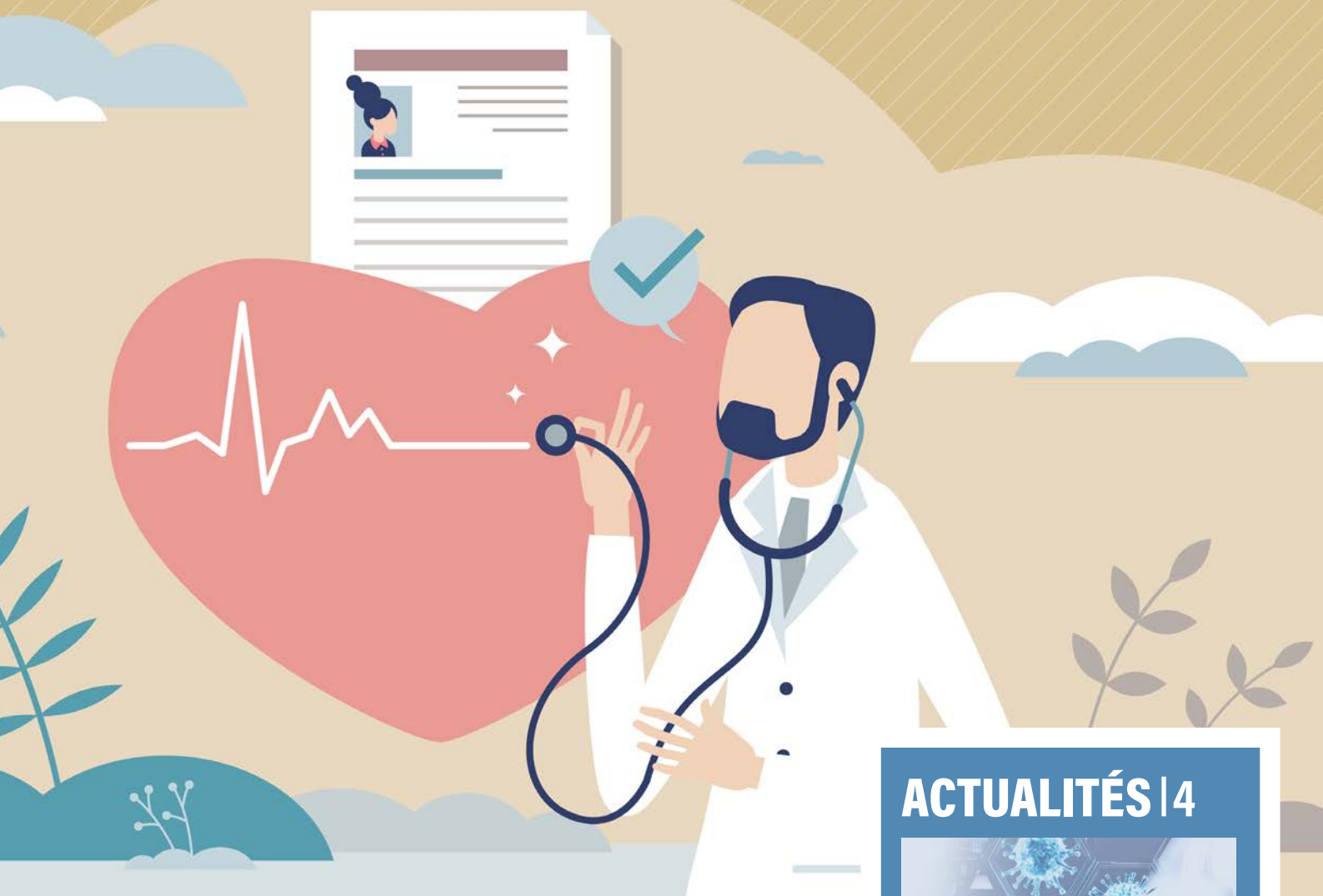


À notre bon coeur ! | 6



Bien-être | 9

Protéger son visage du froid

Les astuces de Pénélope : le chocolat, un plaisir gourmand... avec modération !

Zoom | 12

L'ordonnance numérique, mode d'emploi

Initiative | 14

SPORACTIO Prév'Senior, avec Colin Charrier, directeur de SPORACTIO

ACTUALITÉS | 4



Actualités de la mutuelle



PRIX MTRL ROMAIN MIGLIORINI INNOVONS EN PRÉVENTION SANTÉ !

Édition 2026

La mutuelle ACM Prévention & Santé 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 !



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



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



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



Le projet doit refléter les valeurs d'ACM Prévention & Santé : 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 et envoyez-nous votre dossier de candidature avant le 15 mars 2026 !

