



## Bien vieillir au XXI<sup>e</sup> siècle | 6



### Bien-être | 9

Froid : comment s'habiller en hiver

Les astuces de Pénélope : bien vieillir - attention au risque de dénutrition

### Zoom | 12

Docteur Daniel PIPERNO : c'est l'hiver, prenons soin de nos bronches

### Initiative | 14

Projet PURPLE / Fondation HCL

## ACTUALITÉS | 4



Actualités de la  
MTRL



# Prix MTRL Romain Migliorini

## Innovons en prévention santé !

Édition 2025

La mutuelle MTRL organise un appel à projets pour soutenir et récompenser une initiative innovante en matière de prévention santé.

Si vous êtes professionnel de santé, chercheur, entrepreneur ou encore fondateur d'une association, alors n'hésitez pas à candidater !

1

**Tous les domaines de l'innovation** sont acceptés, dès lors que la santé et la prévention en sont les objets principaux !

2

**L'innovation doit avoir un impact**, en pouvant bénéficier concrètement à un nombre important de personnes.

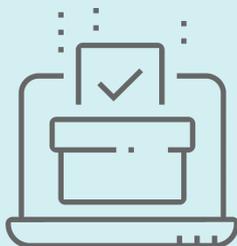
3

**Chaque projet doit être porté par une équipe pluridisciplinaire**, composée en partie de professionnels de santé.

4

**Le projet doit refléter les valeurs de la MTRL** : humanisme, mutualisme et engagement social.

**Afin de soutenir le développement de ces projets, trois prix pourront être attribués**



Pour consulter le règlement et candidater, rendez-vous sur [www.mtrl.fr](http://www.mtrl.fr) et envoyez-nous votre dossier de candidature avant le 31 janvier 2025 !

Bien sûr, n'hésitez pas à partager cet appel à projets avec les autres passionnés de santé et d'innovation !

La MTRL est une mutuelle fondée en 1965 à Lyon. Partenaire de Crédit Mutuel Alliance Fédérale, elle s'engage pour la protection de ses adhérents et promeut la prévention santé auprès du grand public. À travers ce prix créé en 2023, organisé pour la 3<sup>e</sup> année, elle souhaite honorer la mémoire de son président fondateur Romain Migliorini.

# édito



Au moment où paraît ce 123<sup>e</sup> numéro de « *Mutuelle et Santé* », l'année 2024 touche à sa fin. Elle marquera une étape importante dans notre histoire. Notre Assemblée Générale de juin dernier a entériné notre projet de transformation en mutuelle de prévention se consacrant au bien vieillir.

Les modalités de ce projet sont en voie de finalisation et nous aurons l'occasion, dans les prochaines semaines, de vous informer plus amplement et de partager avec vous les défis de ce nouvel objet social au sein d'un groupe mutualiste très attaché à l'accompagnement des aînés et l'attention que nous devons porter aux seniors.

Nous revenons justement longuement, dans ce numéro, sur le passionnant colloque que la MTRL a organisé le 25 octobre dernier à Lyon, sur le thème « Bien vieillir au XXI<sup>e</sup> siècle ».

De nombreux intervenants et invités, professionnels de santé, soignants, experts et acteurs du secteur sanitaire et social engagés dans l'accompagnement de l'avancée en âge ont échangé sur les constats et les priorités en matière de repérages et dépistages des risques de santé, de soutien à la prévention (l'activité physique, les vaccinations...) et de renfort aux services permettant le maintien à domicile... De quoi nous permettre d'œuvrer en toute connaissance de cause.

D'autres articles vous attendent, passionnants et diversifiés (un projet d'enquête des Hospices Civils de Lyon sur l'addiction aux réseaux sociaux, l'attention aux affections respiratoires hivernales...). Sans oublier le lancement de l'édition 2025 du Prix MTRL Romain Migliorini soutenant des projets dédiés à la prévention.

Bonne lecture et **très bonnes fêtes de fin d'année** à vous tous.

*Didier Vieilly, président de la MTRL*

# SOMMAIRE



## ACTUALITÉS | 4

Théâtre et Santé - Table ronde Pasteur sur IA - Le diner annuel de la Fondation des HCL - Le Café Santé sur le don d'organes à Mornant.

## DOSSIER | 6

Bien vieillir au XXI<sup>e</sup> siècle : les temps forts du colloque MTRL.

