

Changement climatique et risques de santé : des enjeux majeurs ! | 6



Bien-être | 9

Canicule et vagues de chaleur : conseils et recommandations

Les Astuces de Pénélope : lire et comprendre les étiquettes alimentaires et votre recette d'été

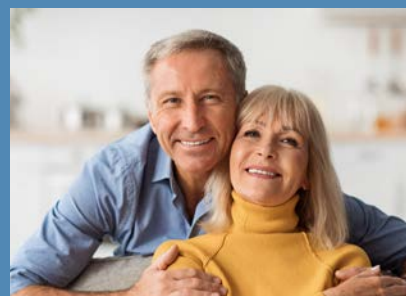
Zoom | 12

Le bilan prévention aux âges clés

Initiative | 14

Agir Pour le Cœur des Femmes

ACTUALITÉS | 4



Actualités de la MTRL

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2024

- Vous êtes cordialement convié(e) à participer à l'assemblée générale mixte de la MTRL qui se tiendra le :

Mardi 18 juin 2024 à 14 h 30

(accueil des adhérents à partir de 14 h 00)

AUX TERRASSES DU PARC - 115 BOULEVARD STALINGRAD - 69 100 VILLEURBANNE

Bus 27 : arrêt Clinique du Parc - Bus C26 ou 70 : arrêt Tête d'Or Stalingrad

Tram T1 ou T4 : arrêt Clinique Tonkin

- À défaut de réunir le quorum lors de cette deuxième Assemblée Générale Extraordinaire, une troisième Assemblée Générale Extraordinaire, qui sera appelée à statuer sur le même ordre du jour et les mêmes résolutions et sans conditions de quorum, se tiendra, en suivant, à 15h45.

L'Assemblée Générale du 18 juin sera suivie d'une **Conférence Santé à 16 h 00 :**

« La vaccination de la personne âgée : de la prévention individuelle des maladies infectieuses à l'impact en santé publique »,

animée par le Professeur Philippe Vanhems, professeur d'épidémiologie et de santé publique.

Un cocktail clôturera en toute convivialité cette journée.

L'Assemblée Générale et la Conférence Santé pourront également être suivies en direct sur Internet via le lien de connexion ci-dessous (cliquez directement sur le lien) :

<https://player.streamfizz.live/en/live/cls4de2g400oilq01slwyvta0>

(un mail de rappel quelques jours avant l'évènement avec le lien de connexion vous sera adressé)

ou via le QR Code ci-joint :



- Vous avez reçu par courrier votre convocation et votre matériel de vote pour l'Assemblée Générale. Nous vous invitons à voter les résolutions à l'aide du bulletin de vote joint à la convocation. Seuls les votes exprimés par correspondance seront pris en compte. Les votes exprimés par correspondance pour la première Assemblée Générale seront reportés sur la seconde (et éventuellement la troisième) Assemblée(s) Générale(s).
- Les adhérents souhaitant être présents à l'Assemblée Générale et à la Conférence Santé devront impérativement renvoyer le coupon réponse figurant sous la convocation avant **le 15 juin 2024**, de manière à être inscrits sur la liste de présence. L'accès à la salle ne pourra se faire qu'à cette condition.
- Les éléments d'appréciation de la gestion de l'exercice 2023 et l'ensemble des documents vous permettant de prendre part au vote en toute connaissance de cause seront disponibles sur le site Internet www.mtrl.fr et sur demande adressée à la mutuelle.

**Pour tout renseignement sur le projet de transformation de la MTRL
en mutuelle de prévention**

De préférence par mail : mtrlinfo@mtrl.fr

Tél. : 04 72 60 13 09

édito



Notre assemblée générale mixte du mardi 18 juin prochain sera le temps fondateur d'une nouvelle étape dans la vie de la MTRL.

Le passage du Livre II au Livre III du Code de la Mutualité et les modifications statutaires présentées nous permettront de nous consacrer à part entière à la prévention et de contribuer au projet du Groupe en la matière.

Nos adhérents sont déjà efficacement accompagnés par les caisses de Crédit Mutuel de proximité et ils bénéficient de tous les services proposés par les ACM, en parfaite continuité de leurs droits.

Nous engager pleinement en prévention est donc le sens de l'histoire, en cohérence avec tout ce que la MTRL a entrepris et développé depuis près de 60 ans.

Avec une nouvelle dénomination puisque notre champ d'actions ira bien au-delà de notre région d'origine et un champ d'action qui sera celui du « Bien Vieillir ».

Les enjeux sont essentiels pour accompagner l'avancée en âge dans les meilleures conditions de santé, celles qui permettent aussi de rester à son domicile le plus longtemps possible.

Au sommaire de ce nouveau numéro de *Mutuelle et Santé*, un passionnant entretien avec le professeur Arnaud Fontanet de l'Institut Pasteur sur les risques de santé liés au changement climatique.

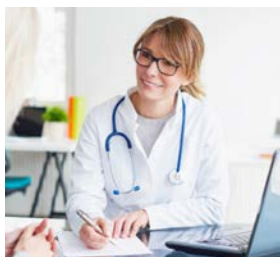
À découvrir également : le Prix MTRL Romain Migliorini 2024, qui récompense cette année trois beaux projets innovants en faveur de la prévention, le prochain colloque MTRL et la présentation d'*Agir pour le cœur des femmes*.

