



La vaccination des personnes âgées : une prévention essentielle ! | 6



Bien-être | 9

Champignons : cueillette et consommation, nos conseils de prudence

Les astuces de Pénélope : soutenir son équilibre émotionnel à la rentrée par une alimentation santé

Zoom | 12

Bien préparer ses randonnées pédestres

Initiative | 14

France Transplant et la détection de l'insuffisance rénale.

ACTUALITÉS | 4



**Actualités de la
MTRL**



**Une carte
qui avance
les frais
de santé,
c'est
énorme.**

**Et c'est
disponible
sans surcoût
dans tous
nos contrats
de santé.**

Crédit  Mutuel

Une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,6 millions de clients-sociétaires.

SERVICE SOUMIS À CONDITIONS, pour les particuliers. La carte Avance Santé est un service du contrat d'assurance santé souscrit auprès de ACM IARD SA, entreprise régie par le Code des assurances. Utilisable chez les professionnels de santé équipés d'un terminal de paiement. Immatriculations des intermédiaires en assurance consultables sous www.orias.fr. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant ce service et sur www.creditmutuel.fr

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354 – ORIAS n°07 003 758.

édito



Ce numéro de rentrée est une nouvelle fois riche d'informations dédiées à la prévention.

D'abord les temps forts de notre Assemblée Générale annuelle qui s'est tenue le 18 juin dernier à Lyon avec la présentation du projet de transformation de la MTRL en mutuelle de prévention. Une nouvelle étape pour un projet enthousiasmant, en cohérence avec les engagements et l'expertise de la MTRL. Nous contribuerons ainsi aux projets du groupe en matière de prévention santé.

À l'issue du processus juridique nécessaire à cette transformation, nous transférerons notre portefeuille d'adhérents aux ACM (*qui les gère déjà de longue date, ce qui n'aura donc aucun impact sur votre contrat, vos prestations et services*) et la MTRL prendra un nouveau nom, « ACM Bien Vieillir » puisque c'est à cette priorité de prévention que nous nous consacrerons.

Nous aurons l'occasion de vous en reparler dans les semaines et mois à venir, mais vous pouvez déjà adhérer à cette nouvelle mutuelle de prévention en cours de constitution.

Au sommaire de ce numéro également : un passionnant dossier à fort enjeu de prévention sur la vaccination de la personne âgée avec le professeur Philippe Vanhems, éminent épidémiologiste, de précieux conseils pour préparer et effectuer, en toute sécurité, de belles randonnées pédestres aux couleurs d'automne et les astuces de notre amie Pénélope Restoy pour une rentrée en pleine forme.

Sans oublier d'évoquer les engagements de l'association France Transplant en faveur de la détection précoce de l'insuffisance rénale, initiative lauréate du 1^{er} Prix MTRL Romain Migliorini 2024.

Bonne lecture et bonne rentrée 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

L'Assemblée Générale de la MTRL vote la transformation de la MTRL en mutuelle de prévention.

DOSSIER | 6

La vaccination des personnes âgées : une prévention essentielle avec le Pr. Philippe Vanhems, médecin épidémiologiste, Hospices Civils de Lyon.

BIEN-ÊTRE | 9

Champignons : cueillette et consommation, nos conseils de prudence | 9

Les astuces de Pénélope : soutenir son équilibre émotionnel à la rentrée par une alimentation santé | 10

ZOOM | 12

Bien préparer ses randonnées pédestres. Avec le Dr. Christine Sauvaire, médecin du Comité Régional AURA de la Fédération Française de randonnée pédestre.

INITIATIVE | 14

France Transplant et la détection de l'insuffisance rénale.

Lauréat du Prix MTRL Romain Migliorini 2024 : Pr. Jean Louis Touraine.

ACTUALITÉS DE LA MTRL

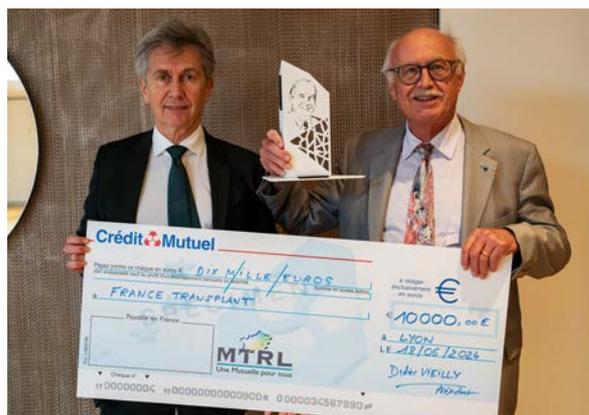


L'Assemblée Générale de la MTRL vote la transformation de la MTRL en mutuelle de prévention

L'Assemblée Générale annuelle mixte (ordinaire et extraordinaire) de la MTRL s'est tenue le mardi 18 juin dernier à Lyon avec, pour temps fort, la transformation de la MTRL en mutuelle de prévention.

