

La MTRL devient une mutuelle de prévention santé | 6



Bien-être | 9

Prévention : bricoler et jardiner en sécurité

Les astuces de Pénélope : prévenir le stress - conseils, alimentation

Zoom | 12

Séniors : les clés d'un bon sommeil, avec le Dr. Thierry Faivre

Initiative | 14

Mars Bleu : dépistage des cancers colorectaux avec le Dr. Soler-Michel

ACTUALITÉS | 4



Actualités de la
MTRL

ACM BIEN VIEILLIR

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2025

- Une première Assemblée Générale Mixte se tiendra, le mardi 25 mars 2025 à 14h30 au siège de la mutuelle situé 37 avenue Jean Jaurès à 69007 LYON.
- **À défaut de réunir le quorum lors de cette première assemblée, une deuxième Assemblée Générale Mixte, qui sera appelée à statuer sur le même ordre du jour, et à laquelle vous êtes cordialement convié(e), se tiendra :**

Mardi 1^{er} avril 2025 à 14 h 30

(accueil des adhérents à partir de 14 h 00)

AUX TERRASSES DU PARC - 115 BOULEVARD STALINGRAD - 69100 VILLEURBANNE

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

Tram T1 ou T4 : arrêt Clinique Tonkin

À l'issue de l'Assemblée Générale, des espaces d'actions de prévention seront à votre disposition de 16h00 à 16h30.

Un cocktail clôturera en toute convivialité cette journée.

- Vous allez recevoir 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 Assemblée Générale.
- Les adhérents souhaitant être présents à l'Assemblée Générale devront impérativement renvoyer le coupon réponse figurant sous la convocation avant **le 28 mars 2025**, 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 2024 et l'ensemble des documents vous permettant de prendre part au vote en toute connaissance de cause seront mis à disposition sur le site Internet www.mtrl.fr et sur demande adressée à la mutuelle.

RAPPEL : l'Assemblée Générale est réservée aux adhérents de la mutuelle de prévention ACM BIEN VIEILLIR ayant pris le relais de la MTRL.

Si ce n'est pas encore fait et que vous souhaitez adhérer, le bulletin d'adhésion est disponible sur www.mtrl.fr

Pour tout renseignement

Tél. : 04 72 60 13 09 / Mail : acmbienvieillir@acm.fr

édito



2025 est une année importante dans l'histoire de la MTRL.

Elle marque le 60^e anniversaire de la mutuelle. Et que de chemin parcouru au cours de ces décennies marquées par tant d'évolutions et d'adaptations...

Fidèle à ses valeurs et gérée avec une constante rigueur, la MTRL a su accompagner ses adhérents au plus près de leurs besoins tout en poursuivant son développement et ses engagements en matière de prévention.

Ce sont aussi les 20 ans du partenariat entre la MTRL et le Groupe des Assurances du Crédit Mutuel. Un choix qui a permis de sécuriser notre avenir, de nous adosser à un groupe innovant, puissant et de poursuivre nos missions en faveur de la prévention.

Aux termes de toutes les démarches requises et après le transfert effectif de nos contrats vers les ACM (qui les gère déjà de très longue date, à savoir que ce transfert ne change rien pour les adhérents), la MTRL est entrée dans une nouvelle étape de son histoire en devenant, au sein du groupe, une mutuelle de prévention à part entière. Afin de bien vous informer, un « questions/réponses » détaillé vous est proposé en rubrique « dossier » de ce numéro.

À lire également : de passionnants articles sur le sommeil des séniors et sur Mars Bleu, mois du dépistage du cancer colorectal... Sans oublier la première Assemblée Générale de la mutuelle de prévention qui se tiendra le 1^{er} avril prochain à Lyon. Il faut être adhérent pour y participer. Si ce n'est pas encore fait, le bulletin et les modalités sont disponibles sur www.mtrl.fr.

Bonne lecture à tous.