Bonne lecture et très bel été à tous.

Didier Vieilly, président de la MTRL

Toutes les informations sur l'Assemblée Générale sont disponibles sur notre site www.mtrl.fr.

SOMMAIRE



ACTUALITÉS | 4

Actualités de la MTRL

DOSSIER | 6

Changements climatiques et risques de santé : des enjeux majeurs

BIEN-ÊTRE | 9

Canicule et vagues de chaleur : conseils et recommandations | 9

Les Astuces de Pénélope : lire et comprendre les étiquettes alimentaires et votre recette d'été | 10

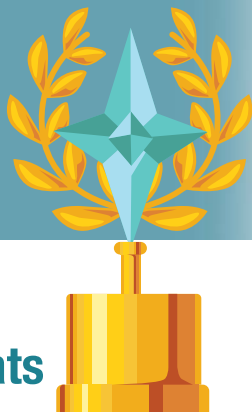
ZOOM | 12

Le bilan prévention aux âges clés

INITIATIVE | 14

Agir Pour le Cœur des Femmes

ACTUALITÉS DE LA MTRL



Qui sont les lauréats du PRIX MTRL ROMAIN MIGLIORINI 2024 ?

La seconde édition de ce prix destiné à soutenir et accompagner des projets innovants en matière de prévention a rendu son verdict. Si les nombreux dossiers reçus étaient tous attractifs et de grande qualité, le Conseil d'Administration, réuni le 16 avril dernier, a choisi d'en récompenser 3.

- **Le vainqueur, lauréat d'un prix de 10 000 €, est l'Association France Transplant, qui se consacre à améliorer l'information sur le don d'organes et la recherche sur la transplantation. Le projet récompensé est un programme de prise en charge précoce des insuffisants rénaux chroniques pour prévenir l'usage hâtif de la dialyse.**



Il s'agit de dépister ces maladies rénales silencieuses par un examen très simple puis de caractériser la pathologie, d'identifier les facteurs de risque rénaux et généraux permettant de mettre en œuvre les mesures ralentissant la progression de la maladie et d'organiser la surveillance opportune du patient par son médecin généraliste et, plus occasionnellement, selon le stade de la maladie, par un néphrologue.

- **Le second lauréat (6 000 €) est l'Association Mornantaise des Familles accompagnée par la commune de Mornant engagée dans le « bien vieillir » et la prévention contre la perte de mobilité des seniors en relais du programme « Bien sur ses jambes » conçu aux Hospices Civils de Lyon. L'association propose des ateliers relais de ce programme afin que les seniors poursuivent une activité physique adaptée et encadrée régulière. Le prix contribuera à poursuivre ces ateliers, accroître la capacité d'accueil et à financer les éducateurs.**

- **Un troisième prix (4 000 €) est attribué à la Fondation des HCL (Hospices Civils de Lyon) en soutien du projet PURPLE (Prévalence de l'Usage problématique des Réseaux sociaux en Population générale), porté par une équipe de psychiatres addictologues, un médecin en santé publique et un chercheur en neurosciences.**

Il s'agit d'une étude portant sur les liens entre usage massif des réseaux sociaux et santé mentale. PURPLE est la première étude sur cette réalité préoccupante. L'objectif est d'identifier les profils d'utilisation, les risques sur la santé mentale et le bien-être et d'élaborer des recommandations préventives pour un « bon usage » et une pratique adaptée. Notamment au service des soignants.

Les prix seront remis lors de l'Assemblée Générale MTRL du 18 juin.

Et des articles détaillant ces projets seront présentés dans les prochains numéros de votre revue.