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

ACM Prévention & Santé est une mutuelle fondée en 1965 à Lyon. Partenaire de Crédit Mutuel Alliance Fédérale, elle s'engage en faveur de la qualité de santé et promeut la prévention auprès du grand public. À travers ce prix créé en 2023, organisé pour la 4^e année, elle souhaite honorer la mémoire de son président fondateur Romain Migliorini.

édito



Le succès du colloque « Covid 19 : 5 ans après, quels enseignements » organisé par notre Mutuelle ACM Prévention & Santé le 14 novembre dernier témoigne de l'importance d'informer et d'échanger sur les grands sujets de santé. Notre objet social, celui de la prévention, trouve tout son sens dans de tels événements.

La pandémie du Covid a fortement impacté notre système de santé publique. Les différents intervenants de notre colloque nous ont permis de mesurer à la fois ce que l'on a appris sur ce virus et tout ce que cette crise sanitaire a changé dans nos vies et nos relations sociales.

Sur le plan médical, la réalité des Covid longs qui touchent des milliers de personnes est un sujet de préoccupation. Et en matière de prévention, la vaccination reste indispensable pour réduire les risques pesant sur les personnes âgées et fragiles.

Le Covid est toujours présent, récurrent et il ne faut pas le prendre à la légère.

Ce nouveau numéro de votre revue Mutuelle et Santé aborde comme toujours plusieurs sujets : l'importance de la prévention cardiovasculaire, l'ordonnance numérique et ses modalités ou encore la présentation de Prev'Sénior, dispositif d'activité physique adaptée pour les seniors fragiles proposé par SPORACTIO et lauréat du 1^{er} prix MTRL Romain Migliorini 2025.

Vous trouverez d'ailleurs dans ces pages l'appel à projets de l'édition 2026 de ce Prix destiné à soutenir des projets innovants en matière de prévention santé. Une initiative pleinement au cœur de nos valeurs mutualistes.

Très bonnes Fêtes de fin d'année à vous tous.

Didier Vieilly, président d'ACM Prévention & Santé

SOMMAIRE



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône



ACTUALITÉS | 4

Les temps forts du colloque ACM Prévention & Santé :
« Le Covid, 5 ans après : quels enseignements »

Soirée annuelle de la Fondation des HCL du 30/09/2025

DOSSIER | 6

« À notre bon cœur », la prévention cardiovasculaire avec le Pr. Bernard Pierre, médecin cardiologue et Président de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône

BIEN-ÊTRE | 9

Protéger son visage du froid | 9

Les astuces de Pénélope : le chocolat, un plaisir gourmand... avec modération ! | 10

ZOOM | 12

L'ordonnance numérique, mode d'emploi (source ameli.fr)

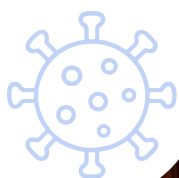
INITIATIVE | 14

SPORACTIO Prev'Sénior (lauréat du 1^{er} Prix Romain Migliorini 2025) avec Colin Charrier, directeur de SPORACTIO

ACTUALITÉS DE LA MUTUELLE



COVID 19 : depuis 5 ans, quels enseignements : les temps forts de notre récent colloque



Crédit photo : Jean Félix Milan

Succédant à celui d'octobre 2024 consacré au bien vieillir, la Mutuelle a proposé, le 14 novembre dernier à Lyon, un nouveau colloque abordant le thème du Covid 19.

Mutuelle de prévention à part entière, ACM Prévention & Santé poursuit l'organisation de colloques santé, « marque de fabrique » de la mutuelle depuis de nombreuses années.

À l'initiative de Didier Vieilly, ce nouvel événement ciblant un public d'acteurs du monde de la santé, a fait salle comble et s'est tenu en présence d'Isabelle Chevelard, présidente du conseil de surveillance des Assurances du Crédit Mutuel et de plusieurs représentants du groupe.

Nous avons considéré qu'il était important de revenir sur ce contexte pandémique si particulier en proposant, avec un recul utile, un tour d'horizon sur le Covid et ses conséquences.