## BIEN-ÊTRE | 9

Froid : comment s'habiller en hiver | 9

Les astuces de Pénélope : bien vieillir - attention au risque de dénutrition | 10

## ZOOM | 12

Docteur Daniel PIPERNO : c'est l'hiver, prenons soin de nos bronches

## INITIATIVE | 14

Projet PURPLE / Fondation HCL : Docteur Julia de Ternay (3<sup>e</sup> prix MTRL 2024) - Peut-on parler d'addiction aux réseaux sociaux ?

# ACTUALITÉS DE LA MTRL



## Un café santé pour parler du don d'organes

La MTRL et le Centre Communal d'Action Sociale de la commune de Mornant ont conclu une convention de partenariat prévoyant l'organisation d'événements valorisant la prévention et la qualité de santé. C'est dans ce cadre que s'est déroulé, le mercredi 18 septembre dernier, un **café santé** sur le thème « **Parlons ensemble du don d'organes** ».

En présence de Renaud Pfeffer, maire de Mornant et de Didier Vieilly, président de la MTRL, ce café santé était animé par le Professeur Jean-Louis Touraine, Professeur de médecine en transplantation et immunologie et président de l'Association France Transplant (lauréate du Prix MTRL Romain Migliorini 2024).

Plusieurs associations référentes étaient également partie prenante de cet événement : France Rein, Greffes + et Greffe Cœur Poumons AURA.

De passionnants échanges et témoignages ont mis en lumière **les enjeux liés au don d'organes et l'importance d'en faire partager la force et l'utilité**. Un combat pour la vie.

## La MTRL fidèle au grand dîner annuel de la Fondation des HCL

Comme chaque année, la MTRL a souhaité **apporter son soutien aux remarquables engagements de la Fondation des HCL, Hospices Civils de Lyon, en faveur de l'innovation médicale et de la recherche**.

La fondation œuvre sans relâche pour financer des projets concrets et porteurs de progrès.

La MTRL compte parmi les 55 entreprises soutiens de la fondation, ayant répondu présent à l'édition 2024 de ce grand diner qui aura permis de récolter des fonds dédiés au projet « **Onco-nutriobiota** » visant à développer une nouvelle génération d'aliments personnalisés pour les patients qui luttent contre le cancer. Les risques de dénutrition étant, rappelons-le, un facteur de risques.



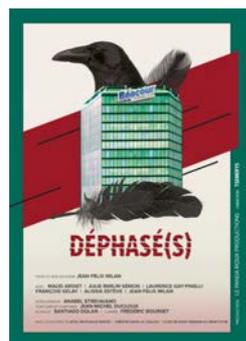
## Lyon : soirées théâtre sur le thème du stress avec la MTRL

La MTRL s'est toujours intéressé à toutes les manières de parler de prévention et de santé.

En 2015, la compagnie de théâtre lyonnaise Tsemerys nous avait proposé sa création « Jacqueline » qui abordait le thème de la mémoire et la maladie d'Alzheimer. Nous avons soutenu ce projet original et la pièce a été jouée plus de 20 fois, couplée à une conférence santé du neurologue lyonnais Bernard Croisile.

L'aventure s'est poursuivie en 2018 avec une nouvelle création, « l'horloger », conte musical moderne évoquant les troubles du sommeil et également associé à une conférence de santé animée par le Dr Thierry Faivre, médecin spécialiste du sommeil.

Un troisième événement se déroulera en mars prochain avec la présentation d'un spectacle théâtral traitant du stress et de ses multiples formes pouvant impacter bien-être



et qualité de santé. Le spectacle se nomme « **Déphasés** », un conte réaliste et moderne sur le stress dans une entreprise de communication et qui joue à la fois sur l'humour et les intrigues d'un thriller.

En complément, une intervention de Pénélope Restoy, professionnelle de santé notamment spécialisée dans la gestion du stress.

Deux représentations, en partenariat avec le **Crédit Mutuel du Sud Est**, sont prévues les **mardis 18 et 25 mars 2025** à l'**Acte 2 théâtre à Lyon**. Les informations et les modalités d'inscription vous seront communiquées ultérieurement.

## La MTRL assiste à la table ronde de l'Institut Pasteur sur L'intelligence artificielle

La MTRL a assisté, le 19 novembre dernier à Paris à une table ronde organisé par l'Institut Pasteur sur le thème « **L'intelligence artificielle & la recherche : révolution ou simple mirage ?** ».



D'éminents intervenants et chercheurs ont abordé les avancées et les défis que pose l'intelligence artificielle dans le domaine de la recherche médicale. Un sujet complexe, aux enjeux majeurs et multiples.