Didier Vieilly, président de la MTRL

SOMMAIRE



ACTUALITÉS | 4

Le prix MTRL Romain Migliorini 2025, la conférence sur l'activité physique des séniors à St Rémy le 10/3, théâtre et santé Déphasés /Stress 18 et 25 mars à Lyon, les vœux de la MTRL du 14 janvier

DOSSIER | 6

Spécial questions / réponses : avec le président de la MTRL, Didier Vieilly sur ACM Bien Vieillir

BIEN-ÊTRE | 9

Prévention : bricoler et jardiner en sécurité | 9

Les astuces de Pénélope : prévenir le stress - conseils, alimentation | 10

ZOOM | 12

Séniors : les clés d'un bon sommeil, avec le Docteur Thierry Faivre, psychiatre, médecin spécialiste du sommeil

INITIATIVE | 14

Mars Bleu : dépistage des cancers colorectaux avec le Docteur Patricia Soler-Michel

ACTUALITÉS DE LA MTRL



Crédit photo : Thierry Thévenet

La MTRL a présenté ses vœux

Le 14 janvier dernier à Lyon et fidèle à la tradition, la MTRL a organisé ses vœux 2025.

L'occasion d'accueillir et réunir invités, partenaires, professionnels de santé et représentants du Crédit Mutuel.

Le président Didier Vieilly a rappelé les temps forts de notre activité en 2024 avant de présenter les points essentiels de la transformation de la MTRL en mutuelle de prévention, prioritairement engagée dans l'accompagnement du bien vieillir.

Le Prix MTRL Romain Migliorini 2024 est en cours

La 3^e édition du Prix MTRL Romain Migliorini a été lancée en novembre dernier. Il permet de soutenir des projets innovants en matière de prévention santé sous toutes ses formes. 3 lauréats pourront être récompensés par des prix de 10 000 €, 6 000 € et 4 000 €.

Nous avons de nouveau reçu un grand nombre de dossiers, tous de grande qualité.

Le Conseil d'Administration travaille actuellement à l'analyse de tous les projets, leur contenu et leur conformité avec le cahier des charges du Prix.

Aux termes de ces étapes, les lauréats seront présentés et les prix remis lors de la prochaine Assemblée Générale de la MTRL devenue mutuelle de prévention, le mardi 1^{er} avril à Lyon.

Et les projets soutenus seront présentés dans les prochains numéros de cette revue.

Saint-Rémy



Crédit photo : mairie de St Rémy

Une nouvelle conférence de santé avec la MTRL

La MTRL s'est associée à la commune de Saint Rémy (Saône et Loire) avec laquelle elle avait déjà initié un partenariat il y a quelques années, pour organiser une conférence de santé sur le thème « **Bouger : un atout santé pour bien vieillir** ».

Cette conférence s'adresse aux habitants seniors habitant la commune et elle se déroule lundi 10 mars de 14h à 16h. Elle sera animée par Elisabeth Valette, enseignante en activité physique adaptée et championne d'Europe de marche nordique.

Deux soirées Crédit Mutuel/ MTRL sur le thème du stress

La MTRL s'est toujours intéressée à toutes les façons de parler de prévention et de santé.

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

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

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

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

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

Deux représentations réservées au Crédit Mutuel du Sud Est sont prévues les mardis 18 et 25 mars 2025 à l'Acte 2 théâtre à Lyon.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE DE PRÉVENTION

La MTRL devenue mutuelle de prévention réunira sa 1^{re} assemblée générale le mardi 1^{er} avril prochain à Lyon. Actuellement dénommée « ACM Bien Vieillir », le choix du nom, plus vaste, d'ACM Prévention et Santé sera soumis au vote de l'Assemblée Générale.

Rappel : seuls les adhérents ayant souscrit à ACM Bien Vieillir sont appelés à participer à l'événement. Le bulletin d'adhésion est disponible sur www.mtrl.fr. (voir page 2 de cette revue).