La MTRL organisera un colloque sur le Bien Vieillir en octobre prochain

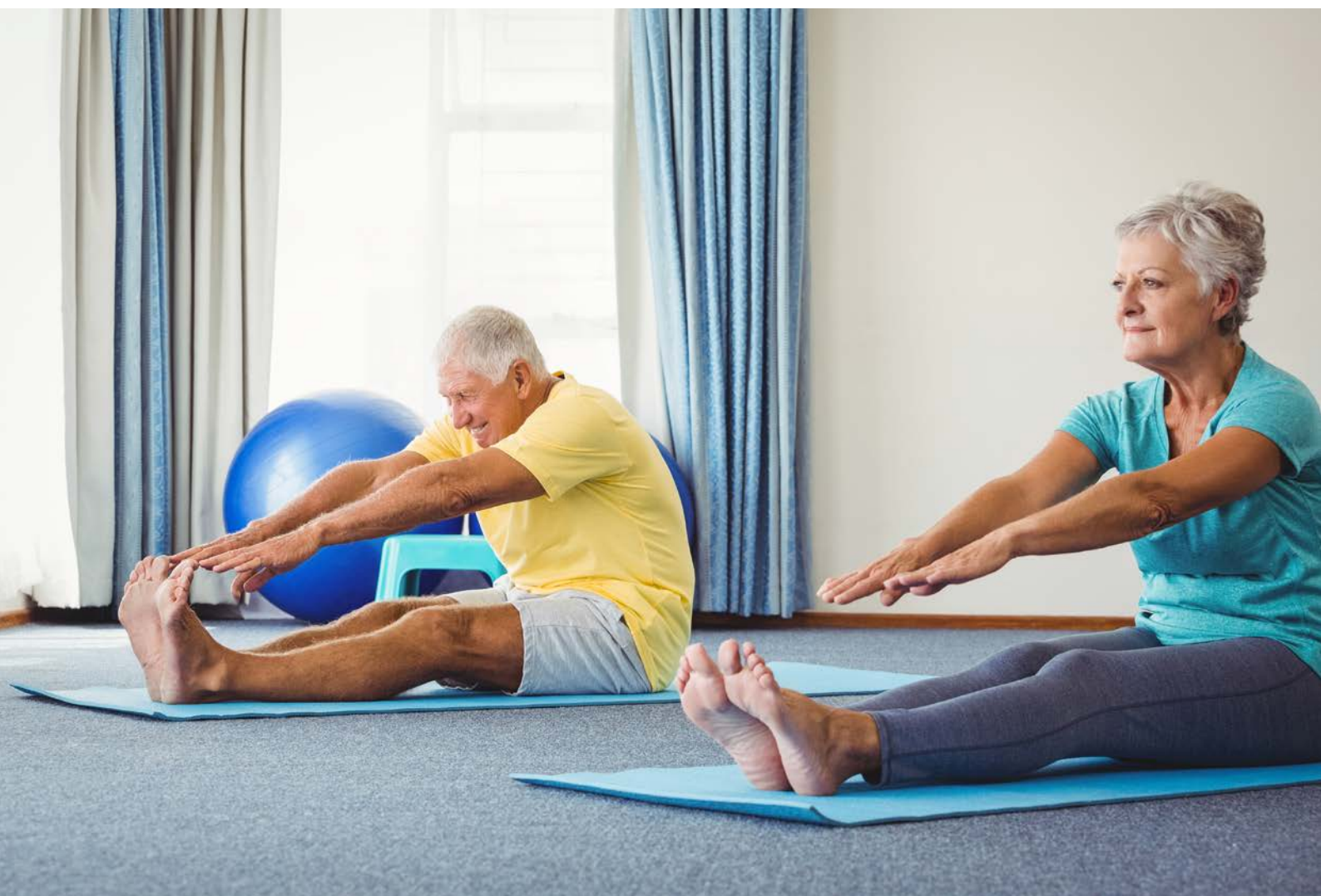
« Le bien vieillir » est au cœur des priorités du groupe en matière de prévention. La MTRL souhaite apporter sa contribution à ce projet en organisant un colloque intitulé « **bien vieillir au XXI^e siècle** ». L'événement est prévu en octobre à Lyon et réunira d'éminents experts et professionnels de santé.

Trois grands sujets seront abordés :

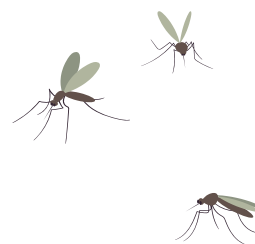
- **Promouvoir une approche positive du bien vieillir** : faire de l'avancée en âge un projet de vie dans une société plus inclusive.

- **Vieillir en bonne santé et agir en prévention** : lister les actes préventifs prioritaires, leur prise en charge, leur évaluation, repérer les pathologies à risques, parler innovation et qualité d'information.
- **Favoriser et faciliter le maintien à domicile** : vivre chez soi le plus longtemps possible ! Quels sont les besoins et les services ? Comment accompagner les aidants ? Faire face à la dépendance et à la perte d'autonomie.

Un large tour d'horizon dont l'objectif est de collecter idées et préconisations en faveur du bien vieillir et de contribuer ainsi aux futurs engagements de la MTRL, mutuelle de prévention. D'autres informations à suivre dans notre prochain numéro.



CHANGEMENT CLIMATIQUE ET RISQUES DE SANTÉ : DES ENJEUX MAJEURS



Professeur Arnaud Fontanet

Crédit photo : Institut Pasteur - François Gardy

La hausse des températures mondiales, les phénomènes météorologiques extrêmes et la modification des écosystèmes ne sont pas de simples préoccupations environnementales. Ce sont les catalyseurs d'épidémies qui affectent la santé humaine. Parmi les principales menaces, les maladies transmises par les insectes ou le passage de virus de l'animal à l'être humain. Pour les éviter, les maîtres-mots sont la prévention et l'anticipation. Entretien avec **le professeur Arnaud Fontanet, Directeur de l'Unité d'épidémiologie des maladies émergentes à l'Institut Pasteur.**

Mutuelle et Santé : on sait que le changement climatique impacte la santé humaine et provoque une recrudescence de maladies infectieuses. Pour quelles raisons ?

Pr. Arnaud Fontanet : elles sont multiples. La plus attendue est l'augmentation de la population d'insectes vecteurs, et notamment les moustiques, avec le réchauffement de la planète. Or les moustiques, ceux qui transmettent le paludisme, et ceux qui transmettent des maladies comme la dengue, la fièvre jaune, le Zika, ou le Chikungunya, sont les espèces animales à l'origine du plus grand nombre de décès sur la planète (près d'un million par an). Il faut s'attendre à ce que de plus en plus de zones soient couvertes par ces moustiques dans les décennies à venir, avec des densités plus élevées, et des périodes de transmission des maladies plus longues.