*Crédits photos : sur le « Café Santé » et sur « L'intelligence artificielle » : Thierry Thévenet / Visuel DÉPHASÉS : TSEMERYS / diner Fondation HCL : Thierry Foulon.*

# « BIEN VIEILLIR AU XXI<sup>E</sup> SIECLE » : LES TEMPS FORTS DU COLLOQUE MTRL

**Appelée à devenir une mutuelle dédiée à la prévention, la MTRL a organisé, le 25 octobre à Lyon, un colloque qui a réuni professionnels de santé et représentants de structures dédiées à l'accompagnement des seniors. Un beau moment d'échanges !**

Animé par le président Didier Vieilly, ce colloque est une contribution de la MTRL à un enjeu sociétal majeur : le bien vieillir. En ligne avec les valeurs mutualistes, cet événement a réuni plus de 70 participants.

**D'éminents intervenants du monde de la santé, universitaires, responsables de structures engagées dans la prévention et les soins aux personnes âgées ont partagé leur vision mais aussi leurs propositions et innovations pour une avancée en âge en santé et en solidarité.**

Didier Vieilly a chaleureusement salué les présences d'Isabelle Chevelard, présidente du conseil de surveillance des Assurances du Crédit Mutuel, de Christophe Salmon, délégué général de la Fondation Crédit Mutuel Alliance Fédérale et de Clotilde Jasko, responsable des assurances santé des Assurances du Crédit Mutuel.

### **Pour une approche positive du bien vieillir**

En 2050, les plus de 60 ans représenteront un tiers de la population française et en 2060 les plus de 85 ans seront 5 millions. **Le vieillissement de la population est donc un défi majeur** en termes sociétaux, économiques et de santé publique.





Crédit photo : Jean Félix Milan

Il est essentiel de faire de l'avancée en âge un projet positif et de défendre une société inclusive et intergénérationnelle car l'expérience et l'envie de partage des seniors sont une vraie richesse pour tous. Vieillir est une étape normale de la vie et il faut éviter toute forme d'âgisme allant à l'encontre du « vivre ensemble ».

### Qu'est-ce que le « bien vieillir » ?

On s'accorde à le définir comme **le fait de conserver le plus longtemps possible une autonomie physique et psychique**, du plaisir, des projets, des activités et du lien social. L'avancée en âge est un parcours de vie à la fois individuel et collectif.

En matière de santé, les enjeux du bien vieillir touchent à la préservation d'une bonne qualité de vie générale et à la prévention des facteurs de risques, en sachant que les problématiques de santé se conçoivent différemment selon les catégories d'âges.

### Comment prévenir les maladies du vieillissement ?

« Vivre c'est vieillir », écrivait Simone de Beauvoir. Et, de fait, une bonne avancée en âge se prépare tout au long de la vie par une prévention globale et durable.

**Chacun se doit d'être acteur de sa santé** et de son bien-être, ce qui aide à renforcer, l'âge venant, ses « capacités de réserve ».

Les outils d'éducation et de prévention sont là pour promouvoir et informer. **La société et les individus bénéficient de la mise en œuvre des repérages et dépistages préventifs des maladies chroniques** (12 millions de patients souffraient d'une affection de longue durée en 2021) en s'appuyant d'abord sur les outils de

veille épidémiologique jouant un rôle crucial dans le suivi et l'évaluation de la santé publique.

Il convient **de bien surveiller les déterminants** (poids, métabolisme, hypertension) et repérer, pour les prendre en charge, les risques d'insuffisance rénale et respiratoire, l'apnée du sommeil (qui accroît le risque d'AVC), mais aussi le manque de mobilité qui affaiblit la masse musculaire et favorise les chutes.

### Vaccination, nutrition, activité physique...

Parmi les priorités : les vaccinations, primordiales en prévention individuelle (pour réduire la gravité des infections) et collective (pour en limiter la transmission), la bonne observance des traitements médicaux, la lutte contre le risque de dénutrition ou de carences alimentaires et **l'importance déterminante de l'activité physique et du mouvement**.

Si 150 minutes hebdomadaires d'activité physique légère à modérée sont recommandées, un effet favorable commence à partir de 15 minutes par jour. À cet égard le dispositif public du « sport sur ordonnance » relayé notamment dans les maisons sport-santé favorise la lutte contre les effets délétères de la sédentarité. Soulignons aussi l'importance de la régularité et la diversité des activités cognitives.



### Des démarches innovantes

Outre les bilans de prévention aux âges clés de la vie récemment mis en œuvre par les pouvoirs publics, évoquons les actions du Gérontopôle Auvergne Rhône-Alpes qui œuvre en faveur de la prévention de l'avancée en âge, l'optimisation des parcours de soins et à la coordination des acteurs de santé concernés. Leur programme Prévax vise particulièrement à augmenter le niveau de vaccinations des seniors.

