



L'activité physique, une clé du bien vieillir | 6



Bien-être | 9

La qualité de l'eau de baignade en vacances

Les astuces de Pénélope : cuisine d'été, cuisine santé

Zoom | 12

SANTÉ VOUS BIEN : informer autrement

Initiative | 14

Visible Patient Lab :

1^{er} laboratoire en ligne de modélisation 3D d'images médicales (Luc Soler, directeur, professeur associé à l'équipe de chirurgie digestive et endocrine des hôpitaux universitaires de Strasbourg)

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 8,9 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



La transformation de la MTRL en mutuelle de prévention est chose faite.

Cela ne change rien à vos contrats qui sont désormais transférés au Groupe des Assurances du Crédit Mutuel en parfaite continuité de vos droits, conditions et services.

Dans une première étape, nous avons choisi le nom d'ACM Bien Vieillir et **notre 1^{re} Assemblée générale s'est tenue mardi 1^{er} avril dernier** à Lyon. Elle s'adressait à celles et ceux d'entre vous qui ont déjà effectué leur démarche d'adhésion.

Cette Assemblée a permis d'entériner nos deux missions au sein de notre groupe :

- **La poursuite de nos actions de prévention et de promotion de la qualité de santé** et notamment le Prix Romain Migliorini. Vous trouverez dans ce numéro les 3 lauréats de l'édition 2025, tous porteurs de projets remarquables et novateurs. L'un d'entre eux vous est présenté dans ces pages.
- **Un fonds d'action sociale visant à aider, sous conditions, les adhérents faisant face à un reste à charge élevé lié à une maladie grave, un handicap ou la perte d'autonomie.**

Notre cotisation annuelle est d'1€ symbolique. Nos actions seront principalement financées grâce aux revenus financiers issus des fonds propres de la mutuelle, ce qui nous permet de poursuivre dans la durée une action concrète et ambitieuse.

Afin d'agir plus largement et au-delà du bien vieillir, l'Assemblée générale a également adopté une nouvelle dénomination : **ACM Prévention & Santé.**

Longue vie à notre mutuelle et bonne lecture de ce numéro d'été comme toujours riche en informations.

Pour toute question :
acmpreventionsante@acm.fr

Didier Vieilly, président d'ACM Prévention & Santé

SOMMAIRE



ACTUALITÉS | 4

Le prix MTRL Romain Migliorini 2025 et les temps forts de l'Assemblée générale

DOSSIER | 6

L'activité physique, une clé du bien vieillir avec le Professeur Marc Bonnefoy, Gériatre HCL

BIEN-ÊTRE | 9

La qualité de l'eau de baignade en vacances (baignades-gouv.fr) | 9

Les astuces de Pénélope : cuisine d'été, cuisine santé | 10

ZOOM | 12

SANTÉ VOUS BIEN : informer autrement

INITIATIVE | 14

Visible Patient Lab : 1^{er} laboratoire en ligne de modélisation 3D d'images médicales. Luc Soler, directeur, professeur associé à l'équipe de chirurgie digestive et endocrine des hôpitaux universitaires de Strasbourg

ACTUALITÉS DE LA MTRL



Crédit photo : Thierry Thévenet

Bravo aux lauréats du prix MTRL - Romain Migliorini 2025

La 3^e édition du prix, destiné à soutenir des projets innovants en matière de prévention santé a rendu son verdict. 3 projets remarquables ont été récompensés par notre Conseil d'Administration.

- Le vainqueur, qui remporte le prix de 10 000 €, est SPORACTIO, maison sport et santé référente de Villeurbanne (69) et entreprise solidaire d'utilité sociale, pour son projet « PREV'SENIOR ».

Le projet récompensé est un dispositif d'Activité Physique Adaptée destiné aux seniors fragiles ou pré-fragiles, atteints ou non de maladies chroniques et Affections de Longue Durée. PREV'SENIOR est conçu pour répondre aux besoins spécifiques des populations âgées en perte d'autonomie ou à risque de dépendance, en intégrant une prescription médicale systématique, un suivi individualisé et des évaluations. Un travail collaboratif notamment mené avec 2 communautés professionnelles territoriale de santé du département du Rhône.