L'élévation des températures va également s'accompagner de migrations humaines et animales. Qui dit migrations dit rencontres entre de nouvelles espèces, qui peuvent échanger des virus à la faveur de ces

contacts : **c'est ce qu'on appelle le franchissement de la barrière d'espèce.** Certains de ces franchissements se font vers l'homme, avec possibilité d'épidémie si le nouveau virus s'adapte à la transmission inter-humaine.

La déforestation en lien avec le réchauffement climatique, l'urbanisation croissante et l'augmentation des déplacements de population vont accélérer les échanges de virus entre animaux, mais aussi entre animaux et humains, augmentant le risque de pandémies et de transmission des maladies émergentes. **Ces virus animaux qui peuvent infecter l'homme et être à l'origine d'épidémies s'appellent des zoonoses.**



Maladie de
Lyme en France :
**50 000 cas
par an**

Et comment peut-on agir pour réduire le risque de zoonoses ?

Pr. A.F. : il faut agir car on estime aujourd'hui que la très grande majorité des maladies dites « émergentes » sont dues à des virus passés de l'animal à l'homme, des zoonoses. Les exemples les plus frappants sont Ebola, le SIDA, ou la COVID-19. **Pour réduire ces dangers, il faut limiter ou surveiller les zones de contact animal-homme quand ils sont à risque**, par exemple : la chasse des grands primates en Afrique centrale, à l'origine du SIDA et source d'épidémies d'Ebola récurrentes ; les marchés d'animaux sauvages en Asie, où les bêta-coronavirus notamment responsables de la COVID-19 ont été transmis à l'homme ; ou les élevages de porcins et de volaille, zones de recombinaison de virus grippaux qui peuvent ensuite parfois passer vers l'homme.

Les moustiques tigres sont largement répandus en France. Que faut-il craindre ?

Pr. A.F. : le moustique tigre, originaire d'Asie, a conquis le reste de la planète depuis les années 1970 à la faveur du transport international, notamment maritime. **Ce moustique est maintenant bien implanté dans le sud de l'Europe et notamment en France.** Il est capable de transmettre des virus (Dengue, Chikungunya, Zika), et on observe chaque année un nombre

croissant de cas de transmission « autochtone », c'est-à-dire sur le sol métropolitain français, de ces virus importés par des voyageurs de retour de zones tropicales.



On peut aussi évoquer les tiques qui peuvent transmettre la maladie de Lyme qui est la maladie vectorielle la plus répandue dans tout l'hémisphère nord (50 000 cas/an en France).

Quelles actions efficaces préconisez-vous ?

Pr. A.F. : contre ces insectes, on peut se protéger individuellement : vêtements longs et répulsifs font partie de la panoplie. **Contre les moustiques tigre, le nettoyage des gîtes larvaires proches de son domicile (ex : seaux, vases, coupelles, regards d'eaux de pluie autour de sa maison et dans son jardin) fait partie des gestes simples et efficaces.** Quand des cas autochtones sont déclarés, les autorités sanitaires organisent des opérations de démoustication à base d'insecticides à proximité des cas. Il y a maintenant des recherches en cours pour évaluer l'efficacité de techniques destinées à rendre les moustiques stériles, ou réfractaires à l'infection par les virus, utilisant par exemple l'irradiation de moustiques mâles pour le « tigre », ou des moustiques génétiquement modifiés ou co-infectés par une bactérie pour un cousin du moustique tigre qui vit en zone tropicale.

L'Institut Pasteur est fortement mobilisé sur la prise en compte de ces risques de santé et la recherche. Pouvez-vous nous en parler ?

Pr. A.F. : on a compris avec la COVID-19 à quel point ces pandémies n'étaient pas seulement un fléau des temps passés et pouvaient être lourdes de conséquences. **L'Institut Pasteur est maintenant très mobilisé pour lutter contre ces menaces à tous les niveaux de la chaîne :** des collaborations avec l'Institut Pasteur du Cambodge pour mieux comprendre l'écologie des chauves-souris porteuses des bêta-coronavirus ou la transmission des virus de la grippe aviaire dans les marchés locaux ; des travaux pour analyser les relations virus-insectes dans le laboratoire d'entomologie d'Anna-Bella Failloux, spécialiste des moustiques tigre ; une équipe d'intervention d'urgence, susceptible d'être déployée sur tous les continents à la demande de l'OMS ou des pays en cas de foyer épidémique d'origine inconnue ; et enfin des travaux en faveur de tests diagnostiques, traitement ou vaccins, que nous avons renforcés depuis la crise COVID-19.



Élevage Anopheles



Le tigre est partout !

La présence des moustiques tigres en France :

- > **2004** : 10 départements
- > **2023** : 71 départements
- > **2024** : tous les départements

La recrudescence des maladies infectieuses est un défi sanitaire que l'Institut Pasteur souhaite tout particulièrement relever avec la création d'un **Centre des maladies à transmission vectorielle**. L'Institut y regroupera ses équipes expertes des microbes, de leurs hôtes et des vecteurs. Ensemble, elles travailleront à élaborer des outils de diagnostic et de futurs vaccins ou traitements.