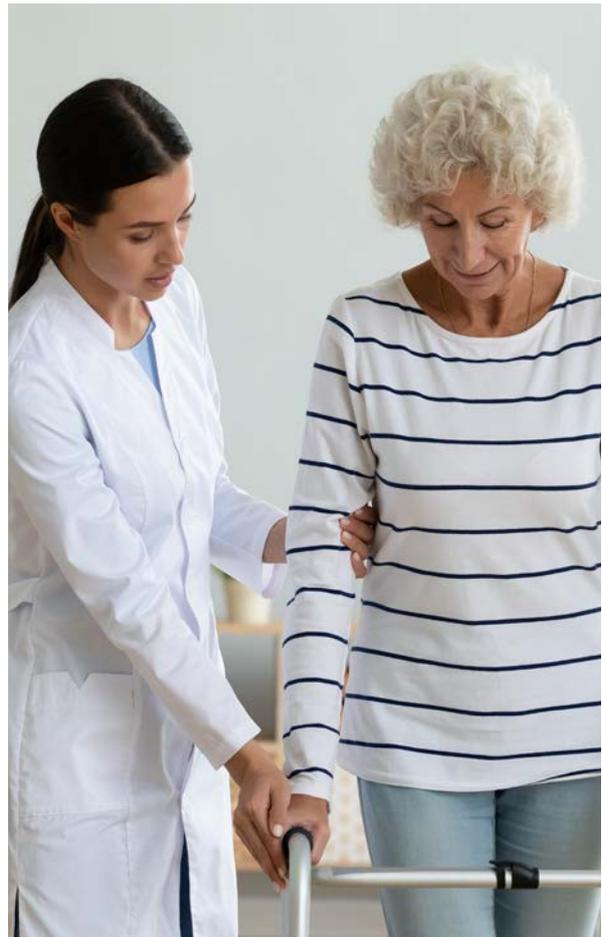
Les initiatives locales de consultations familiales régulières ou d'actions ciblant la spécificité de la santé des femmes ont également été abordées.

### Favoriser le « bien vieillir » à domicile

Dernière partie du colloque : **comment faire en sorte que chacun puisse « vieillir chez soi » le plus longtemps possible.** Rester dans un environnement familier et familial est bien sûr plébiscité. Les intervenants ont donc souligné la nécessité d'adaptation des domiciles, les services et soins à proposer, le contrôle des prescriptions, des bilans de bonne vision et de podologie (pour la prévention des chutes), la surveillance du quotidien et la sécurité...

Des structures expérimentées de soins à domicile telles que « Soins et Santé HAD » (hospitalisation à domicile) à Lyon, témoignent de l'importance et de la diversité des services à rendre dans le soin et l'accompagnement quotidien des personnes. L'aide **aux aidants**, sujet essentiel dans la mesure où le maintien à domicile mobilise fortement les proches, ne saurait être oublié.

De riches échanges de nature à aider la MTRL dans ses projets et initiatives.



### LES INTERVENANTS DU COLLOQUE MTRL QUE NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT

- Isabelle Mallon, Professeure de sociologie Université Lumière Lyon 2, responsable Master Sciences sociales, parcours Santé Vieillesse
- Véronique Esmilaire, Directrice Générale Adjointe Soins à Domicile HAD, Lyon
- Dr. Christelle Besnard Charvet, Présidente du Centre Ressource Cancer Lyon
- Pr. Jean Louis Touraine, Professeur de médecine en transplantation et immunologie
- Pr. Philippe Vanhems, Professeur d'épidémiologie et de santé publique, Hospices Civils de Lyon
- Pr. Marc Bonnefoy, Professeur de gériatrie émérite, Hospices Civils de Lyon
- Pr. Frédéric Roche, Professeur de cardiologie, physiologie clinique et de l'exercice C.H.U. de Saint Etienne
- Dr. Bernard Croisile, Médecin neurologue, Hospices Civils de Lyon
- Dr. Daniel Piperno, Médecin pneumologue, Lyon
- David Silva Do Lago, Animateur réseau Gérontopôle Auvergne Rhône-Alpes, Saint Etienne
- Colin Charrier, Fondateur et directeur de la Maison Sport Santé Sporactio, Villeurbanne



Crédits photos : Thierry Thévenet

## COMMENT S'HABILLER EN TEMPS D'HIVER ?

Tout au long de la saison hivernale, les températures généralement basses fatiguent nos organismes et il convient de s'habiller en conséquence. Ni trop chaud ni trop froid !