- Le deuxième prix de 6 000 € est attribué à l'association BIBLIOSPHERE dont le siège est à Marmagne (71).

BIBLIOSPHERE est une plateforme en ligne mettant à disposition des outils d'accès à la recherche bibliographique pour les étudiants et chercheurs déficients visuels du monde entier.

L'outil Bibliosphere, conçu pour répondre à cet enjeu d'autonomisation, vise à accompagner les utilisateurs tout au long de leur parcours universitaire, dans leur accès à l'emploi et leur maintien en poste.

- Le troisième prix de 4 000 € est attribué à la CPTS, Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, des COTEAUX RHODANIENS (réunissant 200 professionnels de santé).



« **SANTÉ VOUS BIEN** » vise à sensibiliser la population d'un territoire de 30 communes à la santé et au bien-être, en créant et diffusant des contenus audio et vidéo optimistes, accessibles et engageants, principalement à travers des podcasts de 10 minutes environ et des animations et spots vidéo de 2 minutes maximum. Objectif : rendre l'information en santé plus positive, motivante, et contribuer à l'amélioration de la prévention en santé sur un vaste territoire.

Assemblée générale 2025

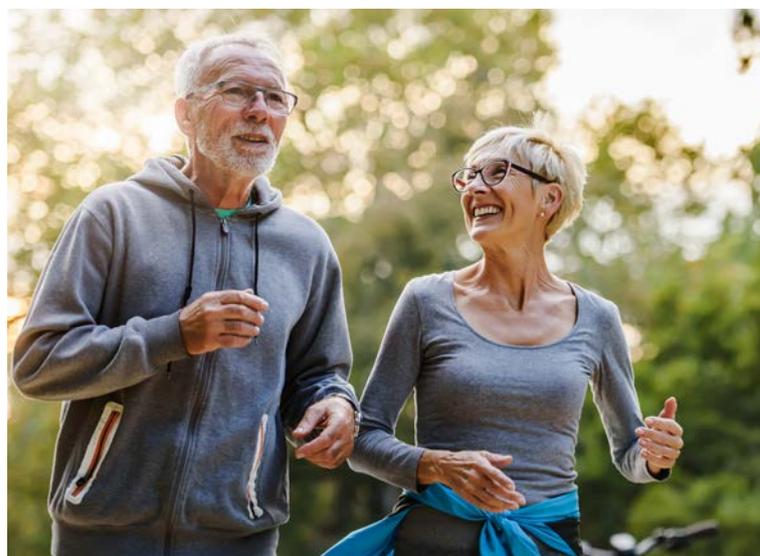
La transformation de la MTRL en mutuelle de prévention a pris effet fin 2024. Notre première Assemblée générale s'est tenue le 1^{er} avril dernier en présence des membres (voir comment adhérer sur www.mtrl.fr, onglet « nous connaître »).

- **L'Assemblée générale ordinaire** était consacrée à la synthèse du rapport de gestion et à l'évocation des temps forts des actions menées en 2024, notamment notre colloque d'octobre dernier consacré au bien vieillir ainsi que divers événements auxquels nous avons participé.
- **L'Assemblée générale extraordinaire** a statué sur la nouvelle activité et la nouvelle dénomination de la mutuelle. Les deux missions dévolues à la mutuelle sont :
 - ✓ **La poursuite des actions de prévention déjà menées** : la revue *Mutuelle et Santé*, les colloques, les conférences et événements autour de la santé, des mécénats, le prix MTRL Romain Migliorini...

- ✓ **La mutuelle portera également un fonds d'action sociale individuelle prévoyant une aide au financement (sous conditions) de dépenses de santé occasionnant des restes à charge importants en cas notamment de maladie grave, handicap ou perte d'autonomie.**

Afin de refléter cette nouvelle orientation de l'activité, au-delà du bien vieillir, la dénomination de la mutuelle a été modifiée : ACM Prévention & Santé.

Les statuts et le règlement intérieur de la mutuelle ont en conséquence été modifiés. Ces documents, ainsi que le règlement du fonds d'action sociale, sont disponibles sur www.mtrl.fr.