D'éminents intervenants et professionnels de santé ont tour à tour évoqué le Covid 19 et ses nombreux enseignements :

- **Un propos introductif** évoquant l'histoire des virus et des pandémies.
- **Une première partie** proposant un point actualisé sur ce que l'on connaît de ce virus sur le plan scientifique et médical (causes et nature du virus, informations épidémiologiques) et le retour sur le contexte de gestion de la pandémie en termes de santé publique en 2020 et 2021.
- **Une seconde partie** était consacrée aux impacts majeurs du Covid 19, à la fois sur le monde hospitalier (retour sur la vague épidémique de 2020), la réalité médicale des COVID longs (état des lieux, symptômes, prise en charge et accompagnement) et les conséquences sociales de la pandémie (impact de la crise sanitaire et des confinements sur les modes de vie et les relations sociales).
- **La troisième partie** a permis d'aborder la question essentielle de la prévention (la pratique des gestes barrières, l'importance de la vaccination pour prévenir les formes graves du Covid et l'attention aux populations fragiles).
- Enfin, **une dernière partie** sur les leçons de la pandémie. Est-on mieux armé aujourd'hui en cas de nouvelle pandémie comparable ? Quelles leçons tirer des réponses apportées à la crise sanitaire par nos voisins ? peut-on prévoir la réaction sociale en cas de nouvel épisode pandémique ?

Découvrez les temps forts de ce colloque santé en scannant le QR Code ci-contre :



ACM Prévention & Santé fidèle soutien de la Fondation des Hospices Civils de Lyon

Comme chaque année notre Mutuelle, associée au Crédit Mutuel du Sud Est, était présente au Grand Dîner annuel de la Fondation des HCL (Hospices Civils de Lyon) le mardi 30 septembre dernier à Lyon. Cet événement majeur et dédié à l'innovation médicale a réuni plus de 60 entreprises et plus de 620 personnes.

Le grand projet présenté cette année est l'acquisition d'une IRM 7 Tesla, cinq fois plus précise que les IRM actuelles et qui permettra à l'hôpital neurologique Pierre Wertheimer (HCL) d'accéder, avec cet équipement, à des informations jusqu'ici invisibles, sur l'anatomie et le fonctionnement cérébral des patients, d'optimiser le diagnostic de nombreuses pathologies et d'offrir aussi plus de chances de guérisons.

La somme collectée au cours de cette soirée contribuera de façon décisive à l'acquisition de cette IRM équipée du plus haut niveau de technologie.



Crédit photo : Thierry Foulon

Merci aux éminents intervenants de notre Colloque

- ✓ Pr. Arnaud FONTANET, Responsable de l'équipe épidémiologie des maladies infectieuses (Institut Pasteur, Paris)
- ✓ Pr. Philippe VANHEMS, Professeur d'épidémiologie et de santé publique aux HCL (Hospices Civils de Lyon)
- ✓ Pr. Jean FRENEY, microbiologiste et historien
- ✓ Pr. Jean-Louis TOURAINE, Professeur honoraire de médecine
- ✓ Pr. Marc BONNEFOY, Professeur émérite de gériatrie HCL
- ✓ Pr. Sophie JACQUIN COURTOIS, Professeur de médecine physique et réadaptation hôpital, Henry Gabrielle, HCL
- ✓ Pr. Pierre MERCKLE, Professeur de sociologie Université de Grenoble

À NOTRE BON CŒUR !



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône



Préserver une bonne santé cardio-vasculaire nécessite information et prévention. Questions et réponses avec le Professeur Bernard PIERRE, cardiologue, président de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône.

*Professeur Bernard Pierre, cardiologue, président de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône.
Crédit photo : Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône.*

Mutuelle et Santé : pouvez-vous nous présenter les principales missions de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône ?

Pr. Bernard Pierre : la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône est l'une des 27 associations régionales de la Fédération Française de Cardiologie. Elle couvre 5 départements : Rhône (69), Loire (42), Drôme (26), Ardèche (07) et Ain (01).

Notre Fédération initie et pilote tout au long de l'année des actions d'information et de sensibilisation : initiations aux gestes qui sauvent, journées de dépistages des risques

cardiovasculaires, conférences sur les thèmes de prévention.

Elle intervient auprès du grand public lors des campagnes nationales (Parcours du cœur, Semaine du cœur), lors d'événements locaux et auprès de publics plus spécifiques : écoles, entreprises, mairies, hôpitaux, assureurs et mutuelles.

La Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône aide et soutient ses 18 Clubs Cœur et Santé qui assurent une mission permanente de prévention grand public et qui interviennent après un événement cardiovasculaire ayant idéalement bénéficié d'un programme de réadaptation cardiovasculaire.



Les maladies cardiovasculaires : 400 décès par jour

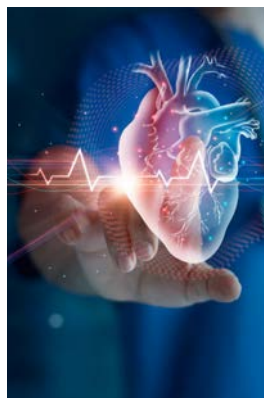
- ✓ 1^{re} cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans
- ✓ 2^e cause de mortalité chez les hommes



Comment fonctionne le cœur, organe essentiel et vital ?