### Bien se vêtir contre le froid

La rude météo d'hiver impacte nos choix vestimentaires. La meilleure solution réside dans la superposition de couches. Idéalement trois !

**Au contact direct de la peau, privilégiez un tissu « respirant »** et évitez le coton qui retient la transpiration et sèche lentement. Mettez sur des fibres. Qu'elles soient naturelles ou synthétiques, elles restent confortables et laissent votre peau respirer tout en neutralisant les odeurs. La laine mérinos s'avère, de loin le meilleur choix.

**La seconde couche doit vous protéger du froid extérieur.** Selon son intensité, faites le choix d'une polaire, d'un pull, d'un t-shirt à manches longues ou d'une chemise qui, sans être trop serrés, contribueront à protéger votre épiderme.

Enfin, pour vos sorties, choisissez un manteau chaud, confortable et dont l'épaisseur permet d'affronter les basses températures. Une matière coupe-vent vous aidera aussi à lutter contre les intempéries. Neige et pluie deviennent rapidement inconfortables.

### Mains, pieds et tête

Lors des froides journées d'hiver, **c'est par les extrémités que la perte de chaleur est la plus importante.** L'afflux sanguin dans ces zones du corps peut être moindre et fragilisant. Les mains, les pieds et surtout la tête, d'où s'échappe 30 % de la chaleur corporelle, sont donc plus fortement exposés. Il est donc vivement recommandé de porter des bonnets, des chapeaux ou des cagoules. De même que des gants, des chaussettes épaisses et des chaussures couvrantes et étanches.



Une bonne écharpe (en laine par exemple, matière chaude et résistante) protégera efficacement le cou et le visage contre les intempéries, **tout en limitant aussi la propagation des infections respiratoires.**

# BIEN-ÊTRE

## LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



### BIEN VIEILLIR : ATTENTION À LA DÉNUTRITION

La Semaine nationale de la dénutrition en novembre 2024 met en lumière un problème de santé souvent ignoré. Ce phénomène touche plus de deux millions de personnes en France et notamment une personne âgée sur dix vivant à domicile et 40 % des patients atteints de cancer. Prévention et prise en charge sont donc des enjeux de santé publique.

#### Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition est un état de malnutrition lié à une insuffisance d'apports en protéines et en énergie dans l'assiette.



Plusieurs causes peuvent l'expliquer : perte d'appétit, difficulté à digérer les protéines, moindre absorption intestinale, troubles de la mastication ou de la déglutition, ou apparition de maladies chroniques.

Les conséquences sont graves, notamment la **fonte musculaire** (sarcopénie), la **fragilisation du système immunitaire**, un risque accru d'infections, de chutes et de complications, un manque d'entrain allant jusqu'à l'état dépressif ou une fatigue chronique et une sédentarité croissante.

#### Quels sont les signes d'alerte ?

Certains signes doivent retenir l'attention, tels qu'une **perte de poids rapide** ( $\geq 5\%$  en un mois ou  $\geq 10\%$  en six mois), ou une perte de poids de 10 % ou plus par rapport au poids habituel avant une maladie, voire 15 % après 70 ans.

C'est pourquoi **il est recommandé de se peser régulièrement** et de surveiller les variations de son poids. Une prise alimentaire réduite, un manque de protéines ou une perte de muscle peuvent également alerter.

Il est alors important d'en parler à votre médecin traitant qui pourra vérifier certains indicateurs.



## L'importance des protéines

Les protéines jouent un rôle fondamental dans la construction et la réparation des tissus, la production d'enzymes et d'hormones et le soutien du système immunitaire.



**Les recommandations pour les personnes âgées sont de consommer entre 1 et 1,2 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour.**

Par exemple, une personne de 70 kilos devrait consommer entre 70 et 84 g de protéines par jour.

Toutefois, il est important de noter que 100 g d'aliments ne contiennent pas 100 g de protéines.

Par exemple, 100 g de jambon contiennent environ 18 à 23 g de protéines, deux œufs en fournissent 14 g, 100 g de viande ou poisson en contiennent environ 20 g, 60 g de légumineuses en apportent 15 g, un yaourt 5 g...

Si une personne est diagnostiquée comme dénutrie, une augmentation des apports nutritionnels sera donc envisagée, généralement avec l'aide d'un professionnel de santé qui pourrait prescrire des compléments nutritionnels oraux (CNO).