Contact : acmbienvieillir@acm.fr

LA MTRL DEVIENT UNE MUTUELLE DE PRÉVENTION SANTÉ



Didier Vieilly
Crédit photo : Didier Vieilly

La transformation de la MTRL en mutuelle de prévention dédiée à la santé est chose faite ! Nouvelle étape, nouvelles missions, nouveau nom... Retrouvez notre questions/réponses avec Didier Vieilly, président de la MTRL.



Mutuelle et Santé : la transformation de la MTRL en mutuelle de prévention, validée par l'Assemblée Générale 2024, est désormais finalisée. Qu'est-ce qui va changer ?

Didier Vieilly : il faut d'abord rappeler que **la MTRL a toujours été engagée en faveur de la prévention**. C'est « dans son ADN », comme le disait son président fondateur Romain Migliorini qui en fut un ardent promoteur. Sous son impulsion, la MTRL a déployé d'innombrables initiatives et notre expérience est reconnue.

Cependant, la MTRL, telle que nous la connaissons, restait une mutuelle pratiquant à titre principal une activité d'assurance. Sous cette forme, elle ne pouvait se consacrer à une activité de prévention qu'à titre accessoire et donc nécessairement de manière limitée.

Pour pouvoir se consacrer désormais exclusivement à cette activité, **l'évolution en mutuelle de prévention**, ayant pour objet l'action sociale et la réalisation d'actions de prévention santé, a été approuvée par notre Assemblée Générale du 18 juin 2024. Je remercie les membres de la mutuelle pour cette confiance dans le projet proposé.

La MTRL avait déjà transféré ses agences et son activité commerciale au Crédit Mutuel en 2019, n'est-ce pas ?

D.V. : tout à fait. Ce transfert fut une première étape parfaitement réussie et nous sommes heureux de ce rapprochement avec le Crédit Mutuel, qui partage nos valeurs mutualistes. Nous avons alors cessé de commercialiser des contrats. Dans le même temps, la MTRL a continué à agir et innover en prévention en vue de cette transformation.

Devenir mutuelle de prévention (relevant du livre III du Code de la mutualité) supposait que la MTRL cesse totalement son activité d'assureur et procède au préalable au transfert de son portefeuille de contrats d'assurance vers les Assurances du Crédit Mutuel, qui les géraient déjà à travers notre partenariat depuis de nombreuses années.



Une convention de transfert de portefeuille a donc été formalisée entre MTRL et ACM IARD SA. Conformément à la loi, ce transfert a été autorisé le 19 décembre 2024 par l'Autorité de Contrôle Prudenciel et de Résolution - organisme de contrôle des entités d'assurances. Cet agrément a permis de concrétiser la transformation de la MTRL en mutuelle de prévention.

Comment cela va-t-il impacter les adhérents MTRL ?

D.V. : l'ensemble des engagements pris par la MTRL sont maintenant assumés par les Assurances du Crédit Mutuel avec une qualité de service et d'écoute inchangés. Les conditions et garanties des contrats, les services et les interlocuteurs (caisse de Crédit Mutuel, Telsanté...) sont identiques. Cela ne changera pas les habitudes des assurés, qui n'ont d'ailleurs aucune formalité à accomplir.

Seuls les documents contractuels, avis d'échéance et autres courriers seront modifiés pour remplacer les mentions légales et logos de la MTRL par ceux d'ACM IARD SA. De même, les mentions et logos de la carte Avance Santé seront remplacés lors du prochain renouvellement de la carte.

Quel sera maintenant le champ d'action de la mutuelle ?

D.V. : l'activité de la mutuelle sera concentrée sur l'action sociale et la prévention en santé.

Il sera proposé lors la prochaine Assemblée Générale que la mutuelle héberge un fonds d'action sociale individuelle visant à accompagner les adhérents face à des épreuves de la vie : maladies graves, handicap et perte d'autonomie. Nous contribuerons ainsi à améliorer l'accès aux soins en santé, par un dispositif financier répondant à des modalités spécifiques.