- Didier Vieilly, président de la MTRL a salué le nouveau président du directoire du Groupe des Assurances du Crédit Mutuel, Nicolas Govillot, qui a succédé en avril dernier à Pierre Reichert, en fonction depuis 9 ans et qui n'a pendant cette période, jamais cessé de soutenir l'action de la MTRL, de même qu'Aurélié Morin Magrini, directrice opérationnelle de la MTRL, dont l'expertise permet d'accompagner dans les meilleures conditions notre bon fonctionnement et notre projet de transformation.
- À l'issue du rapport de gestion des commissaires aux comptes, le président a évoqué les hausses des tarifs médicaux mais également plusieurs innovations en matière d'accès aux soins.
Les temps forts de l'activité de la MTRL au cours de l'année écoulée ont été mis en lumière : de la publication de la revue « *Mutuelle et Santé* » à nos divers mécénats (Fondation des Hospices Civils de Lyon, la création du jardin thérapeutique de l'Hôpital Lyon Sud...).

- Une importante séquence a été consacrée au **Prix MTRL Romain Migliorini 2024** soutenant des initiatives novatrices en matière de prévention. Trois prix ont ainsi été remis : 10 000 € pour l'Association France Transplant (*détection de l'insuffisance rénale*), 6000 € pour la commune de Mornant (*activité physique adaptée en faveur du bien vieillir*) et 4000 € pour la Fondation des Hospices Civils de Lyon (*étude sur l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale*).



Didier Vieilly et le Professeur Jean-Louis Touraine
Crédits photos : Thierry Thévenet.

- Toutes les résolutions soumises au vote de l'Assemblée Générale ordinaire ont été adoptées.
- **Le président Didier Vieilly a ensuite ouvert l'Assemblée Générale extraordinaire consacrée au projet de transformation de la MTRL en mutuelle de prévention.**



Ce qu'il faut en retenir :

- La MTRL est actuellement une mutuelle du livre II du code de la mutualité et assimilée à un organisme faisant de l'assurance. Les actions de prévention ne peuvent donc être entreprises qu'à titre accessoire.
- **Ce projet de transformation va lui permettre de devenir, au sein du groupe, une mutuelle de prévention à part entière (livre III du Code de la Mutualité) amenée à se consacrer au bien vieillir.**
- Elle ne pourra plus agir en tant « qu'un assureur ». Les contrats MTRL seront donc transférés aux Assurances du Crédit Mutuel qui en assument déjà la gestion. L'autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR), chargée de la surveillance de l'activité des banques et des assurances, devra donner son approbation au transfert de portefeuille.
- La MTRL changera de dénomination pour devenir « **ACM Bien Vieillir** » dont la vocation géographique sera progressivement élargie.
- **Cela ne changera rien à votre contrat, vos garanties et vos services, ni à vos cotisations ou vos interlocuteurs au sein du Crédit Mutuel. Le changement s'inscrit dans une continuité.**

La mutuelle poursuivra les actions de prévention telles qu'elle les pratique actuellement (au titre desquelles la revue *Mutuelle et Santé*, l'organisation de conférences / colloques et le prix MTRL Romain Migliorini...), mais en développera également d'autres (mécénats, actions sanitaires et sociales).

- Ceux qui le souhaitent peuvent adhérer à tout moment à la future mutuelle « ACM Bien Vieillir » (avec une cotisation annuelle à hauteur de 1€) pour bénéficier de ses actions et participer à sa vie démocratique.
- Toutes les résolutions entérinant le projet de transformation de la MTRL ont été votées par l'Assemblée Générale extraordinaire.

À l'issue de l'assemblée générale, les participants ont pu suivre une conférence de santé animée par le professeur Philippe Vanhems, professeur d'épidémiologie et de santé publique aux HCL, sur le thème de la vaccination des personnes âgées.