## Les Astuces de Pénélope

Pour prévenir ou lutter contre la dénutrition, je vous conseille de **répartir les apports en protéines tout au long de la journée.**

### Par exemple

Commencer la journée avec des œufs brouillés ou coque, un yaourt à la grecque ou 2 petits suisses, un fruit ou un smoothie avec lait et fruits mixés et enrichi en protéine en poudre.

Chaque repas devrait inclure des protéines animales ou végétales, en variant les sources pour éviter la monotonie.

Opter donc pour de la viande ou du poisson à midi avec un peu de quinoa et des légumes pour les fibres et par exemple une soupe de lentilles corail le soir.

Les collations, comme du fromage avec des noix ou même une barre protéinée si l'on préfère, peuvent aussi compléter l'apport quotidien.

**Pour 70 kg  
=  
70 gr  
de protéines  
par jour**

## CE QU'IL FAUT RETENIR

**Bien vieillir passe par une alimentation adaptée et équilibrée**, avec un apport suffisant en protéines pour prévenir la dénutrition et renforcer le système immunitaire. Si cela vous semble difficile, l'essentiel est de prendre conscience des carences et de les combler progressivement.

N'hésitez pas à consulter des professionnels de la nutrition qui pourront aider à ajuster l'alimentation pour préserver forme et santé.



# ZOOM

## C'EST L'HIVER... PRENONS SOIN DE NOS BRONCHES !

L'hiver arrive, avec son lot d'infections, virales ou bactériennes. C'est une saison à risque pour notre « arbre respiratoire ». Pourquoi s'infecte-t-on plus en hiver ? Quels sont les symptômes à ne pas négliger et comment s'en prévenir ?



Daniel PIPERNO,  
médecin pneumologue à Lyon

### Pourquoi « attrape-t-on froid » en hiver ?

Daniel Piperno : bien sûr, on « n'attrape » pas froid ! Ce n'est pas une maladie. **L'hiver, nous respirons un air plus froid que le reste de l'année.** Or cet air froid (et souvent sec) a tendance à assécher les muqueuses qui constituent une première barrière de défense contre les infections respiratoires. Il y a au niveau de la muqueuse bronchique (comme au niveau du nez et des voies aériennes supérieures) des éléments du système immunitaire dont le rôle protecteur se trouve probablement amoindri. **L'air froid peut léser les muqueuses, permettant aux virus d'y pénétrer plus facilement.** Les fumeurs, dont la muqueuse est souvent délabrée par le tabac, ont deux à trois fois plus de bronchites et de pneumonies que les autres. Mais



si les virus sont plus féroces en hiver, c'est surtout car nous vivons plus souvent à l'intérieur, dans des espaces confinés et parfois mal ventilés. Cette promiscuité explique le plus grand risque de transmission de virus en cas de toux ou d'éternuements.

### Comment se contamine-t-on ?

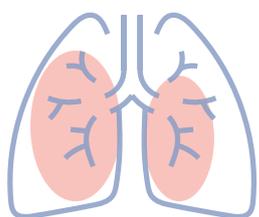
D.P. : la transmission des virus saisonniers de l'hiver est dû à différents vecteurs :

- **les gouttelettes chargées de virus** émises lors des phénomènes de toux, d'éternuements (restant en suspension dans l'air) ou par les postillons et la salive de personnes infectées par un virus respiratoire,
- **le contact direct des mains d'une personne infectée à une autre personne** (par exemple en se serrant la main) **ou par le contact d'objets** (jouets, doudous, boutons d'ascenseur, couverts, etc.) contaminés par une personne malade.



## La bronchite, c'est quoi ?

**D.P.** : notre arbre bronchique est tapissé d'une couche de cellules comprenant des cellules épithéliales et des cellules glandulaires. Les cellules épithéliales possèdent à leur surface des cils vibratiles constituant le *tapis muco-ciliaire*, une sorte de tapis roulant qui achemine les sécrétions et les particules étrangères vers les voies aériennes hautes pour les évacuer. C'est l'un des principaux systèmes de protection des poumons. Il peut être perturbé lors d'une affection virale. L'autre type, les cellules glandulaires, sécrètent en permanence du mucus. Cette sécrétion est indispensable à l'évacuation des particules étrangères par le système vibratile. En cas d'inflammation et d'agression virale ou bactérienne, le volume de ces sécrétions augmente, leur viscosité également.



**Dans la majorité des cas, une bronchite aiguë se soigne par elle-même sans traitement médical en environ deux semaines.** Si la bronchite aiguë ne dure pas très longtemps, la toux peut en revanche continuer pendant des semaines après la phase aiguë de la bronchite, le

temps que l'épithélium bronchique se régénère.