Nous mènerons également des **actions de prévention telles que la MTRL les exerçait déjà et que nos adhérents connaissent bien** : l'organisation de conférences santé, votre revue Mutuelle & Santé, le prix MTRL Romain Migliorini, des colloques... Nous pourrions aussi travailler à **de nouvelles actions à visée préventive**, initier des mécénats ou encore soutenir des programmes innovants. Le champ d'action de la mutuelle est vaste avec une priorité en faveur de la santé, du bien vieillir et des personnes fragiles. Il s'agit aussi d'être le relais des priorités de santé publique en matière de prévention.

C'est donc autour de ces perspectives que **l'objet social de la mutuelle a évolué.**

Le financement de ces actions reposera principalement sur les produits financiers issus de nos fonds propres, solides et rigoureusement gérés.

**1 €
symbolique
par an et
par adhérent**

Avec un changement de nom ?

D.V. : oui. Le nom MTRL reste identifié à une mutuelle de la région lyonnaise. Fort de notre future activité et de notre engagement élargi au sein du Groupe des Assurances du Crédit Mutuel, il est important d'adapter notre dénomination. Nous avons d'abord choisi « ACM Bien Vieillir » pour refléter l'«ACcompagnement Mutualiste Bien Vieillir ». Mais **nous allons soumettre à notre prochaine Assemblée Générale un nom plus global et plus fidèle à nos ambitions : « ACM Prévention et Santé ».**

Une modification des statuts et du règlement intérieur de la mutuelle sera ainsi proposée lors de l'Assemblée Générale, notamment pour intégrer ce nouvel objet social et cette nouvelle dénomination.

Faut-il adhérer à la mutuelle de prévention pour bénéficier de ces actions ?

D.V. : oui, c'est indispensable ! Il faut également être assuré santé ou prévoyance des Assurances du Crédit Mutuel pour adhérer à la mutuelle de prévention. Si ce n'est déjà fait, **le bulletin d'adhésion est disponible sur demande, auprès de votre chargé de clientèle ou directement sur le site internet de la mutuelle (www.mtrl.fr).**

Pour que chacun puisse en bénéficier, la cotisation annuelle, volontairement symbolique, est d'1€ par an et par adhérent. Elle couvre aussi les ayants droit de votre contrat santé. Nous souhaitons que les adhérents de la MTRL soient nombreux à nous rejoindre pour poursuivre ensemble l'œuvre mutualiste de la MTRL et participer à la vie démocratique de la mutuelle (assemblées générales...).

La riche expérience de la MTRL en matière de prévention et ses engagements mutualistes de très longue date, depuis sa création par Romain Migliorini, sont un atout. La prévention en santé doit être une priorité. La mutuelle ainsi transformée en sera le levier, le moteur. Nous sommes heureux de pouvoir contribuer de façon plus concrète aux engagements du Groupe des Assurances du Crédit Mutuel en faveur de la santé.



BIEN-ÊTRE

BRICOLER ET JARDINER EN SÉCURITÉ

Le retour prochain du printemps et son temps plus clément donne d'heureuses envies de bricoler et de jardiner. Mais gare aux incidents. Quelques consignes de sécurité aideront à éviter coupures, brûlures, intoxications, chutes...



On dénombre chaque année environ **300 000 personnes victimes d'un accident nécessitant leur passage aux urgences alors qu'elles bricolaient ou jardinaient.**