CONFÉRENCE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES SENIORS

Le lundi 10 mars dernier, dans le cadre d'un partenariat prévention entre la mutuelle et la commune de Saint Rémy (71), une conférence de santé doublée d'un atelier consacrés à l'importance d'une activité physique régulière et adaptée dans le cadre du « bien vieillir », a réuni de nombreux séniors habitant la commune. Un événement animé par Elisabeth Valette, enseignante en activité physique adaptée, également championne de France et d'Europe de marche nordique.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE CLÉ DU BIEN VIEILLIR



Professeur Marc Bonnefoy
Crédit photo : Marc Bonnefoy

Bouger est indispensable à la santé et l'alliée de l'avancée en âge.

Questions/réponses avec le Professeur Marc Bonnefoy, professeur émérite de gériatrie, HCL Lyon.

Mutuelle et Santé : qu'entend-t-on par « activité physique adaptée aux séniors » ?

Professeur Marc Bonnefoy : l'activité physique (AP) désigne tous les mouvements que l'on effectue au quotidien notamment pour marcher, les tâches ménagères, le jardinage, le bricolage, ou pour des activités de loisirs telles que vélo ou natation. Ils sont tous dus à la contraction des muscles.

Une AP est caractérisée par plusieurs paramètres : l'intensité plus ou moins importante en fonction de la dépense énergétique qu'elle nécessite, la durée

et la fréquence. Par exemple la marche à pied à 4 km/h sur terrain plat est une activité modérée. L'exercice physique est une AP planifiée plusieurs fois par semaine, structurée et répétitive. Son objectif pour les seniors est l'amélioration ou le maintien de plusieurs composantes de la condition physique dont la capacité cardiorespiratoire, la force musculaire, l'équilibre et la souplesse. L'activité physique adaptée (APA) est une activité physique adaptée à la présence de maladies éventuelles, aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités de la personne, supervisée par un professionnel.

En quoi l'AP est-elle bénéfique et indispensable au cours du vieillissement, en prévention notamment ?

Pr. M.B. : l'AP réduit le risque de mortalité toutes causes confondues. **Elle diminue l'apparition des pathologies cardio-vasculaires** dont les maladies coronariennes et les AVC. Elle est bénéfique sur les facteurs de risque vasculaires dont l'hypertension artérielle, le cholestérol et la graisse abdominale. Elle réduit le risque de diabète. **Elle prévient la survenue de certains cancers** : sein, colon, rein, vessie. Elle améliore la cognition et le sommeil, réduit l'anxiété, le risque de dépression et de maladie d'Alzheimer.

Elle s'oppose aux effets du vieillissement sur la condition physique et améliore la capacité cardiorespiratoire, la force, l'équilibre et préserve la mobilité. Elle réduit le risque de prise de poids excessive et au contraire favorise la reprise de poids après un amaigrissement suite à un épisode aigu en limitant la perte de muscle.

Elle réduit le risque de chutes et de fractures, possède une action favorable sur l'arthrose et l'ostéoporose. Au contraire, un mode de vie sédentaire prédispose à un risque accru pour ces mêmes maladies, à un risque de perte de muscle, de fragilité osseuse et de perte de mobilité.

Qu'améliore t'on concrètement avec une activité physique adaptée et régulière ?

Pr. M.B. : en premier lieu **elle maintient la capacité cardio respiratoire** - c'est-à-dire la capacité à extraire l'oxygène de l'air - et donc de continuer à accomplir sans fatigue ou être essoufflé les activités d'intensité modérée de la vie courante : marche, tâches ménagères, jardinage ; ou de loisir : bicyclette sur terrain plat, natation, danse... **Ainsi un actif de 70/75 ans peut avoir le même niveau de forme que son cadet de 10 ans** et peut augmenter son espérance de vie jusqu'à 7 ans en fonction de son niveau d'AP ! **L'exercice permet d'améliorer significativement la force musculaire**, en particulier au niveau des membres.



Il en résulte plus de rapidité et de facilité pour se lever d'un siège, monter des escaliers, faire du jardinage... L'équilibre est également amélioré avec une diminution du risque de chute : on se sent mieux « sur ses jambes ». Au total l'AP améliore la qualité de vie.

Quelle durée et quelle intensité d'activité préconisez-vous ?