**De très nombreux types de virus sont responsables de bronchites aiguës** : virus influenza et para-influenza, virus respiratoire syncytial (VRS), adénovirus, rhinovirus, coronavirus...

Les causes bactériennes sont plus rares (moins de 10 % des cas), nécessitant alors un traitement antibiotique.

## Comment se prémunir ?

**D.P.** : la pandémie de COVID19 nous aura au moins permis d'adopter dans notre vie quotidienne des gestes d'hygiène qu'il faut garder à l'approche de l'hiver. **L'aération du domicile, le port du masque**, particulièrement dans les transports en commun ou en cas de promiscuité, est un premier filtre permettant de se protéger et de protéger les autres en cas de toux ou d'éternuements. **Le lavage régulier des mains et l'utilisation de gels hydro-alcooliques** et un autre moyen de se prémunir contre

la propagation des virus. **L'arrêt du tabac** permet de restaurer une muqueuse bronchique plus « défensive ».

Enfin **les vaccinations (grippe, COVID...), particulièrement chez les personnes plus fragiles permettent d'éviter certaines infections virales.**

Le schéma vaccinal contre le pneumocoque (pouvant être à l'origine d'infections pulmonaires sévères) s'est récemment modifié avec l'arrivée du PREVENAR 20®, qui ne nécessite qu'une injection, sans rappel à 5 ans (comme c'était le cas précédemment). Un nouveau vaccin contre le VRS (virus respiratoire syncytial, le virus de la bronchiolite des bébés) est également conseillé chez les personnes à risque.

On le voit, prendre froid l'hiver n'est pas une fatalité. Même s'il n'existe pas de protection totale, il est possible de limiter les risques !



## GRIPPE ET COVID-19 : UNE CAMPAGNE DE VACCINATION CONJOINTE

La campagne nationale de vaccinations pour les populations à risque se déroule du 15 octobre 2024 au 31 janvier 2025\*.

**Pour toute question, demander l'avis de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.**

\* Source Santé Publique France.

## Peut-on parler d'addiction aux réseaux sociaux ?

UN PROJET SOUTENU PAR LA MTRL



Dr. Julia de Ternay

Crédit photo : Julia de Ternay

“ La MTRL apporte son soutien à la Fondation des HCL (Hospices Civils de Lyon) et au projet PURPLE, une étude innovante sur l'impact de l'usage des réseaux sociaux sur la santé mentale. Entretien avec le Dr Julia de Ternay, psychiatre-addictologue.

### Mutuelle et Santé : Docteur, qu'est ce qui a motivé la réalisation de cette étude sur l'usage des réseaux sociaux ?

**Dr. Julia de Ternay** : on entend parler aujourd'hui très régulièrement d'addictions aux écrans, aux smartphones, aux réseaux sociaux. Si de nombreux articles ont paru sur ce sujet préoccupant, **ces comportements ne sont pas reconnus scientifiquement comme des addictions**, à l'inverse par exemple de l'addiction aux jeux vidéo. Statuer sur la question semble crucial, car c'est cette reconnaissance qui permet de justifier d'une prise en charge médicale spécialisée en addictologie.

### Quels sont les objectifs de l'étude PURPLE ?

**Dr. J.d.T.** : l'étude **PURPLE** vise à déterminer d'une part, la proportion de Français concernés par un usage problématique des réseaux sociaux, c'est-à-dire un usage engendrant des conséquences négatives au quotidien. Mais on sait que nous n'utilisons pas les réseaux sociaux pour les mêmes raisons. Un autre objectif sera donc de **déterminer si certains types d'usage des réseaux sociaux ont des répercussions positives ou négatives sur la santé mentale.**

Enfin, on souhaite connaître les stratégies mises en place par les participants pour réguler leur usage des réseaux sociaux.



### Quelle forme prendra ce travail ?

**Dr. J.d.T.** : il s'agit d'une étude en ligne, qui intègre tous ces questionnements. Nous interrogeons notamment les motivations à utiliser les réseaux sociaux, l'existence de symptômes anxieux ou dépressifs, ou encore les répercussions de l'usage des réseaux sociaux sur le sommeil, le bien-être, etc...

Nous espérons à terme pouvoir apporter des réponses sur les types d'usage qui auraient un impact neutre, bénéfique, ou délétère sur ces dimensions, d'ici la fin de l'année 2025.

## Votre étude permettra-t-elle d'élaborer des propositions et préconisations pour aider les professionnels de santé face à leurs patients ?