- Veillez à toujours utiliser des outils en bon état et consultez le mode d'emploi avant la première utilisation.
- Portez des gants, un masque et des lunettes de protection notamment lorsque vous utilisez des machines-outils ou quand les produits utilisés sont dangereux. Et rangez les outils et produits après usage.
- Si vous travaillez en hauteur, attachez-vous à un élément fixe/de structure, et veillez toujours à ce que votre échelle, échafaudage ou escabeau soit stable avant de monter dessus.
- Au jardin, au moment de semer, tailler, tondre, **protégez-vous par des réflexes simples :**
 - ✓ veillez à toujours protéger les lames des outils comme les tondeuses, tailles-haies, attention aux allumages automatiques ;
 - ✓ éloignez les enfants pendant vos travaux ;
 - ✓ en cas d'utilisation de tailles haies et tronçonneuses : pensez à toujours mettre vos équipements de protection (pantalon, gants multi-usages...) ;
 - ✓ portez toujours des chaussures, des gants et des lunettes de protection ; évitez les shorts et manches courtes lorsque vous tondez ou taillez les haies ;
 - ✓ n'intervenez jamais sur une machine en marche et prenez garde au risque de brûlures présentés par les appareils thermiques ;
 - ✓ soyez vigilant quant à l'utilisation d'engrais et pesticides et lisez attentivement le mode d'emploi ;
 - ✓ ne brûlez pas vos déchets verts dans le jardin, cela peut être puni d'une amende pouvant aller jusqu'à 450 €. Cela peut être dangereux et incommoder votre voisinage immédiat. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour en savoir plus.

BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



COMMENT MIEUX GÉRER VOTRE STRESS

Nos rythmes de vie sont loin d'être reposants et nos journées ne nous laissent souvent aucun répit !

On parle souvent de « charge mentale », lourde à gérer, une source de tension interne continue qui fait croître le **cortisol, l'hormone du stress chronique**.

Trop de cortisol générera des effets délétères sur notre santé : irritabilité, fragilités émotionnelles, majoration du risque de certaines pathologies cardiovasculaires, déséquilibres glycémiques (taux de sucre dans le sang), des troubles métaboliques aboutissant à une augmentation du stockage sous forme de graisse, prise de poids et fatigue !

Il est primordial d'essayer d'agir sur ce fléau. C'est possible en combinant de bonnes pratiques associant **la nutrition et certaines techniques simples comme la pratique de la cohérence cardiaque**.

Ces deux axes s'associent harmonieusement, permettant un meilleur équilibre physique et mental.

L'alimentation, une alliée pour soutenir notre sérénité et limiter notre stress :

Certains nutriments vont soutenir notre humeur de façon positive et nous aider à lutter contre le stress.

Le magnésium, ce minéral antistress, a des effets relaxant sur le système nerveux. Une assiette riche en magnésium permettra de compenser un peu les pertes induites par nos états de stress chronique.

Il en faudrait entre 300 mg à 400 mg par jour pour un adulte.

- **Incorporez des fruits à coques** tels que des amandes, noix du brésil, noix de cajou, noix, noisettes, **des graines** (tournesol, sésame, chia), **légumes verts** et **légumineuses**, des **céréales** complètes, du chocolat noir à plus de 70 % et des eaux minérales riches en minéraux.



- Pour un cerveau moins stressé, **il faut de bons apports en oméga 3** présents dans **les petits poissons gras** (sardines, maquereaux, harengs, anchois), les huiles et graines de lin, l'huile de chanvre, de cameline et de colza.
- **Limitez la surconsommation de sucre et de café** qui peuvent avoir un effet délétère.

Pratiquez la cohérence cardiaque : une méthode simple pour apaiser l'esprit

Si l'alimentation est essentielle, elle gagne en efficacité lorsqu'elle est combinée à des techniques de gestion du stress, comme la cohérence cardiaque.

Il s'agit d'une pratique de respiration accessible à tous qui va agir directement sur le système nerveux autonome et aider à normaliser le taux du Cortisol.

Il s'agit, par exemple, d'inspirer 5 secondes et d'expirer 5 secondes, pendant 5 minutes, trois fois par jour (matin, midi et fin de journée).

Cette pratique régulière va entraîner une sensation immédiate de calme et d'apaisement, et une diminution du stress chronique, une amélioration de la concentration, une meilleure gestion des émotions, une meilleure qualité du sommeil, une réduction de la tension artérielle et un renforcement du système immunitaire.

Les effets ne perdurent que si la pratique est quotidienne. Il existe de multiples applications gratuites (faciles à télécharger) pour cette pratique telles que Respirotec ou Respirelax+ ... et bien d'autres encore.