Pr. B.P. : on peut distinguer le cœur droit (oreillette droite et ventricule droit) où circule le sang pauvre en oxygène du cœur gauche (oreillette gauche et ventricule gauche) où circule le sang riche en oxygène. Au sein de ce cœur existent quatre appareils valvulaires. Il s'agit en fait d'une quadruple pompe (les deux oreillettes et les deux ventricules) chargée de faire circuler le sang.

C'est le cœur gauche qui en se contractant près de 100 000 fois par 24 heures permet l'apport en oxygène et nutriments nécessaires aux besoins de chacun des organes constitutifs de l'organisme.



Quelles sont les principales pathologies cardiovasculaires ?

Pr. B.P. : en France, les maladies cardiovasculaires les plus fréquentes sont d'origine dégénérative en lien avec le vieillissement des artères par l'artériosclérose (dépôts de plaques d'athérome).

Le danger vital premier est la constitution soudaine d'un caillot au niveau d'une plaque d'athérome instable souvent non sténosante, source potentielle d'un infarctus du myocarde ou d'un AVC ischémique.

Quels symptômes doivent particulièrement alerter ?

Pr. B.P. : il faut être attentif aux symptômes suivants : les douleurs thoraciques, l'essoufflement, les palpitations, la survenue de malaises ou syncopes (perte de connaissance brève). Et réagir très rapidement si ces symptômes se prolongent.

Doit-on être encore plus attentif après 65 ans ?

Pr. B.P. : la prévention du risque des accidents cardiovasculaires commence en réalité dès l'enfance, initialement centrée sur l'observance de trois grandes règles d'hygiène de vie : **pas de tabagisme ni autres conduites addictives ; alimentation variée, équilibrée, riche en fruits et légumes, pas trop salée ; activité physique quotidienne d'au moins une heure chaque jour chez l'enfant et l'adolescent et d'au moins une demi-heure par jour chez l'adulte.**

Parfois, même chez les sujets jeunes, l'observance de ces conseils hygiéno-diététiques doit être complétée d'un traitement pharmacologique (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète).



Les 3 conseils prévention du Professeur Pierre

- Avoir une hygiène de vie optimale (cf les trois conseils ci-dessus).
- Consulter son médecin en cas de survenue des symptômes mentionnés ci-dessus.
- Consulter son médecin même si tout va bien pour évaluer son risque d'accident cardiovasculaire et gérer au mieux les stratégies de prévention.

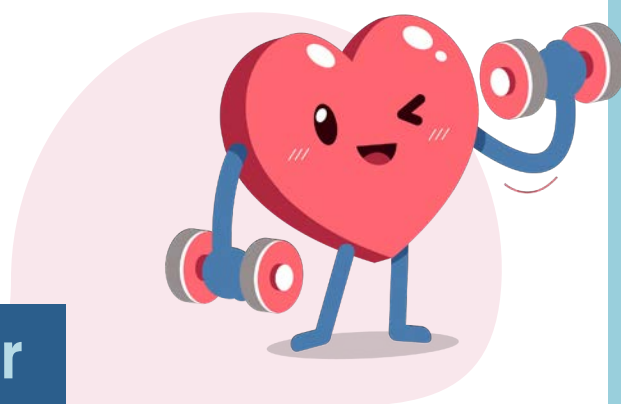
**Bougez
au moins
30 mn/jour !**

La prévention est la meilleure alliée d'une bonne santé cardiovasculaire. Quels sont les facteurs de risques et comment les réduire ?

Pr. B.P. : outre l'âge et l'hérédité auxquels on ne peut rien, **les quatre facteurs de risques cardiovasculaires majeurs sont l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le tabagisme et le diabète.** La sédentarité, le manque d'activité physique, l'obésité et le stress psychosocial sont également des facteurs de risque cardiovasculaire très importants. de mettre en place un suivi personnalisé par le médecin traitant après la cure et de retarder une éventuelle entrée dans la dépendance.

La Fédération Française est fortement engagée en faveur des « gestes qui sauvent ». Quels sont les enjeux ?

Pr. B.P. : on dénombre en France environ **40 000 morts subites chaque année** avec un taux de ressuscitation trop faible de l'ordre de 5 % qui pourrait être assurément amélioré par l'apprentissage à la population tout entière des gestes qui sauvent centré sur trois réflexes : appeler le 112, débiter sans retard le massage cardiaque et enfin user dès que possible d'un défibrillateur.



Bouger pour protéger son cœur



À tout âge, l'activité physique régulière protège le cœur,

réduit la tension artérielle, améliore la circulation sanguine et aide à maintenir un poids équilibré.

Il n'est jamais trop tard pour commencer et chaque pas compte !