**Dr. J.d.T. :** c'est un des objectifs, oui. **En tant que professionnels de santé, nous sommes déjà confrontés à des patients jeunes et moins jeunes qui rapportent des difficultés dans leur gestion d'usage des réseaux sociaux.** Or, pour l'instant nous ne disposons ni de critères diagnostiques clairs pour différencier un usage normal d'un usage potentiellement pathologique, ni d'outils spécifiques et adaptés pour prendre en charge un éventuel trouble.

**Nous voulons établir des recommandations et stratégies comportementales visant à un usage des réseaux sociaux préservant le bien-être et la santé mentale.**

De plus, en France, il n'existe aucune recommandation officielle de santé publique sur le bon usage des réseaux sociaux.

## Peut-on également parler de prévention ?

**Dr. J.d.T. :** absolument. Acquérir une meilleure compréhension des profils présentant un usage problématique des réseaux sociaux aidera aussi à **élaborer des actions de prévention ciblées permettant de réduire et anticiper les risques.**

### Le soutien de la MTRL



L'étude **PURPLE** portée par la Fondation des Hospices Civils de Lyon est le lauréat du 3<sup>e</sup> Prix MTRL Romain Migliorini 2024. Un soutien de 4000 € a été remis à l'équipe en charge de ce projet innovant et qui concerne toutes les familles. L'omniprésence des réseaux sociaux dans la vie quotidienne n'est pas sans conséquence notamment pour les plus jeunes.

Crédit photo : Jean Félix Milan



## 1h48 par jour

*D'après le Digital Report 2024, les français sont en moyenne présents sur 6 réseaux sociaux (Facebook, What's App, Instagram...).* Pour ce qui est du temps passé sur les réseaux sociaux, il est de 1h48 par jour.

## 50,7 millions

*Les réseaux sociaux sont de plus en plus utilisés par les français ces dernières années. On compte en 2024, pas moins de **50,7 millions d'utilisateurs** de médias sociaux, soit 78,22 % de la population, dont 51% de femmes et 49 % d'hommes. Le nombre d'internautes a quant à lui augmenté d'1,4 % entre 2023 et 2024 et arrive à 60.80 millions (soit 93,8 % de la population).*

## Du positif !

*Une utilisation globalement modérée des réseaux sociaux n'est pas déconseillée. Ils peuvent aider à **réduire le stress en partageant des passions et des centres d'intérêts avec d'autres personnes**, exprimer sa créativité et réduire le risque de solitude et d'isolement (contacts avec les familles et les amis).*

« Je lègue à l'hôpital de ma vie,  
pour le meilleur et pour l'avenir. »

Présents dans les moments forts tout au long de la vie, de la naissance aux derniers instants, les hôpitaux des HCL font partie de l'histoire de milliers de familles de notre région.

**LEGS, DONATION, ASSURANCE-VIE...** En transmettant tout ou partie de votre patrimoine à la Fondation HCL, vous perpétuez ce lien si particulier. Vous permettez de financer des projets essentiels afin que vos hôpitaux continuent d'innover pour accélérer les progrès médicaux, et offrir ainsi le meilleur des soins aux patients d'aujourd'hui et de demain.

La Fondation HCL est reconnue d'utilité publique, gage de bonne gestion, de transparence et de traçabilité des dons.

## DEMANDE DE DOCUMENTATION

À compléter et adresser à la Fondation HCL -  
3 quai des Célestins BP 2251 - 69229 Lyon Cedex 02

**Je souhaite recevoir votre documentation gratuite et confidentielle dédiée aux legs, donations et assurances-vie.**

Madame  Monsieur

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail (facultatif) : .....

Téléphone (facultatif) : .....

■ **fondationhcl.fr**

La Fondation HCL collecte et traite vos données personnelles pour vous envoyer la documentation demandée et communiquer avec vous dans le cadre de votre demande. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez adresser votre demande à [fondation.hcl@chu-lyon.fr](mailto:fondation.hcl@chu-lyon.fr)



« Je serai pour vous  
une oreille attentive.  
Il n'y a pas de mauvaises  
questions. N'hésitez pas  
à me contacter, je suis  
à votre disposition, sans

que cela ne vous engage à quoi que ce soit.  
À bientôt ! »\*

**Sophie Mériqot**

Déléguée générale de la Fondation HCL  
[sophie.merigot-fondationhcl@chu-lyon.fr](mailto:sophie.merigot-fondationhcl@chu-lyon.fr)  
**07 89 83 03 91**

\*Si vous souhaitez mener votre projet en toute autonomie, vous pouvez également consulter votre notaire, muni de notre documentation.

LEGS24MTRLAP1