L'Assemblée générale a été filmée. Vous pouvez la retrouver sur www.mtrl.fr



VACCINATION DE LA PERSONNE ÂGÉE : UNE PRÉVENTION ESSENTIELLE



Professeur Philippe Vanhems

Crédit photo : Thierry Thévenet.

Les atouts de la vaccination sont incontestables, plus particulièrement pour les séniors. Rencontre avec Philippe Vanhems, Professeur d'épidémiologie et de santé publique, HCL (Hospices Civils de Lyon)



Mutuelle et Santé : en quoi la vaccination est-elle un acte de prévention essentiel ?

Pr. Philippe Vanhems : la vaccination est un acte préventif individuel permettant d'éviter une infection par un agent responsable et la survenue de cas possiblement graves. Elle peut réduire les complications, le nombre d'hospitalisations et limiter aussi les coûts de santé. Certains vaccins, en évitant l'infection, permettent aussi d'éviter le caractère chronique de certaines maladies comme l'hépatite B susceptible d'évoluer vers une hépatite chronique, voire un cancer du foie. De plus la vaccination peut réduire le risque de transmission de certains agents infectieux et ainsi en réduire la propagation.

Quelles sont les couvertures vaccinales recommandées à partir de 65 ans ?

Pr. P.V. : les couvertures vaccinales recommandées sont aujourd'hui les suivantes : **COVID19 (Infection par le SARS-CoV-2), le pneumocoque, la grippe, le zona**. Les personnes de plus de 65 ans représentent environ 20 % de la population et nous remarquons que le niveau de couverture vaccinale est à ce jour insuffisant vis-à-vis de ces 4 maladies infectieuses ; parmi les plus sévères pour cette tranche d'âge.

J'ajouterais à ces recommandations le **DTP** (Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite avec une remise à jour tous les 10 ans et la **coqueluche**. Selon les circonstances, d'autres vaccins peuvent aussi être proposés (Hépatite A, Hépatite B, méningite, etc.).





53,3 %
des plus de
65 ans sont
vaccinés contre
la grippe en
2023*

** cela concerne l'ensemble des personnes à risques en région Auvergne Rhône Alpes.*

La grippe fera bientôt son retour et il est avéré que les séniors sont généralement plus exposés aux cas graves. Quel est le niveau de couverture vaccinal ?

Pr. P.V. : pour vous donner un exemple du volume de vaccination, concernant la grippe et l'ensemble des personnes à risques en région Auvergne Rhône Alpes, la couverture vaccinale était de 53,2 % en 2022 et de 47 % en 2023 (soit une baisse de 6,2 points). S'agissant des personnes de 65 ans et plus, 55,5 % étaient vaccinées en 2022 et 53,3 % en 2023 (une chute de 2,2 points). **L'objectif de 75 % des personnes à risque vaccinées est donc loin d'être atteint.**

Quels sont les principaux obstacles au développement de la vaccination ?

Pr. P.V. : la confiance vaccinale repose sur trois éléments : la confiance vis-à-vis de l'importance des vaccins, de leur sécurité et de leur efficacité.

À l'échelle mondiale, cette confiance générale varie énormément selon les zones géographiques et évolue avec le temps. L'Europe est l'une des zones où cette confiance est en moyenne la plus basse. Elle s'est toutefois améliorée entre 2015 et 2019 tandis que la défiance grandissait dans d'autres pays. La confiance vaccinale fluctue selon des facteurs sociaux, politiques, démographiques ou religieux.

En France, elle est en augmentation depuis une dizaine d'années. En 2018, une personne sur cinq estimait que les vaccins étaient sûrs, et fin 2019, c'était une personne sur trois.

Peut-on dire qu'aujourd'hui, la perception de la vaccination est globalement positive ?

Pr. P.V. : si le principe même de la vaccination n'est pas remis en cause, des réticences vis-à-vis de certains vaccins persistent.

L'évolution des modes et sources d'informations disponibles pour le public en sont en partie la cause. Internet et les réseaux sociaux permettent l'accès à des données de qualité scientifique diverse et diffusent une communication quasiment sans limite ni contrôle de qualité systématique. À cela s'ajoutent tous les autres médias qui abordent régulièrement ces questions de vaccination.