Pr. M.B. : l'OMS recommande après 65 ans de pratiquer chaque semaine au moins **150 minutes d'activité en endurance d'intensité légère à modérée** de type marche jusqu'à 5 km/h, vélo jusqu'à 15 km/h sur terrain plat, natation de loisir, jardinage sans travaux de force ; ou **75 minutes d'activité plus intense** de type marche rapide au-delà de 5 km/h, montée rapide d'escaliers, ou marche en montagne, vélo à plus de 15 km/h, etc. Ces activités entraînent un essoufflement et de la transpiration, et ne peuvent être maintenues plus de 30 minutes. Des activités de renforcement musculaire sont conseillées, en complément, deux à trois fois par semaine.

Pour que l'AP soit encore plus bénéfique pour la santé, une durée de 150 à 300 minutes par semaine d'activités en endurance d'intensité légère à modérée est conseillée, ou 75 à 150 minutes d'AP en endurance d'intensité plus vigoureuse (activités à répartir sur 5 jours ou au moins sur 3).



Un actif de
70/75 ans peut
avoir le même
niveau de forme
que son cadet de
10 ans.

Comment reprendre une activité physique ?

Pr. M.B. : en premier lieu intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne : préférer les escaliers aux ascenseurs, descendre un arrêt plus tôt d'un transport en commun ; le jardinage et certaines tâches ménagères sont également des activités physiques. Les activités physiques de loisir doivent être reprises de façon progressive et pratiquées de préférence en petit groupe. S'inscrire à un club de gymnastique permet une émulation, un encadrement et aussi des interactions. Il ne faut pas sous-estimer ses capacités mais apprécier ses progrès.

Un avis médical est nécessaire pour reprendre, entreprendre ou développer différentes AP d'intensité vigoureuse ; il en va de même s'il existe des facteurs de risque vasculaires...

LES 3 CONSEILS DU PROFESSEUR BONNEFOY

- 1 Rester aussi actif que possible et limiter le temps passé aux activités assises ; une activité physique minimale est déjà bénéfique. Les bénéfices de l'activité physique (AP) pour la santé sont largement supérieurs aux risques.
- 2 L'AP doit être régulière ; les activités physiques de la vie quotidienne sont d'intensité modérée et sont sûres.
- 3 La reprise d'une activité soutenue doit toujours être progressive et précédée d'un avis médical.

BIEN-ÊTRE

SE Baigner en sécurité

L'été est la saison idéale pour la baignade. Un maître mot toutefois : la prudence.



- **Baignade en mer** : rester toujours dans une zone surveillée, penser à s'informer sur l'état de la mer et des courants, rester près des plages, tenir compte de sa condition physique et de son état de santé avant de plonger ! Et bien sûr ne jamais laisser les enfants, surtout jeunes, sans surveillance continue.
- **Baignade en piscine** : priorité à la **surveillance des enfants**. Les cas de noyades les plus fréquents surviennent en piscine familiale et concernent des enfants de moins de 6 ans. Aucun dispositif de sécurité (obligatoire pour les piscines privées) ne remplace la vigilance, même dans des lieux de baignade surveillée. **L'apprentissage de la nage** est recommandé le plus tôt possible.
- **En cours d'eau et plan d'eau** : les risques se produisent le plus souvent en raison d'un problème de santé ou d'une chute ou d'une prise de risques. Et fréquemment en zone de baignade interdite ou non surveillée. Respectez toujours les interdictions de baignade, et restez dans les zones surveillées.
- **En été, attention à l'hydrocution** : l'hydrocution survient généralement l'été. Il s'agit d'un refroidissement brutal suite à une entrée trop rapide dans l'eau et à une trop grande différence de température entre la peau et l'eau. Ce choc thermique peut entraîner une perte de connaissance dans l'eau et entraîner la noyade.

Quelques signes peuvent précéder l'hydrocution, parfois négligés : maux de tête, crampes, angoisse...

Devant l'apparition de l'un de ces signes, tout nageur doit se rapprocher de la plage et sortir de l'eau le plus rapidement possible.

Pour éviter l'hydrocution, entrez de manière progressive dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil et évitez de vous baigner après un repas copieux.



BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



“ L'ASSIETTE COLORÉE, L'ASSIETTE SANTÉ DE L'ÉTÉ

L'été est presque là et l'envie de fraîcheur et de légèreté s'invite dans nos assiettes. Place aux marchés ensoleillés et aux repas en terrasse !