La marche, le vélo, le jardinage ou même la danse sont des moyens simples et efficaces pour préserver sa santé cardiovasculaire.

Les activités d'endurance comme la natation et le vélo renforcent le cœur. La natation, grâce à l'immersion et à la température de l'eau, améliore la tolérance à l'effort, tandis que le vélo favorise la circulation, régule la tension et protège les artères coronaires. Ces activités sont largement utilisées en réadaptation cardiovasculaire.

L'activité physique est une véritable thérapie non médicamenteuse.

Voici quelques règles simples et faciles à appliquer :

- 1 Consulter son médecin** avant de reprendre une activité après 50 ans ou une longue inactivité.
- 2 Bouger au moins 30 minutes par jour**, d'une intensité allant de modérée (on peut encore parler en marchant) à soutenue (léger essoufflement et sudation), avec possibilité de fractionner ces 30 minutes en plusieurs moments actifs.
- 3 Intégrer le mouvement au quotidien** : escaliers, marche active, déplacements à vélo.
- 4 Varier les activités** pour garder le plaisir et éviter les blessures.
- 5 Augmenter progressivement l'intensité** afin de renforcer cœur et muscles en toute sécurité.
- 6 Adapter sa pratique** à ses capacités, son emploi du temps et son environnement.
- 7 Réduire la sédentarité** : se lever toutes les 2h.
- 8 Rester motivé** grâce au sport en groupe, en club ou en famille.

Chaque jour, le mouvement est l'allié prévention de votre cœur.

Elisabeth VALETTE

Enseignante en Activité Physique Adaptée

PROTÉGER SON VISAGE DU FROID

En hiver, le froid peut agresser la peau et fragiliser la barrière protectrice de l'épiderme. Les effets sont bien connus : déshydratation (la peau devient plus sèche et perd en élasticité), gerçures et rougeurs (touchant en particulier les lèvres, les joues, les oreilles). Le froid peut également ralentir la circulation du sang (avec des risques d'engelures sur les oreilles). Ajoutons que les écarts de température entre l'extérieur et les intérieurs chauffés provoquent aussi une sécheresse de l'épiderme.

Pensez à hydrater votre peau

Un bon réflexe prévention consiste à hydrater très régulièrement son visage en utilisant une crème de jour riche et nourrissante qui contribuera à renforcer la barrière cutanée.

En cas de grand froid, vous pourrez, le soir et avant le coucher, recourir à un soin réparateur, voire un masque hydratant. Ce type de soins aide à apaiser les irritations et à redonner de la souplesse et du bien-être

Si vous vous rendez en montagne, pensez absolument à vous munir d'une crème solaire avec un indice de protection au moins noté indice 30 et appliquez-la sur le nez, les oreilles et le contour des yeux. Et protégez vos lèvres avec un baume enrichi avec un filtre UV. Ces protections seront renouvelées toutes les 2 heures.

Pensez à demander conseil à votre pharmacien pour le choix de produits adaptés.



Sortez bien couvert

Pour protéger efficacement votre visage et votre tête du froid hivernal, **vous pouvez choisir un bonnet couvrant les oreilles, une cagoule ou un masque coupe-vent** tous efficaces notamment contre les effets du vent.

Pour les yeux, demander conseil à un professionnel sachant que des **lunettes solaires classées catégorie 3 ou 4** sont impératives en montagne pour préserver vos yeux et prévenir l'éblouissement par le soleil.

Enfin pensez à boire, notamment des boissons chaudes, qui contribuent à hydrater l'organisme.

BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



“ LE CHOCOLAT : UN PLAISIR GOURMAND...AVEC MODÉRATION !

Le chocolat, ce délice universel et réconfortant est bien plus qu'une simple gourmandise ! Mais tous les chocolats ne se valent pas ! À quelques jours des Fêtes, découvrons les secrets de ce trésor.

Les différents types de chocolat

Il existe trois grandes catégories de chocolat : **blanc, au lait et noir**. Leur composition varie grandement, influençant directement leur impact sur la santé.

- Le **chocolat blanc** n'est pas réellement du chocolat. Il est fabriqué à partir de beurre de cacao, de sucre et de poudre de lait, sans pâte de cacao. Conséquences ? Une teneur élevée en sucres, en lipides et en acides gras saturés sans fibres. Il est quasiment dépourvu de nutriments bénéfiques.

Calorique, c'est plutôt une friandise ne possédant aucun des composés protecteurs du cacao.



- Le **chocolat au lait**, populaire auprès des gourmands. Il contient également beaucoup de sucre et de lipides issu du beurre de cacao (quasiment autant que le blanc). Cependant, il intègre de la pâte (teneur en composants secs de cacao au minimum de 25 %) et du lait en poudre. Sa teneur en cacao est inférieure au chocolat noir (35 % minimum), ce qui diminue ses bienfaits sur la santé.