Ces messages multiples, souvent médiocres et/ou à tonalité critique peuvent altérer la relation médecin-patient. Cela explique la difficulté pour les professionnels de santé, et en particulier pour les médecins généralistes, d'évoquer sereinement avec les patients l'importance de la vaccination. La possibilité de vacciner donnée à d'autres professionnels de santé comme les pharmaciens se révèle une avancée majeure pour envisager d'augmenter la couverture vaccinale.



Qu'est ce qui permet de renforcer l'acceptabilité de la vaccination ?

Pr. P.V. : l'acceptation d'un vaccin par la population repose sur des preuves scientifiques et rigoureuses qui doivent être partagées avec la population de manière adaptée. Rappelons qu'un nouveau vaccin ne peut obtenir une autorisation de mise sur le marché que s'il a fait la preuve de son efficacité et de son innocuité (il y a rarement un lien de cause à effet reposant sur des critères stricts entre le vaccin et des effets indésirables). La méfiance du public s'explique aussi par le fait que l'industrie pharmaceutique recommande une couverture vaccinale perçue comme large, ce qui est interprété comme une préoccupation essentiellement commerciale. Pourtant, **la valeur de la vaccination comme outil de prévention est incontestable et justifie une large production de vaccins.** Sans industrie pharmaceutique, les vaccins n'existeraient pas et la population de la planète dans son ensemble en paierait le prix. Certains vaccins sont des outils de préventions majeurs dans des pays à ressources économiques limitées.

En résumé, l'acceptabilité peut être considérablement améliorée si le vaccin est recommandé par le médecin traitant et si l'on agit sur la perception de la vaccination en général et les inquiétudes concernant les effets secondaires des vaccins.

En quoi la vaccination peut-elle aider à lutter contre la résistance aux antibiotiques ?

Pr. P.V. : la vaccination va empêcher le portage et la propagation de bactéries résistantes. Il s'agit d'éviter des infections bactériennes qui peuvent être dues à des bactéries résistantes aux antibiotiques avec un risque de diffusion.

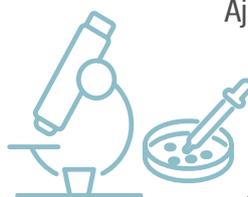
Concernant la prévention des infections virales, l'impact de la vaccination va réduire leur incidence et ainsi limiter le risque de complications par des surinfections bactériennes liées à des bactéries potentiellement résistantes aux antibiotiques.



Les 3 conseils du Professeur Vanhems

- > Échanger avec les professionnels de santé sur les vaccins et leur intérêt selon l'état de santé de chacun.
- > Évoquer le rapport bénéfice / risque de la vaccination avec les professionnels de santé (médecin traitant, pharmacien, etc.).
- > Au-delà de la protection individuelle, être vacciné a un impact en santé publique en réduisant le risque de transmission à des proches, parfois fragiles, mais aussi envers la population générale.

Les vaccins peuvent aussi éviter certaines hospitalisations, dans la mesure où les séjours hospitaliers peuvent se compliquer par des infections nosocomiales liées à des bactéries résistantes aux antibiotiques.



Ajoutons à cela que de nouveaux champs de recherche s'ouvrent et progressent en vaccinologie pour prévenir les infections à bactéries multi-résistantes contre lesquelles l'antibiothérapie devient impuissante.

<https://news.un.org/fr/story/2022/07/1123652>

BIEN-ÊTRE

CUEILLETTE ET CONSOMMATION DE CHAMPIGNONS : SOYEZ GOURMAND, RESTEZ PRUDENT !

La cueillette et la consommation de champignons fait partie des plaisirs de l'automne. Dans tous les cas, quelques conseils de prudence s'imposent.



Avant la cueillette

- Prévoir un panier en osier, une caisse ou un carton pour déposer les champignons. Pas de sacs en plastique qui accélèrent le pourrissement.



- Choisir un lieu de cueillette loin des sites pollués, les champignons absorbant les polluants auxquels ils sont exposés.



Pendant la cueillette

- Ne ramasser que les champignons que vous connaissez ; certains champignons vénéneux ressemblent beaucoup aux espèces comestibles.
- **Attention** : gardez à l'esprit que des champignons vénéneux peuvent pousser à l'endroit où vous avez déjà cueilli des champignons comestibles.
- Cueillir uniquement les spécimens en bon état et prélever la totalité du champignon (pied et chapeau), ce qui permettra d'en faciliter l'identification.