Les astuces anti-stress de Pénélope

Au réveil	Midi	Dîner
 <ul style="list-style-type: none"> • Une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes • Un petit déjeuner type 1 œuf coque, flocons d'avoine, kiwis, oléagineux. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes • Un déjeuner « méditerranéen » tel que : <ul style="list-style-type: none"> - entrée de moules à l'escabèche, - épinards crème épicée avec huile d'olive 1^{re} pression à froid, saumon en papillote, lentilles du puy et riz complet. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Optez pour un dîner léger, avec soupe de légumes et poêlées de légumes verts.

Gérer le stress relève d'une approche globale.

D'autres méthodes peuvent également vous aider : le yoga, la sophrologie, la méditation... Sans oublier l'activité physique ! Pensez aussi simplement à une marche quotidienne pour réduire la sédentarité. Et maintenant, à vous de jouer !



ZOOM

SENIORS :

LES CLÉS D'UN BON SOMMEIL



Docteur Thierry Faivre
Psychiatre et spécialiste du sommeil
Crédit photo : Thierry Faivre

L'avancée en âge s'accompagne souvent de troubles du sommeil. Quelles en sont les causes? Comment y remédier? Réponses avec le Docteur Thierry Faivre, psychiatre et spécialiste du sommeil.

Mutuelle et Santé : le sommeil évolue-t-il avec l'avancée en âge ?

Dr. Thierry FAIVRE : **tous les processus physiologiques évoluent avec l'âge**, il en va de même avec le sommeil. Si le besoin semble rester stable tout au long de la vie adulte, le vieillissement du sommeil s'accompagne de difficultés à rester endormi(e) sur une longue période. Des éveils s'intercalent dans la nuit et le sommeil tend à devenir plus léger. Avec l'âge, la fragmentation du sommeil entraîne des compensations diurnes sous forme de siestes, favorisant la fragmentation du sommeil de nuit : **plus on dort en journée, moins on dort la nuit.**

Par ailleurs, avec l'âge des maladies plus nombreuses peuvent apparaître et avoir un rôle impactant sur le sommeil.



La durée de sommeil nécessaire est-elle moins importante chez les seniors ?

Dr. T.F. : **il n'y a pas de norme concernant la durée de sommeil que chaque individu doit avoir** : il existe des courts dormeurs (besoin inférieur à 6h30), des longs dormeurs (besoin supérieur à 9h) et des sujets intermédiaires (les plus nombreux). Ces caractéristiques, qui sont présentes dès le plus jeune âge, se retrouvent tout au long de la vie. Mais avec l'âge, on devient davantage du matin, avec un endormissement et un réveil définitif plus précoces.

Quelles peuvent être les conséquences d'un manque de sommeil ?

Dr. T.F. : **un bon sommeil est primordial pour une bonne santé.** Le sommeil sert à la réparation des tissus, la régénération des substances (enzymes, hormones, protéines, etc.) consommées en journée, la consolidation de la mémoire, l'amélioration de l'immunité, la digestion de la vie émotionnelle. **Un mauvais sommeil entraîne fatigue, somnolence, troubles de la mémoire et de la concentration, irritabilité, voire des symptômes dépressifs.** Il va faciliter les pathologies infectieuses, augmenter la sensibilité à la douleur et, le cas échéant, aggraver les autres maladies, comme le diabète par exemple. La conduite automobile peut être également impactée.



Quelles sont vos principales recommandations pour améliorer son sommeil ?