Il reste riche en sucres et en lipides, dont une part de graisses saturées. Il apporte un peu de calcium grâce au lait, mais ses antioxydants sont limités par la faible proportion de cacao. C'est un compromis entre saveur douce et nutrition, mais il peut favoriser les addictions au sucre et n'offre pas les mêmes protections santé que le noir.

- Enfin, le **chocolat noir**, se distingue par sa haute teneur en cacao (au minimum 35 %, mais idéalement égale ou au-delà de 70 % pour maximiser les bénéfices).

Pour un chocolat à 70-85 % de cacao on a moins de sucres, plus de lipides en lien avec la teneur en beurre de cacao mais davantage de fibres. C'est le plus riche en minéraux comme le magnésium. Comparé aux deux autres, **il est le champion nutritionnel** car moins sucré et plus dense en nutriments. Un chocolat noir de qualité devrait avoir comme premier ingrédient sur sa liste : la pâte de cacao !





Polyphénols et Antioxydants : joyaux cachés du Cacao

Ce qui rend le chocolat noir à teneur élevée en cacao si intéressant, c'est sa richesse en polyphénols, puissants antioxydants naturels présents dans la pâte de cacao.

Ils combattent les radicaux libres qui endommagent les cellules et accélèrent le vieillissement. Les polyphénols du cacao réduisent le stress oxydatif, protégeant ainsi contre les maladies cardiovasculaires.

Par ailleurs, les polyphénols du cacao renforcent la protection cérébrale et la circulation sanguine du cerveau.

D'autres composés positifs du cacao :

- La théobromine : de la même famille structurale que la caféine, elle agit comme un stimulant doux, et favorise la libération de Dopamine, activant dans le cerveau la sensation de plaisir.
- Le magnésium, abondant dans le chocolat noir, combat le stress et favorise le sommeil.

Au-delà de tous ces effets, **le chocolat reste un aliment plaisir mais à consommer avec modération, et de préférence noir >70 %.**

Comme il reste calorique. Limitez-vous à 1 à 2 carrés/jour pour en tirer les bénéfices !



MENU

Si vous consommez chaque jour du chocolat noir, associer le à des oléagineux (noix, amandes, noisettes) cela évitera d'en prendre davantage et prolongera la pause plaisir.

MOUSSE LÉGÈRE AU CHOCOLAT ET AVOCAT (pour 2 personnes)

Ingrédients : 1 avocat mûr, 30 g de chocolat noir >70 % fondu, 1 c. à c. de cacao en poudre non sucré, 1 yaourt nature grec (100 g), un peu de vanille en poudre.

Préparation : Mixer l'avocat avec le chocolat fondu, le cacao et le yaourt jusqu'à une mousse onctueuse.
Réfrigérez 15 min.



ZOOM TOUT SAVOIR SUR LES ORDONNANCES NUMÉRIQUES



La e-prescription, déployée sous le nom d'ordonnance numérique, consiste à dématérialiser le circuit des actes de prescription. En voici les modalités.



Qu'est-ce que l'ordonnance numérique ?

L'ordonnance numérique consiste à dématérialiser et à sécuriser le circuit de la prescription entre les prescripteurs et les professionnels de santé prescriteurs (pharmacies par exemple). Les données de prescription et de délivrance alimentent une base de données sécurisée, hébergée par l'Assurance Maladie. L'ordonnance numérique est créée ou exécutée depuis les logiciels métiers des professionnels de santé.

L'accès au processus de l'ordonnance numérique est sécurisé par l'intermédiaire de la carte professionnelle de santé (CPS) de chaque professionnel de santé.

Le logiciel métier envoie en parallèle l'ordonnance au format numérique dans le DMP (dossier médical partagé) du patient au sein de Mon espace santé et celle-ci pourra être lue par des tiers avec la carte vitale du patient.

Comment ça marche ?

Lors d'une consultation, le médecin rédige l'ordonnance numérique à l'aide de son logiciel métier de santé référencé « Ségur ».

Le recours à un logiciel d'aide à la prescription (LAP) certifié HAS (Haute Autorité de Santé) adossé à une base de médicaments certifiée et à jour, est obligatoire pour tous les professionnels de santé élaborant une ordonnance numérique de médicaments.

Le prescripteur saisit via son logiciel métier, au cours de la consultation, les éléments qu'il souhaite prescrire à son patient (ex : médicaments, dispositifs médicaux, actes infirmiers, actes de kinésithérapie, etc).

Un identifiant unique de prescription est alors généré. Une fois l'ordonnance créée, elle est envoyée à une base de données sécurisée gérée par l'Assurance Maladie.