Après la cueillette

- Se laver soigneusement les mains.
- Au moindre doute sur l'identification de champignons récoltés, ne pas les consommer avant un contrôle par un pharmacien.
- Conserver les champignons en évitant tout contact avec d'autres aliments au réfrigérateur (maximum 4°C) et les consommer dans les 2 jours après la cueillette.
- **Ne jamais consommer les champignons crus** et cuire chaque espèce séparément et suffisamment : 20 à 30 minutes à la poêle ou 15 minutes à l'eau bouillante avec rejet de l'eau de cuisson. Cela détruit parasites et bactéries, et rend certaines espèces comestibles (shiitake, morilles, certains bolets).
- Ne pas consommer de champignons identifiés au seul moyen d'une application de reconnaissance de champignons sur smartphone, en raison du risque élevé d'erreur.



En cas d'apparition de symptômes suite à la consommation de champignons : douleurs abdominales, diarrhées, vomissements, nausées, vertiges, troubles de la vue notamment, contactez immédiatement un centre antipoison en mentionnant cette consommation. En 2022, 1923 intoxications avaient été rapportées aux Centres antipoison.

BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



POUR LA RENTRÉE, SOUTENIR SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL PAR UNE ALIMENTATION SANTÉ

La rentrée est souvent synonyme de stress, de changement de rythme et de charge mentale élevée pouvant impacter notre moral. Il est important de préserver notre équilibre émotionnel grâce à une alimentation qui met l'accent sur certains acides aminés, les oméga-3 et certaines vitamines B essentielles à la production d'énergie.

Les acides aminés essentiels : tryptophane et tyrosine

Les acides aminés sont des éléments constitutifs des protéines et certains d'entre eux sont dits « essentiels » dans la mesure où notre organisme n'est pas capable de les produire par lui-même.

Parmi eux, le tryptophane qui doit être impérativement apporté par l'alimentation et la tyrosine, également indispensable à notre bien être mental.

Le tryptophane permet la synthèse de la sérotonine et la tyrosine celle de la dopamine.



- **Le tryptophane est un précurseur de la sérotonine qui permet de cultiver l'apaisement, de prendre du recul, de garder une bonne humeur, et une certaine stabilité émotionnelle.** Une carence en sérotonine peut entraîner déprime, impulsivité, envies alimentaires et mauvais sommeil, car la sérotonine favorise également le déploiement de la mélatonine, l'hormone du sommeil.



- **La Tyrosine est essentielle pour la production de dopamine qui sert de « starter » pour nos journées parfois effrénées, afin de garder la motivation, le plaisir d'entreprendre et d'accomplir les choses.** Une carence peut causer démotivation, procrastination, baisse de libido et jusqu'à un sentiment de dépression.



Les aliments riches en tryptophane et tyrosine

Pour maintenir des niveaux adéquats de ces acides aminés, que mettre dans notre assiette ?

- **Tryptophane** : dinde, poulet, lapin, graines et oléagineux (noix, amandes), céréales et légumineuses (son d'avoine, soja, lentilles, haricots rouges et blancs, riz complet), œufs, produits laitiers, chocolat noir, banane.

Astuce : au goûter, consommez une banane, du chocolat noir ou des amandes.

- **Tyrosine** : volailles, œufs, produits laitiers (yaourt, fromage), céréales (avoine), noix, poisson.

Astuce : le petit déjeuner est le meilleur moment pour apporter de la dopamine, alors optez pour un petit déjeuner salé, à l'anglaise.

Pensez Oméga-3, magnésium et hydratation

Pour optimiser le fonctionnement cérébral et la production de neuromédiateurs :

- **Oméga-3** : incorporez à vos menus des poissons gras comme les sardines, maquereaux, harengs et saumon.
- **Magnésium** : il favorise la détente musculaire et réduit le stress, facilitant l'assimilation du tryptophane et de la tyrosine.
- **Hydratation** : assurez-vous de rester bien hydraté tout au long de la journée.



Évitez les aliments transformés et les sucres raffinés

Les aliments transformés et les sucres raffinés peuvent provoquer des pics de glycémie, suivis de coups de fatigue. Ces fluctuations énergétiques peuvent être néfastes pour le moral et l'énergie, essentiels en période de rentrée.



MENU



ENTRÉE : artichaut cuit à la vapeur, émulsion d'huile d'olive première pression à froid et vinaigre balsamique.