Dr. T.F. : quel que soit l'âge, il importe de bien occuper sa journée en maintenant une bonne activité permettant de se dépenser (l'activité physique est une condition nécessaire à un bon sommeil, bien que non suffisante à elle seule), mais aussi d'avoir une vie sociale, de prendre l'air et la lumière. Précisons qu'il y a toujours plus de lumière dehors que dans les habitations, y compris en hiver par temps couvert. **L'alimentation joue aussi un rôle important pour des nuits tranquilles et à tout âge. Le dîner doit avoir lieu tôt (au moins 2h avant le coucher) afin que le travail digestif n'impacte pas le sommeil**, déjà très occupé avec les fonctions de régénération vues plus haut. On recommande le soir des sucres lents, les légumineuses (mais aussi, à condition qu'elles soient al dente, les pâtes, ou le riz demi-complets), des légumes et des laitages. L'alcool (et le tabac) sont à éviter, ainsi que des plats trop riches en graisse ou en protéines.

La régularité des heures de coucher et de lever est-elle également souhaitable ?

Dr. T.F. : oui. **Cela dépendra de chacun, mais en respecter la régularité aidera à la qualité du sommeil.** Il est recommandé de se coucher et se lever à la même heure, même le week-end dès lors que le sommeil devient problématique. Apprendre à connaître ses besoins et les respecter au mieux est primordial. **On limitera la sieste à 30 minutes maximum**, temps d'endormissement compris, et elle ne devra être faite qu'en début d'après-midi (sans quoi elle aura un impact négatif sur la nuit suivante).

De la même manière, la **régularité** des heures de repas, la détente et des activités ludiques (lecture, jeux de société, écouter de la musique, etc.) en soirée sont utiles pour le sommeil. On proscrit l'utilisation des **écrans** de type téléphone, tablette, ordinateur au moins deux heures avant d'aller au lit, car la lumière bleue affecte la production de mélatonine, hormone régulatrice du sommeil.

On recommandera par ailleurs une température de chambre modérée (18 à 20 °C), un bon niveau d'obscurité dans la chambre ainsi qu'une bonne isolation phonique. Un masque oculaire ou des bouchons d'oreilles peuvent aider.



Mars Bleu : Mobilisation contre le cancer colorectal



Docteur Patricia Soler-Michel

Crédit photos : Dépistage des Cancers AURA
Métropole de Lyon



Mars Bleu est le mois du **dépistage du cancer colorectal**. « **Dépistage des Cancers en Auvergne-Rhône-Alpes** », structure référente missionnée pour mettre en œuvre le dépistage organisé du **cancer du sein, colorectal** et du **col de l'utérus** dans toute la région, est pleinement mobilisée.

Elle œuvre à la **sensibilisation** et à une bonne **information** de la population cible et des professionnels de santé, à l'harmonisation des pratiques sur tous



les territoires et à la réduction des inégalités d'accès aux examens. Elle assure également un contrôle régulier et une assurance qualité.

Dépistage des Cancers en Auvergne-Rhône-Alpes est financée par l'Agence Régionale de Santé (ARS), le département du Rhône et la Métropole de Lyon.



TEST DE DÉPISTAGE : comment ça marche ?

Contre le cancer colorectal, un test **simple, efficace** et à réaliser **chez soi** existe. En l'absence de symptômes, il permet la recherche de sang occulte dans les selles. Ce test, gratuit et ouvert à tous les hommes et les femmes âgés de **50 à 74 ans**, est disponible auprès des médecins (généralistes, gynécologues, gastro-entérologues, médecins du travail), auprès des pharmaciens ou à la commande sur : monkit.depistage-colorectal.fr.

Attention, il est important de ne pas confondre ce test de recherche dans les selles avec la coloscopie indiquée en cas d'antécédent personnel ou familial et en cas de symptômes. Le test de dépistage du cancer colorectal doit être répété tous les 2 ans pour une meilleure efficacité.

En cas de résultat positif, les patients seront invités à réaliser des examens complémentaires.

**DÉPISTAGE
DU CANCER
COLORECTAL**

DÈS 50 ANS,
UN TEST À FAIRE CHEZ SOI
TOUS LES 2 ANS



PROGRAMME
DE DÉPISTAGE
DU CANCER COL



Cette enveloppe contient v

Questions réponses avec le Dr Patricia Soler-Michel, Directeur médical du Dépistage des Cancers en AuRA

47 000
cancers
colorectaux
par an
en France

Mutuelle et Santé : Docteur Patricia Soler-Michel, qu'est-ce que Mars Bleu ?