Ainsi, ce centre unique participera à fédérer les équipes afin d'anticiper les futures épidémies, réduire et contrôler les risques.

Nous travaillons donc à l'anticipation de ces menaces environnementales et humaines face aux pandémies et notre meilleur atout est toujours la prévention.

BIEN-ÊTRE

CANICULE ET VAGUES DE CHALEUR : DU SOLEIL... MAIS PAS TROP !

La saison estivale est marquée chaque année par des périodes de canicule dont la durée et l'intensité ne sont pas sans dangers.

On parle de vague de chaleur lorsque la température moyenne quotidienne dépasse **25,3 °C**. Un épisode de **canicule** présente de très fortes chaleurs le jour et la nuit durant au moins **3 jours consécutifs**.

Voici quelques conseils et gestes simples pour se protéger de ces températures excessives et pénibles :

- restez au frais, surtout aux heures chaudes de la journée
- buvez de l'eau car le corps a besoin d'une hydratation régulière
- évitez l'alcool qui fatigue et ne désaltère pas
- mangez en quantité suffisante en priorisant une cuisine légère (salades, légumes, fruits, grillades...)
- fermez les volets et fenêtres le jour pour éviter la chaleur directe du soleil et que la température extérieure ne dépasse celle du logement
- faites circuler l'air en ouvrant vos fenêtres tôt le matin et en soirée
- profitez de la nuit pour aérer la maison et créer, si possible, de petits courants d'air
- utilisez ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur. Activer la climatisation avec modération et de façon tempérée
- éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...



- mouillez-vous le corps pour vous rafraîchir et vous hydrater
- préférez des activités sans efforts en évitant les pratiques sportives sous le soleil
- soyez attentifs à vos proches et à leur hydratation : personnes âgées, personnes malades sous traitement médical ou en situation de handicap, femmes enceintes, enfants et nourrissons
- en cas de malaise, appelez le **15**.



Ce numéro vert permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



LIRE ET COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES

“ S’il est préférable de cuisiner « maison », avec des produits de saison, il nous arrive aussi d’acheter des produits transformés. Avoir une lecture un peu avertie des étiquettes est essentiel pour faire des choix plus sains et plus équilibrés.

Le tableau nutritionnel



Calculé pour 100 g d’aliments, voire sur une portion considérée comme normale par le fabricant, ce tableau indique : l’énergie en Kilojoules ou Kilocalories, la teneur en matières grasses dont les acides gras saturés (les mauvais lipides), et en glucides (sucres complexes + sucres simples), en protéines, en fibres et en sel. Ces apports seront majorés si la portion est plus élevée (il est

très fréquent de consommer des portions supérieures à 100 grammes).

- **La quantité de sucres simples** : il est souhaitable de pas consommer plus de **30 g de sucres simples par jour, soit l’équivalent de 6 carrés**. Malheureusement beaucoup dépassent cette recommandation, ce qui peut à terme, favoriser les pathologies endocriniennes (insulino-résistance, diabète de type 2).
- **La qualité des lipides** : les acides gras mono insaturés (huile d’olive) et polyinsaturés (colza..) sont bons pour la santé contrairement aux acides gras saturés.
- **La teneur en sel** : l’Organisation Mondiale de la Santé recommande un maximum de **6 g par jour** afin de limiter le risque d’hypertension artérielle.
- **La teneur en fibres** : un atout pour notre santé. Il en faut de 25 à 30 g par jour.



La liste des ingrédients

Ils sont énumérés par ordre décroissant de poids.

- **Les sucres** (saccharose, sirop de glucose-fructose, maltose, dextrose) : plus leur part est faible, mieux cela vaut pour la santé.
- **Les additifs** : ils sont identifiés avec la lettre E suivie de 3 chiffres. Il est important d’y prêter attention.



La présence des nitrites (pour la conservation des charcuteries) suscite l'attention des autorités de santé. Les mentions E250 (nitrite de sodium) et E252 (nitrate de potassium) en indiquent la présence. Consommés trop souvent, ils peuvent former des composés décrits comme potentiellement cancérogènes, les nitrosamines. On trouve d'ailleurs maintenant régulièrement dans les rayons du jambon sans nitrites.

Lorsque vous achetez un plat industriel et après avoir consulté la liste d'ingrédients, posez-vous une question simple : si vous deviez le préparer vous-même, combien d'ingrédients utiliseriez-vous ? Privilégiez les produits les moins transformés.

Le Nutri-Score



C'est un système qui permet au consommateur d'être informé sur les qualités nutritionnelles d'un produit par des couleurs allant du vert au rouge et une notation de A (la meilleure note) à E.

En 2024, le mode de calcul du Nutri-Score va évoluer afin d'ajouter des critères importants qui n'étaient pas pris en compte : présence de fibres, de farine complète, d'Omega 3 pour certains choix de poissons, qualité des huiles utilisées. Ce renfort d'information plus restrictif permettra d'améliorer les scores de certaines denrées.

À l'inverse, les produits trop sucrés ou salés ou contenant des édulcorants (les sodas par exemple), verront leur score se dégrader.