PLAT : clafoutis ou flan de brocolis, saumon fumé et ricotta, accompagné d'épinards frais poêlés à l'huile d'olive. Utilisez une base de quiche (œufs, crème semi-épaisse 15-18 %, sel, poivre, aromates).

DESSERT : figue rôtie au four avec une touche de sirop d'érable ou de miel, éventuellement saupoudrée de cannelle ou de quatre épices, avec des amandes effilées.

En prêtant attention à notre alimentation, particulièrement en choisissant des aliments riches en tryptophane, tyrosine, oméga-3, et magnésium, nous pouvons soutenir notre équilibre émotionnel. **Une alimentation santé peut ainsi être un allié précieux pour surmonter cette période de rentrée souvent stressante avec sérénité et énergie.**

ZOOM

BIEN PRÉPARER VOS RANDONNÉES POUR EN PROFITER PLEINEMENT

Avec le concours du Dr. Christine Sauvaire, médecin du comité régional AURA de la Fédération Française de randonnée pédestre (FFRandonnée AURA).

Les randonnées, petites ou grandes, sont l'un des loisirs sportifs les plus pratiqués. Pour en profiter sans encombres, il est important de préparer son périple afin de préserver sa santé et sa sécurité.

Mutuelle et Santé : la pratique de la randonnée pédestre suppose une bonne préparation. Quels sont les équipements recommandés ?

Dr. Christine Sauvaire : avant tout, la randonnée pédestre est un sport simple à la portée de tous, qui demande peu de matériel, ne coûte pas cher et s'adapte au niveau de chacun. Les équipements indispensables sont les suivants : un sac à dos adapté au type de randonnée avec de l'eau en quantité suffisante, une petite trousse de pharmacie avec, au minimum, pansements, désinfectant, crème anti-

piques d'insectes et tire-tique, une couverture de survie, une collation sucrée ou un pique-nique selon la durée de la randonnée. Il est également recommandé d'emporter du matériel d'orientation si vous partez sans accompagnant : au minimum une carte et une boussole, un téléphone chargé et/ou une application cartographique GPS pour smartphone.



Docteur Christine Sauvaire
Crédit photo : Christine Sauvaire.

L'habillement sera à la convenance de chacun mais on recommande le classique « 3 couches » : la première absorbe la transpiration, la deuxième tient chaud (manches longues, polaire) la troisième protège du vent et de la pluie. Il faudra aussi un chapeau ou un bonnet, des gants l'hiver et de la crème solaire en toute saison (protection UV 50).

Prenez surtout des chaussures adaptées. **N'hésitez pas à solliciter les conseils des commerces spécialisés en équipements de randonnée. Petite astuce utile, il faut toujours essayer les chaussures en fin de journée, quand vos pieds seront un peu plus gonflés.**

Les bâtons de randonnées sont utiles pour l'équilibre, aident lors des montées et enlèvent 30 % du poids du corps sur les genoux à la descente.

Pouvez-vous nous donner quelques conseils de préparation physique ?

Dr. C.S. : il est impératif d'adapter vos randonnées à votre condition physique et de ne jamais surestimer ses forces. Sollicitez le conseil de l'animateur qui organise la sortie.

Avant de commencer, faites un « débloqué » des articulations qui permettra de solliciter le liquide articulaire (« la synovie » qui lubrifie nos articulations) et offrira un bon échauffement :

- les chevilles : mouvements circulaires dans les deux sens,
- les genoux : plusieurs flexions/extensions,
- le bassin : mouvements latéraux de déblocage des hanches,
- les épaules : petits cercles vers l'arrière et vers l'avant avec vos épaules,
- les poignets : mouvements de rotation dans les deux sens,
- le cou : buste droit, mains sur les hanches, épaules relâchées, faites tourner doucement votre tête dans un sens puis dans l'autre, mâchoires desserrées.

Au retour de la randonnée des étirements doux sont conseillés, notamment des muscles adducteurs très sollicités pendant la marche.

Partir en randonnée nécessite une bonne organisation. Quelles sont vos recommandations ?

Dr. C.S. : pour partir l'esprit tranquille, il faut organiser aussi minutieusement que possible son périple.

Que ce soit seul ou en groupe, pour le bon déroulement de la marche, le choix d'un itinéraire compatible avec chacun est essentiel.