La cuisine d'été est une opportunité idéale pour adopter une alimentation équilibrée et riche en nutriments essentiels. En privilégiant les légumes et les fruits colorés, nous faisons le plein de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui renforcent notre organisme. Découvrons ensemble pourquoi et comment composer une assiette colorée, véritable alliée de notre santé estivale.

Les bienfaits des couleurs dans l'assiette

Les légumes et fruits colorés doivent leur teinte éclatante à des composés bioactifs aux multiples bienfaits. Parmi eux, on retrouve les bêta-carotènes, les polyphénols et d'autres antioxydants qui protègent nos cellules du stress oxydatif. Chaque couleur apporte des nutriments spécifiques contribuant à notre santé globale.

- **Le rouge** : les tomates (cuites de préférence), poivrons rouges, piment, fraises, framboises, grenades, ... sont riches en lycopène et anthocyanes, colorants naturels et antioxydants qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et participent à la protection de la peau contre les effets néfastes du soleil.
- **L'orange et le jaune** : les carottes, les abricots, les mangues et les courges regorgent de bêta-carotènes, précurseurs de la vitamine A qui joue un rôle clé dans la santé de la peau, la vision et le système immunitaire.
- **Le vert** : les légumes verts comme les épinards, les courgettes, le brocoli et les herbes aromatiques sont riches en chlorophylle, magnésium et fibres. Ils favorisent la digestion, l'équilibre acido-basique et le bon fonctionnement musculaire.
- **Le bleu et le violet** : les myrtilles, les cassis, le raisin noir, les mûres, les aubergines, les figues contiennent des anthocyanes, et pour certains du resvératrol, réputés pour leurs effets anti-inflammatoires et leur rôle dans le ralentissement du vieillissement cellulaire.
- **Le blanc** : l'ail, l'oignon et le chou-fleur, bien que moins colorés, sont des sources de composés soufrés ayant des propriétés antibactériennes et protectrices du système cardiovasculaire.



Une cuisine estivale saine et gourmande

L'été offre une profusion de fruits et légumes de saison à savourer crus ou cuits, en salades, en smoothies ou encore grillés. Voici quelques idées pour intégrer ces trésors nutritionnels à votre alimentation quotidienne :

- **Salades vitaminées** : associez des crudités variées (tomates, concombres, poivrons, carottes râpées) avec des herbes fraîches (basilic, menthe, coriandre) et un filet d'huile d'olive première pression à froid pour une assiette rafraîchissante et pleine de saveurs.
- **Grillades légères** : les légumes grillés (aubergines, courgettes, poivrons) accompagnent parfaitement les viandes blanches ou les poissons et les sardines, riches en oméga-3.
- **Smoothies antioxydants** : mélangez fruits rouges, banane et lait végétal pour une boisson énergisante et riche en polyphénols.
- **Gaspachos et soupes froides** : à base de tomates, concombres ou betteraves, ils permettent de s'hydrater tout en profitant des bienfaits des légumes crus.

Mes astuces pour maximiser les bienfaits nutritionnels

Pour tirer le meilleur parti des fruits et légumes estivaux, voici quelques conseils :

- Privilégier le local et de saison : les aliments cueillis à maturité sont plus riches en nutriments et en saveurs.
- Opter pour une cuisson douce : la cuisson à la vapeur ou au four préserve mieux les vitamines que la friture ou la cuisson prolongée à haute température.
- Associer les bonnes graisses : l'huile d'olive ou l'avocat permettent d'optimiser l'absorption des bêta-carotènes.
- Varier les couleurs et les textures : plus l'assiette est diversifiée, plus elle apporte un éventail complet de nutriments, et plus elle apporte de plaisir gustatif !

L'été est le moment **parfait** pour une alimentation vitaminée, colorée et équilibrée. En privilégiant les fruits et légumes, nous offrons à notre corps une protection naturelle contre le vieillissement et les agressions extérieures. Faciles à cuisiner, savoureux et rafraîchissants, ces aliments sont les alliés d'un été en pleine forme.