La date limite de consommation (DLC) « à consommer jusqu'au... », date à ne pas dépasser car des risques de toxi-infections alimentaires sont majorés au-delà de cette date.

La date de durabilité minimale (DDM) « à consommer de préférence avant le... ». Dans ce cas, une tolérance de dépassement est possible, n'impactant que les qualités organoleptiques (texture, arôme, qualités gustatives) du produit mais sans risques réels pour la santé.



La présence de certains Labels peut guider notre choix. Je citerai par exemple le Label Bleu-Blanc-Cœur, respectueux de l'environnement et qui permet d'avoir des produits (œufs, volailles) enrichis naturellement en omega 3, grâce aux graines de lin ajoutées à l'alimentation des animaux.



MENU

ENTRÉE :

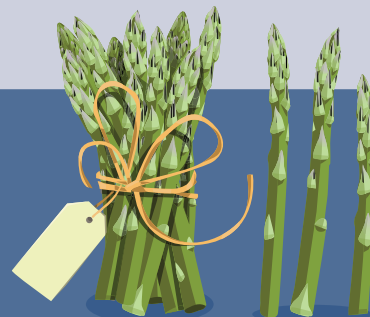
Pointes d'asperges vinaigrette, émulsion huile d'olive et vinaigre balsamique et tartine de petit épeautre grillée avec houmous de betterave.

PLAT :

Œufs « bleu blanc cœur » à la coque / Ratatouille accompagnée de graines de quinoa

DESSERT :

Brochettes fraises kiwi avec un filet de jus de citron / Infusion glacée à la menthe et agrumes



ZOOM

CONNAISSEZ VOUS LE BILAN PRÉVENTION AUX ÂGES CLÉS DE LA VIE ?

Le déploiement de ce nouveau dispositif de santé publique devrait contribuer à renforcer la prévention tout au long de la vie. En voici les modalités pratiques.

De quoi s'agit-il ?

« **Mon Bilan Prévention** » est un rendez-vous avec un professionnel de santé permettant aux patients d'aborder leurs habitudes



de vie (alimentation, activité physique, consommations de tabac ou d'alcool, qualité de sommeil, bien être mental), d'identifier et prévenir les facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires...), de réaliser des dépistages (en prévention des cancers) et des rappels de vaccination.

L'objectif est donc de permettre à chacun d'être acteur de son bien-être, de favoriser les comportements adaptés, se sentir mieux et vivre plus longtemps en bonne santé.

Qui est concerné ?

Les bilans de prévention concernent tout le monde, à 4 âges clés de la vie :

- **Entre 18 et 25 ans** : c'est souvent le début de la vie active, et donc l'occasion d'un point sur les vaccins, l'activité physique, les éventuels problèmes d'addictions, les difficultés d'entrée dans la vie professionnelle



- **Entre 45 et 50 ans** : cet âge pivot permet de faire un bilan plus global, d'évoquer d'éventuels troubles de santé et de parler dépistages (cardio-vasculaire, prévention des cancers : sein, colon, prostate)
- **Entre 60 et 65 ans** : en perspective de la retraite, le bilan vise à garder une bonne autonomie, veiller au dépistage des cancers et de toutes les maladies pouvant être prévenues.
- **Entre 70 et 75 ans** : une étape supplémentaire pour une avancée en âge dans les meilleures conditions de santé possibles (maladies chroniques, mobilité...)

Pour toutes les tranches d'âges concernées, les Bilans Prévention sont accessibles depuis le début de cette année.

Avec qui réaliser un bilan de prévention ?

Les bilans de prévention peuvent être effectués par 4 professionnels de santé :

- médecin (votre médecin traitant prioritairement),
- infirmier,
- sage-femme,
- pharmacien.

Pour prendre rendez-vous, un annuaire des professionnels de santé acceptant de réaliser des bilans de prévention est mis à votre disposition sur le site www.sante.fr.

Lors de votre prise de rendez-vous, pensez à préciser qu'il s'agit d'un bilan de prévention, dont la durée est plus longue qu'une consultation classique.

Comment préparer votre bilan ?

Avant un bilan de prévention, vous pouvez, de façon facultative, remplir un auto-questionnaire pour vous aider à préparer l'échange avec votre professionnel de santé et identifier les thématiques que vous souhaitez aborder au cours du bilan. L'auto-questionnaire est disponible sur www.monespacesante.fr ou sur www.santé.fr.

Vous pourrez également le compléter pendant le rendez-vous avec le praticien.

Comment se déroule le rendez-vous ?

Pendant 30 à 45 minutes, vous échangez avec le professionnel de santé sur vos habitudes de vie et déterminez ensemble vos priorités. Les bilans de prévention sont l'occasion de partager vos aspirations ou vos préoccupations en matière d'alimentation, d'activité physique, de sommeil... Vous pouvez aussi évoquer des sujets qui vous importent tels que le bien-être mental, les questionnements liés à la ménopause ou la perte d'autonomie, la prévention et le dépistage des cancers...

Mon Bilan Prévention doit permettre, grâce aux conseils d'un professionnel de santé, d'identifier et modifier vos comportements.

Lors de cet échange, vous définirez aussi une ou deux de vos priorités en santé sur lesquelles vous souhaitez agir.