Des topoguides de la Fédération française de Randonnée sont à votre disposition, et des clubs affiliés avec animateurs formés à l'encadrement et à la conduite de randonnées sont présents dans tous les départements.

Évitez de partir seul notamment en haute ou moyenne montagne et plus encore l'hiver.

Regardez la météo 8 jours avant, 3 jours avant et la veille. Gardez à l'esprit que, parfois, renoncer peut-être une sage décision.

Dans tous les cas, conservez toujours dans la partie haute de votre sac à dos vos papiers d'identité, ainsi qu'une fiche avec le nom de la personne à prévenir, le traitement en cours et les allergies éventuelles.

Enfin, un dernier conseil : prévenez toujours au moins un proche de votre itinéraire prévu et de votre date de retour. En cas d'accident, les secours seront prévenus plus rapidement

La randonnée doit être un moment privilégié pour se retrouver entre amis ou en famille, partager des émotions et bavarder.



Vous retrouverez plus d'infos sur le site www.ffrandonnee.fr



3500

En France, 3500 clubs sont affiliés à la Fédération française de la randonnée pédestre. La marche se pratique agréablement en groupes organisés, grâce à des clubs de randonnée.

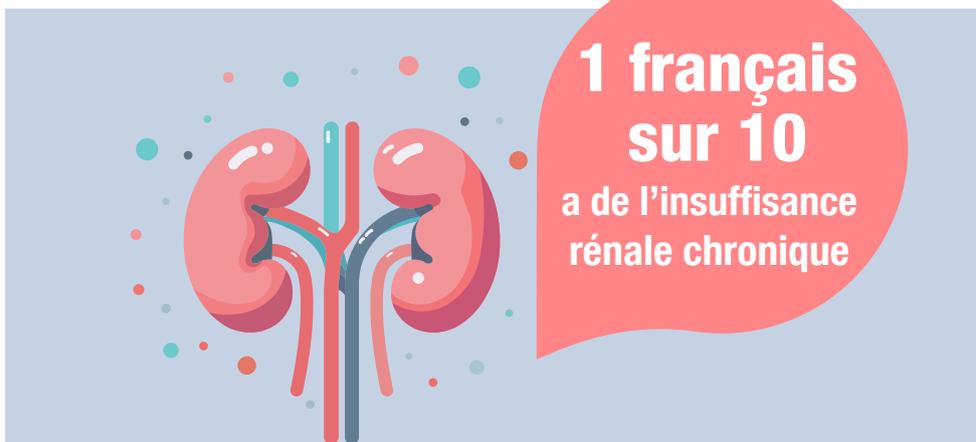
Pour en savoir plus : www.ffrandonnee.fr et <https://auvergne-rhone-alpes.ffrandonnee.fr/>



L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE : Comment la détecter et prévenir son évolution grave ?



Professeur Jean-Louis Touraine



Lauréat du Prix MTRL Romain Migliorini 2024, l'Association France Transplant a présenté un projet remarquable en matière de dépistage de l'insuffisance rénale. Présentation avec le Professeur Jean-Louis Touraine, son président.

Mutuelle et Santé : combien de Français sont concernés par une insuffisance rénale chronique ?

Pr. Jean-Louis Touraine : l'insuffisance rénale chronique est une défaillance très importante et grave du fonctionnement des deux reins. Elle concerne un Français sur 10 à ce jour. Ce nombre augmente progressivement avec l'accroissement, notamment, de la fréquence du diabète et de l'hypertension artérielle.

Comment cela se développe-t-elle ?

Pr. J.L.T. : le plus souvent à l'insu de la personne concernée, laquelle qui a pu avoir une infection urinaire, un diabète, une hypertension artérielle, une atteinte rénale quelconque, puis plus rien.

Du moins rien d'alarmant et aucun symptôme. Jusqu'au jour où une manifestation d'insuffisance rénale avancée apparaît. **Il peut s'écouler des années entre l'atteinte rénale initiale, parfois passée inaperçue, et le dévoilement d'une pathologie.**

Quelles sont les conséquences d'une détection tardive de la pathologie rénale ?

Pr. J.L.T. : comme toute maladie, le diagnostic précoce permet des traitements et des mesures de protection ralentissant efficacement la progression. Mais sans identification de l'atteinte rénale, aucune modalité de contrôle de la maladie n'est mise en route. L'ignorance du processus, sournois mais inexorable, n'incite pas à préparer la prise en charge de cette insuffisance rénale.