Dr. Patricia Soler-Michel : Mars Bleu est le mois national de prévention et de dépistage du cancer colorectal, comme l'est Octobre Rose pour le cancer du sein. C'est un temps de mobilisation et d'action où l'on parle du **3^e cancer le plus fréquent chez les hommes et le 2^e chez les femmes**, avec plus de **47 000** personnes touchées par an en France. Son dépistage est simple, efficace, indolore et gratuit ; pourtant les taux sont bien en dessous des objectifs.

Comment agissez-vous pendant Mars Bleu ?

Dr. P.S.M. : notre structure agit sur le terrain au plus près des patientes et patients et de leur entourage, à travers ses actions de promotion sur toute la région. De nombreux rendez-vous sont proposés sur la région par le Dépistage des Cancers en AuRA et ses partenaires pour mieux faire connaître et expliquer le dépistage du cancer colorectal. Vous les retrouverez sur notre site internet.

En 2025, nous renouvelons **notre opération du Défi connecté Mars Bleu**, conjointement avec d'autres Centre de dépistage régionaux de France. Pour participer, il suffit de télécharger l'application KIPLIN et de renseigner le code **CRCDCMARSBLEU**. C'est un défi amusant, gratuit et ouvert à tous.

- 26/02/2025 : ouverture des inscriptions au Défi
- 12/03/2025 : début du Défi
- 31/03/2025 : fin des inscriptions
- 02/04/2025 : fin du Défi.

Si ce dépistage est si simple, pourquoi les taux ne sont-ils pas plus élevés ?

Dr. P.S.M. : nous constatons plusieurs freins au sein de la population. Vous avez d'abord **une méconnaissance de ce cancer et de ce dépistage**. C'est pour cela que nous essayons de rendre Mars Bleu aussi connu qu'Octobre Rose ! Ensuite, la proximité avec les selles lors du dépistage rebute certaines personnes, même si je

dois rappeler qu'il n'y a aucun contact direct, cela se fait via un petit écouvillon. Enfin, ce dépistage concerne les femmes et les hommes. Or ces derniers ont malheureusement moins le réflexe de prévention santé.



Comment communiquez-vous autour de cet événement ?

Dr. P.S.M. : nous communiquons beaucoup de manière régionale mais aussi territoriale.

Que ce soit de la communication institutionnelle ou la mise en avant d'une action de terrain, auprès des particuliers ou des professionnels de santé, nous adaptons en permanence notre manière de communiquer (comme nos supports et nos canaux de communication). Pour Mars Bleu, nous avons un communiqué de presse, une lettre d'infos, une page dédiée sur notre site internet, des posts sur les réseaux sociaux et bon nombre d'actions et de communication territoriale. Nous avons aussi une communication spécifique autour du Défi connecté avec une campagne radio.

contact.rhone@depistagecanceraura.fr

Tél. 04 72 84 65 30

<https://www.depistagecanceraura.fr/>

DÉPISTAGE DESCANCERS

Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes

Du 12 mars au 02 avril 2025

Inscriptions à partir du 26 Février - 09h

GRATUIT & OUVERT A TOUS



DÉFI CONNECTÉ Mars Bleu

Bougeons pour notre côlon !

- 📲 Téléchargez l'application
- 📲 Créez votre compte ou connectez-vous avec le code : **CRCDCMARSBLEU**
- 📲 Mettez-vous en équipe



 **Mutuelle et Santé**

La Revue Mutuelle et Santé est la publication officielle de la mutuelle ACcompagnement Mutualiste Bien Vieillir, mutuelle relevant du livre III du Code de la mutualité, 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, 31^e année, n° 124, mars 2025.

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

Réf. S 4928 - 03/2025 - Conception graphique : Dir. Développement et Transformation GIE ACM - Crédits photos : AdobeStock