Construisez votre Plan personnalisé de prévention

À la fin du bilan, vous rédigez, avec le professionnel de santé, votre Plan personnalisé de prévention en y indiquant donc vos objectifs prioritaires en santé et des actions concrètes et adaptées à votre quotidien à mettre en place à votre rythme.

Ce Plan personnalisé de prévention sera ensuite transmis à votre médecin traitant (s'il ne s'agit pas du professionnel de santé réalisant votre bilan).

En cas de pathologie non suivie ou non diagnostiquée, vous pourrez être orienté directement vers un médecin (par l'intermédiaire de votre médecin traitant de préférence).

Combien ça coûte ?

Les bilans de prévention aux âges clés de la vie sont **pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie** pour tous les assurés sociaux, sans avance de frais.

Pour toute information :

Mon Bilan Prévention : en quoi ça consiste ?
www.santé.fr (esante.gouv.fr)

Source sante.gouv.fr et ameli.fr



AGIR POUR LE CŒUR DES FEMMES : Prévenir plutôt que guérir



Thierry Drilhon

Mutuelle et Santé : Pouvez-vous nous présenter « Agir Pour le Cœur des Femmes » ?

Thierry Drilhon : « Agir pour le Cœur des Femmes » est un fonds de dotation créé par le Pr. Mounier-Véhier, cardiologue, et moi-même en 2020. C'est la seule structure en France qui se consacre à 100 % à la santé cardiovasculaire des femmes. Nous l'avons créée afin de lutter contre la 1^{ère} cause de mortalité des femmes en France et dans le monde avec un objectif : sauver la vie de 10 000 femmes à l'horizon 2025. En quelques années, nos actions ont pu bénéficier du soutien de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de différents Ministères ainsi que de nombreux mécènes, essentiels pour le financement de nos actions.

Quels sont vos domaines d'intervention ?

T.D. : « Agir pour le Cœur des Femmes » organise ses actions autour de trois piliers :

- **Alerter** : sensibiliser les femmes au risque cardiovasculaire et les mobiliser pour qu'elles deviennent actrices de leur santé. Dans 8 cas sur 10, on peut leur éviter de rentrer dans la maladie

Entretien avec Thierry Drilhon,
cofondateur d'Agir pour le Cœur des Femmes,
dirigeant et administrateur d'entreprises

- **Anticiper** : nous travaillons sur les moyens de prévention à grande échelle et à tous les niveaux. La prévention doit aussi passer par la formation des professionnels de santé et l'association de tout l'écosystème de santé pour lutter contre cette urgence.
- **Agir** : c'est le déploiement d'actions sur le terrain, apporter la prévention dans les territoires au plus près des femmes et leur proposer un dépistage complet gratuit dans une ambiance chaleureuse. C'est l'objet du Bus du Cœur des Femmes, mais aussi des Journées du Cœur des Femmes lancées en 2024, un parcours de dépistage gratuit organisé directement dans les centres de santé avec pour objectif de faire rentrer la prévention dans les hôpitaux.





Un fort soutien de Crédit Mutuel Alliance Fédérale

Détruit lors des violences urbaines de juin 2023, le Bus du Cœur des Femmes a pu reprendre la route grâce à une cagnotte en ligne ayant permis de récolter 300 000 €. Crédit Mutuel Alliance Fédérale a fait un don complémentaire de 350 000 euros en soutien des engagements d'Agir pour le cœur des femmes.

Quels sont les facteurs de risques cardio-vasculaires plus spécifiques aux femmes ?

T.D. : il est important de surveiller la santé cardiovasculaire des femmes aux trois phases clés de leur vie hormonale : la prise de contraception, la grossesse et la période de pré-ménopause / ménopause. Car les facteurs de risques évoluent : si le tabac est à proscrire de manière générale, particulièrement pour les femmes car leurs artères y sont plus sensibles, il multiplie le risque cardiovasculaire lorsqu'il est couplé à une contraception avec œstrogènes de synthèse. De même qu'à la période de pré-ménopause / ménopause, la prise de poids associée au changement hormonal peut avoir un impact important sur le risque cardiovasculaire. C'est l'ensemble de ces facteurs de risque et leur évolution qu'il faut surveiller.

Au-delà des facteurs de risque, il faut sensibiliser aux symptômes atypiques chez la femme : fatigabilité à l'effort, migraine, troubles digestifs... Car une mauvaise identification de ces symptômes génère inévitablement du retard à la prise en charge et se traduit en perte de chance.

Enfin, il faut changer les mentalités sur les préjugés liés à la médecine de genre. Une femme qui contacte les urgences pour évoquer des symptômes liés à un accident cardiovasculaire se confronte plus régulièrement à des questions du type « Êtes-vous stressée ? Est-ce une crise de panique ?... ». De la même manière, on se rend compte que de nombreuses personnes n'osent pas faire de massage cardiaque à une femme tout simplement parce qu'elle a des seins.