Sur 10 000 personnes qui, chaque année, initient un traitement par dialyse chronique, 2 600 le font en urgence ! Pourtant, l'insuffisance rénale existe depuis longtemps mais aucun signe important ne vient inquiéter le malade.

Que faut-il faire ?

Pr. J.L.T. : dépister. À tous les âges. Régulièrement. Par la recherche de l'albumine dans les urines ou d'anomalies dans les examens sanguins. L'assurance-maladie a montré que 84 % des personnes à risque de maladies rénales n'ont même pas bénéficié d'un dosage de protéinurie.

Il faut ensuite caractériser la maladie puis mettre en œuvre les mesures qui en ralentissent la progression : régime pauvre en protéines (moins de viande, de poisson, de lait et de fromage), traitement très rigoureux du diabète, traitement anti hypertenseur et néphroprotecteur, prévention et traitement des infections urinaires, méfiance vis-à-vis des médicaments toxiques pour les reins, etc.

Le médecin généraliste et le néphrologue seront sollicités pour des consultations régulières.

Une véritable éducation du malade à sa pathologie et à ses traitements est nécessaire, le plus tôt possible.

Quelles sont les traitements futurs auxquelles le malade et sa famille doivent se préparer ?

Pr. J.L.T. : il faut anticiper le moment où les traitements ne seront plus suffisants pour assurer la survie même du patient et envisager une possible transplantation rénale. Existe-t-il parmi les proches un donneur de rein volontaire ? Des examens seront nécessaires pour savoir si celui-ci peut être retenu. Dans



l'affirmative, on peut organiser une greffe sans attente prolongée, sans dialyse, avec les meilleures chances de succès.

S'il n'y a pas de donneur, il faut organiser la dialyse et préparer le malade en vue d'une transplantation rénale, mais la pénurie actuelle d'organes prélevés se traduit souvent par une attente longue de plusieurs années.

Pourquoi France Transplant s'implique ainsi dans la prévention ?

Pr. J.L.T. : France Transplant est une association qui se consacre à la promotion des dons, des prélèvements et des transplantations d'organes.

Malheureusement, dans notre pays, le nombre de greffes réalisées est inférieur au nombre de malades en liste d'attente et un millier de patients décèdent chaque année faute de greffe.



Les modalités décrites ci-dessus de dépistage et de prise en charge précoce de l'insuffisance rénale chronique peuvent permettre d'éviter la transplantation rénale chez nombre de malades ou de la réaliser dans des conditions beaucoup plus confortables, avec les meilleures chances de succès.

L'objectif est d'empêcher ou de ralentir très fortement l'évolution de la maladie par une mise en œuvre de régimes et traitements appropriés en phase peu avancée de la pathologie. Il faut aussi préparer l'avenir avec le malade et ses proches. Comme on le dit souvent : « Mieux vaut prévenir que guérir » et, lorsque la transplantation est nécessaire, il est préférable que celle-ci ait été préparée bien avant une insuffisance rénale terminale.

**FRANCE
TRANSPLANT** 
un espoir pour la Vie

Crédits photos : Jean-Louis Touraine.





**Plus de
2500**
malades sont
en attente d'une
transplantation

Soutenir France Transplant, c'est promouvoir les dons d'organes et aider les greffes

L'association France Transplant vous remercie de votre précieux soutien.

Votre don à cette association reconnue d'utilité publique permet une déduction fiscale.

- ✓ **L'impôt sur le revenu** : déduction de 66 % de votre don, dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.
- ✓ **L'impôt sur la fortune immobilière** : déduction de 75 % du montant de votre don, dans la limite de 50 000 euros.
- ✓ **L'impôt sur les sociétés** : déduction de 60 % du montant du don, dans la limite de 20 000 euros.

France Transplant est habilitée à recevoir des dons et legs. Elle ne reçoit pas de financement public.

**FRANCE
TRANSPLANT** 
un espoir pour la Vie

Pour nous contacter :



francetransplant@orange.fr
www.francetransplant.com



 **utuelle et Santé**

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° 122, septembre 2024.
Directeur de la publication : Didier Vieilly. Responsable de la rédaction : Thierry Thévenet. Publication exclusivement numérique. ISSN : 1253-921X.

Réf. S 4889 - 09/2024 - Conception graphique : Dir. Marketing et Développement Commercial GIE ACM
Crédits photos : Adobestock