MENU



ENTRÉE :

- Gaspacho rafraîchissant : mixez tomates, concombre, poivron rouge avec un filet d'huile d'olive et du basilic.
- Salade composée estivale colorée : salade de mâche, mélange de quinoa, pois chiches, dés de mangue, avocat, carottes râpées et graines de courges et tournesol. Avec une vinaigrette citronnée.

PLAT :

Filet de poisson grillé (saumon ou dorade) avec une compotée de poivrons et courgettes.

DESSERT :

Dessert fruité : salade de fruits (pastèque, melon, framboises), feuilles de menthe, amandes effilées.

ZOOM

SANTÉ VOUS BIEN : INFORMER AUTREMENT



Docteur Vanessa Potacsek,
médecin et présidente de la CPTS
Crédit photo : Dr. Vanessa Potacsek

Récompensée par l'un des 3 Prix MTRL Romain Migliorini 2025, la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) des Coteaux Rhodaniens nous présente son projet SANTÉ VOUS BIEN.



Mutuelle et Santé : Docteur, qu'est-ce qu'une CPTS ?

Dr. Vanessa Potacsek : les communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS) regroupent les professionnels de santé d'un même territoire qui souhaitent s'organiser, à leur initiative, autour d'un projet de santé, pour répondre à des problématiques communes et locales.

Pouvez-vous nous présenter votre CPTS des Coteaux Rhodaniens ?

Dr. V.P. : la CPTS des Coteaux Rhodaniens est une association loi 1901, réunissant les professionnels de santé de **30 communes** situées au sud du département du Rhône, couvrant ainsi un territoire de 85 290 habitants.

Plus de **200 professionnels de santé**, représentant une très large diversité de métiers, sont aujourd'hui adhérents à notre CPTS et s'organisent ensemble pour améliorer la prise en charge des patients en ville.

Qu'est-ce que le projet " SANTÉ VOUS BIEN " ?

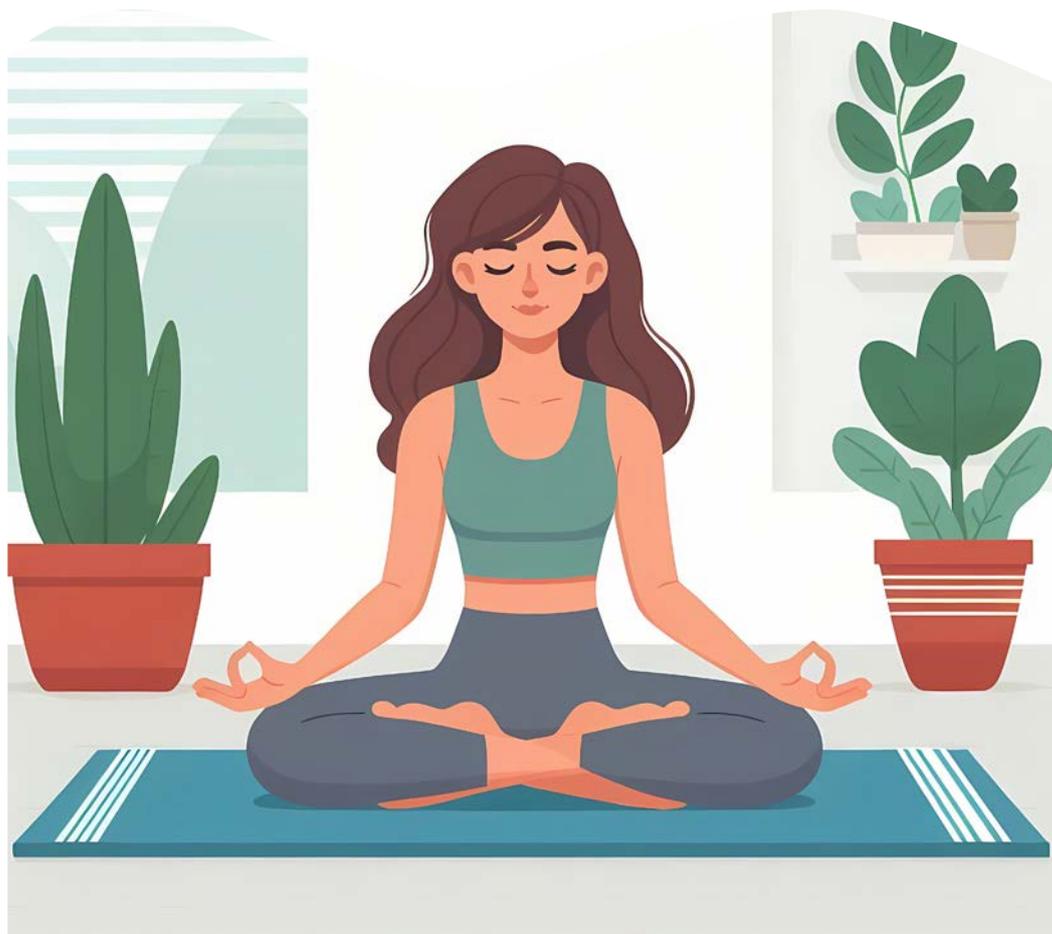
Dr. V.P. : le projet " SANTÉ VOUS BIEN " vise à rendre l'information en santé accessible, pertinente et surtout positive pour tous, en particulier pour les habitants du territoire couvert par la CPTS des Coteaux Rhodaniens. **Nous souhaitons ainsi sensibiliser la population aux enjeux de la santé, tout en véhiculant un message optimiste et motivant**, loin de l'approche anxiogène trop souvent associée aux thématiques de santé.