Le médecin doit remettre au patient une version papier de l'ordonnance, sur laquelle figure le vrai QR code contenant un identifiant unique.

Lorsqu'un patient se présente à la pharmacie avec une Ordonnance numérique, le pharmacien scanne le QR code de l'ordonnance pour récupérer les informations nécessaires à la délivrance des médicaments. Les données d'exécution (comme les médicaments délivrés) sont ensuite transmises à la base de données en parallèle avec la facturation, permettant ainsi une traçabilité complète hébergée en plus dans le DMP.

Quel avantage pour les patients ?

Cela évite le risque d'égarer une ordonnance qui est conservée dans « Mon espace santé » en rubrique documents et cela renseigne l'historique en cas d'hospitalisation ou d'urgence vitale.

Le patient peut, à partir de son profil créé dans « Mon espace santé », utiliser la fonctionnalité « partage d'ordonnance » pour adresser son ordonnance numérique à son pharmacien depuis sa messagerie sécurisée. Le pharmacien peut à ce titre consulter les données de prescription, valider les données et dispenser au patient.

Et pour les professionnels de santé prescripteurs ?

Aujourd'hui le dispositif permet de simplifier les échanges entre les médecins et les pharmacies de ville et, à terme, d'autres professionnels prescrits par les praticiens.

De façon générale, pour les pharmacies : c'est la possibilité d'anticiper la préparation de la délivrance et la commande éventuelle de médicaments ou de dispositifs médicaux. **En conséquence, l'envoi en amont de l'ordonnance peut également permettre de consacrer davantage de temps de conseil et d'accompagnement aux patients.**

Importante pour l'Assurance Maladie, l'ordonnance numérique est sécurisée grâce à une identification fiable du prescripteur et du patient.

Un QR Code en garantit l'authenticité et rend théoriquement impossible l'émission de fausses ordonnances. Les vérifications sont automatisées et facilitées.



Un déploiement progressif

À date de l'été 2025, l'ordonnance numérique est limitée à la médecine de ville et concerne la totalité des médicaments. D'ici fin d'année, elle devrait devenir obligatoire pour les téléconsultations. S'agissant de l'hôpital, des expérimentations débuteront en 2026.

Plus de
17 millions
de personnes
ont déjà utilisé
Mon espace santé



Mon espace santé en chiffres (source Améli.fr)

Mon espace santé a pour ambition de **généraliser le partage fluide et sécurisé des données de santé entre le patient et les professionnels de santé** qui le suivent. D'un côté, il permet aux praticiens de retrouver le dossier médical du patient et de l'alimenter. De l'autre, le patient peut retrouver en un seul endroit, sûr et facile d'accès, toutes ses informations de santé (traitements, résultats d'examens, comptes rendus de radiologie, ordonnances, carnet de vaccination).

Plus de **17 millions de personnes** ont déjà utilisé Mon espace santé. Plus de **640 000** personnes l'utilisent chaque semaine.

Plus de **5 millions d'utilisateurs** ont téléchargé l'application mobile Mon espace santé.

SPORACTIO, acteur de prévention pour les seniors fragiles



Colin Charrier, directeur de l'entreprise SPORACTIO
Crédit photo : Sébastien Pouvreau

« Colin Charrier, directeur de l'entreprise SPORACTIO nous présente Prév'Sénior, lauréat du 1^{er} Prix MTRL Romain Migliorini 2025. Un projet innovant en faveur de l'activité physique adaptée ».

Mutuelle et Santé : Colin Charrier, pouvez-vous d'abord nous présenter votre entreprise SPORACTIO ?

Colin Charrier : SPORACTIO est une Maison Sport Santé implantée dans le Rhône et reconnue Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale. **Sa mission est de rendre l'Activité Physique Adaptée accessible aux personnes fragilisées par l'âge, la maladie, le handicap ou la précarité, afin de lutter contre les inégalités de santé.** Nous œuvrons pour la prévention, le bien vieillir et l'inclusion, en construisant des parcours personnalisés et en renforçant le lien entre le sport, la santé et le social.

Quel sont l'esprit et l'objectif de votre projet Prév'Sénior ?

C.C. : Prév'Sénior est né de la volonté d'apporter une réponse aux attentes des seniors et de leurs proches : rester autonome, vivre chez soi en bonne santé et conserver une qualité de vie satisfaisante.

Le programme concerne des seniors fragiles, pré-fragiles ou déjà dépendants, qu'ils soient atteints ou non de maladies chroniques ou d'affections de longue durée. **L'Activité Physique Adaptée (APA) aide à renforcer la mobilité, la force et l'équilibre, tout en soutenant le lien social.** Pratiquée régulièrement, elle contribue à préserver la condition physique et à prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies. L'ambition est d'inscrire durablement l'APA dans le parcours de santé et de vie des seniors grâce en coordination avec les professionnels de santé du territoire.