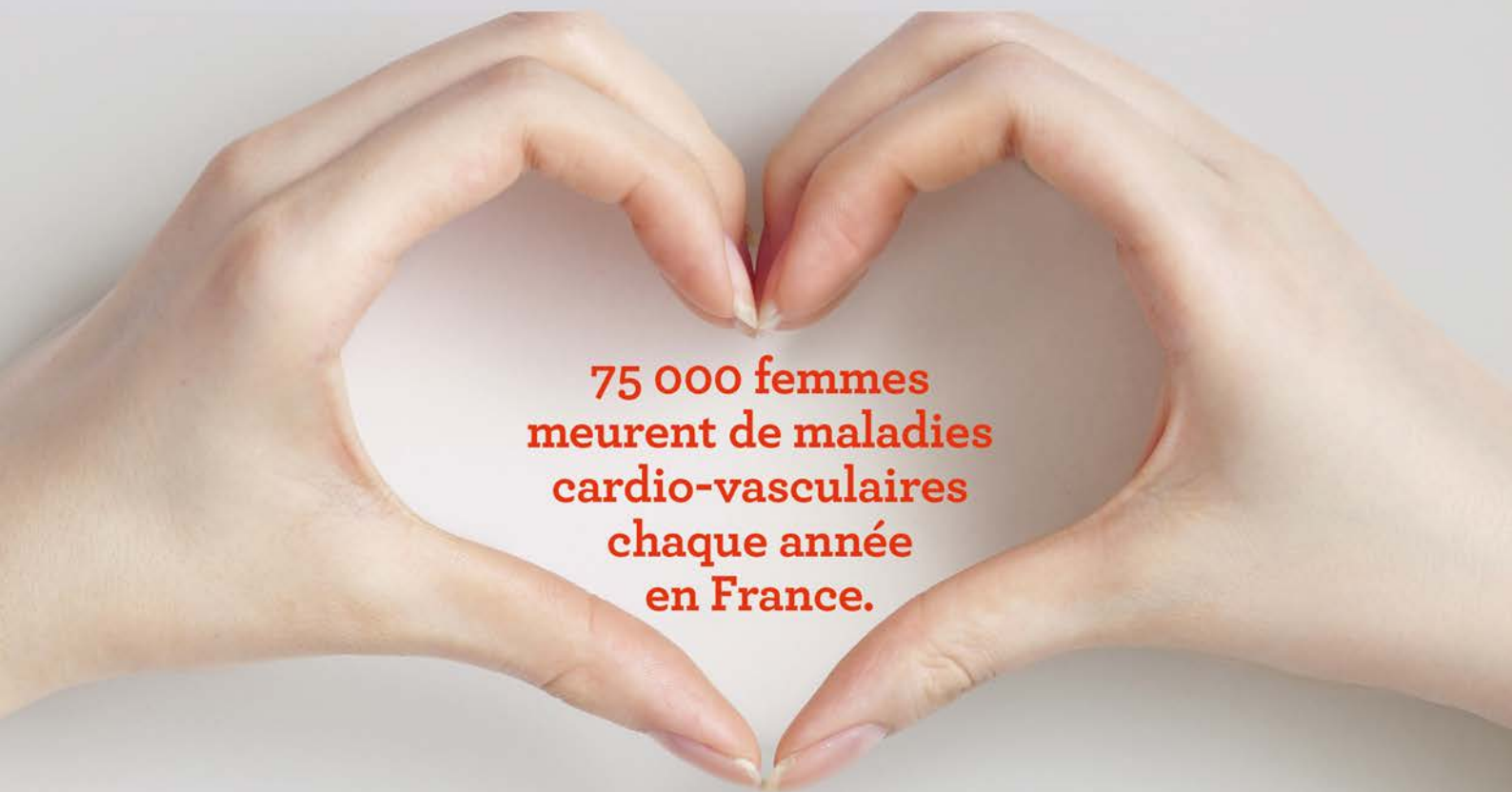


L'une de vos actions phares est la création du « bus pour le cœur des femmes ». De quoi d'agit-il ?

T.D. : il s'agit de la plus grande opération de dépistage des maladies cardiovasculaires jamais organisée en France. En alliant pouvoirs publics, professionnels de santé bénévoles et associations au niveau local, le Bus du Cœur des Femmes s'implante au cœur des territoires pour proposer un parcours de dépistage en 10 étapes, gratuit, qui permet aux femmes de savoir où elles en sont par rapport à leur santé cardiovasculaire et de les réinsérer si nécessaire dans un parcours de soin. En 3 éditions, nous avons pu dépister près de 10 000 femmes à travers la France.



À votre bon coeur Mesdames



**75 000 femmes
meurent de maladies
cardio-vasculaires
chaque année
en France.**

Aidez-nous en faisant un don.



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation



www.agirpourlecoeurdesfemmes.com



La Revue de la Mtrl - Mutuelle et Santé est la publication officielle de la Mtrl, une Mutuelle pour tous, 37 avenue Jean-Jaurès 69007 Lyon.
Site internet : mtrl.fr / e-mail : mtrlprevsante@mtrl.fr. Dépôt légal : mars 1994 N° de CPPAP : 0422 M 05960. Revue trimestrielle, 30^e année, n° 121, juin 2024.
Directeur de la publication : Didier Vieilly. Responsable de la rédaction : Thierry Thévenet. Publication exclusivement numérique. ISSN : 1253-921X.

Réf. S 4889 - 06/2024 - Conception graphique : Dir. Marketing et Développement Commercial GIE ACM
Crédits photos : Adobestock