Peut-on parler d'une approche préventive thérapeutique ?

C.C. : thérapeutique non médicamenteuse, L'Activité Physique Adaptée s'inscrit dans une démarche structurée et complémentaire au soin médical.

Chaque personne bénéficie d'objectifs individualisés et d'évaluations qui permettent de mesurer la condition physique et de cibler les priorités d'action.

Les objectifs poursuivis concernent la réduction du risque de chutes de 30 à 50 %, l'amélioration de la force musculaire de 25 à 40 %, ainsi que le développement de l'endurance et du bien-être psychologique.



Comment fonctionne ce parcours Prév'Sénior ?

C.C. : Prév'Sénior prévoit des séances hebdomadaires, d'une durée moyenne de six mois à un an. Les activités sont variées pour maintenir l'intérêt et favoriser une progression régulière. Certaines séances privilégient le cardio, d'autres le renforcement musculaire, la mobilité ou l'équilibre. Nous travaillons aussi la coordination, la mémoire et le lien social afin de concilier plaisir, régularité et bénéfices de santé.

Nos séances sont encadrées par un Enseignant en Activité Physique Adaptée, garant de la sécurité des participants et de l'ajustement des contenus au cas par cas. Un bilan est réalisé avant le début du parcours, puis à trois mois, six mois et un an, afin d'évaluer l'évolution. Le programme est proposé à domicile pour les personnes en perte avancée d'autonomie, en cours collectifs de proximité ou au sein d'établissements sociaux et médico-sociaux (EHPAD, résidences autonomie...).



Ce programme est déjà déployé dans votre région. Qu'en est-il et quelles sont vos ambitions ?

C.C. : Prév'Senior est présent sur les territoires du Val de Saône et des Coteaux Rhodaniens, en partenariat avec les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé. En 2025, nous nous déployons sur les secteurs lyonnais, villeurbannais et dans le Beaujolais. Cette étape traduit notre volonté d'élargir l'accès au programme et de consolider son ancrage sur tous ces territoires.

Dans le même temps, nous préparons la période 2026 à 2028 avec l'identification de nouveaux secteurs dans le Rhône, l'Ain, l'Isère et la Loire, qui ne disposent pas encore de parcours d'Activité Physique Adaptée, sont concernés.

Le programme est parallèlement mis à disposition d'autres Maisons Sport Santé, ouvrant la voie à un déploiement à grande échelle.

En quoi le Prix MTRL Romain Migliorini 2025 va-t-il vous aider ?

C.C. : recevoir ce prix est une reconnaissance précieuse et un encouragement à poursuivre notre action auprès des seniors.



Il constitue un levier stratégique qui nous aide à consolider les parcours existants et à préparer de nouveaux déploiements.

Ce soutien permet de renforcer l'essaimage du programme et d'analyser les données recueillies afin de mesurer son impact sur la condition physique et la qualité de vie des bénéficiaires. Ainsi, Prév'Senior contribue à faire évoluer le système de santé en renforçant une prévention de proximité intégrée aux parcours de soins.





Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

INFORMER LES PUBLICS

3 millions de brochures
diffusées en France



SENSIBILISER AUX GESTES QUI SAUVENT

Chaque minute compte
pour sauver une vie !



SOUTENIR LA RECHERCHE

3 millions d'euros
60 projets soutenus en 2020



ACCOMPAGNER LES PERSONNES

Près de 300 Clubs Cœur et Santé
dans toute la France



www.fedecardio-acvr.org

Vous pouvez soutenir la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône,
association loi 1901 à but non lucratif

Nous contacter au 04 78 65 09 89 ou par mail contact@fedecardio-acvr.org.

Adresse postale : 5 place Edgar Quinet – Lyon 6e



La Revue Mutuelle et Santé est la publication officielle de la mutuelle ACM Prévention & Santé, mutuelle relevant du livre III du Code de la mutualité,
66 rue de la Villette - 69003 Lyon.
Site internet : mtrl.fr / e-mail : mtrlprevsante@mtrl.fr. Dépôt légal : mars 1994 N° de CPPAP : 0422 M 05960. Revue trimestrielle, 31^e année, n° 127, décembre 2025.
Directeur de la publication : Didier Vieilly. Responsable de la rédaction : Thierry Thévenet. Publication exclusivement numérique. ISSN : 1253-921X.
Réf. S 5019 - 12/2025 - Conception graphique : DIRECTION du Développement GIE ACM - Crédits photos : Adobestock