En quoi ce projet est-il novateur ?

Dr. V.P. : dans une démarche globale de prévention et d'information, **notre objectif est de rendre les messages de santé compréhensibles et attrayants**, en abordant des thématiques de santé variées, en passant du nouveau-né à la personne âgée, avec une attention particulière portée aux adolescents, une tranche d'âge souvent difficile à atteindre pour les professionnels de santé.

L'ambition est de recourir à des formats de communication courts audio et vidéo, afin de capter l'attention du public et de créer un lien direct avec les citoyens. **Les contenus seront diffusés via les principaux réseaux sociaux et relayés par les partenaires de la CPTS, professionnels de santé, associations ainsi que par les communes impliquées.**

Cette approche collaborative permettra de créer des synergies locales puissantes en faveur des bonnes pratiques de santé et renforçant les actions de prévention sur le terrain.



Quelle forme concrète cela va-t-il prendre ?

Dr. V.P. : nos formats seront principalement créés sous forme de podcasts audio d'environ 10 minutes, puis déclinés en vidéos de 2 minutes maximum sur demande. La durée de ces formats pourra être ajustée en fonction des thématiques et des intervenants.

Ces formats incluent des informations santé, des chroniques thématiques, des témoignages de professionnels de santé, des conseils... Nos réalisations seront ensuite diffusées sur les réseaux sociaux, avec un objectif de vulgarisation, sans jargon médical.

Avec " SANTÉ VOUS BIEN " ; nous avons l'ambition de devenir une référence en matière de contenus éducatifs et inspirants sur la santé et le bien-être, accessible à tous.

Pouvez-vous nous donner quelques thèmes abordés par Santé vous bien ?

Dr. V.P. : nous souhaitons aborder des sujets tels que la santé mentale des adolescents, l'importance de l'activité physique et du sport santé, l'alimentation, ou encore porter un nouveau regard sur les dépistages, tout en libérant la parole sur des sujets de santé variés.

De quelle façon la dotation du Prix MTRL Romain Migliorini va-t-elle vous aider ?

Dr. V.P. : le prix MTRL permettra de financer une part significative du projet " SANTÉ VOUS BIEN ".

Ce financement constitue également un soutien précieux pour la CPTS, nous permettant de déployer de nouvelles actions de prévention, en complément de toutes celles déjà engagées dans le cadre de nos missions.

Notre CPTS a mis en place de nombreuses initiatives, telles que :

- **Des ateliers thématiques** (sommeil, alimentation, santé mentale, sport santé, éducation à la vie affective et sexuelle, gestion des émotions et du stress, prise en charge du diabète de type 2...), des forums santé à destination du grand public
- **Des tables rondes** sur les troubles neuro-développementaux, la santé mentale des adolescents...
- **Des actions de sensibilisation** en milieu scolaire (village prévention des adolescents)

Toutes nos actions renforcent nos missions en matière de prévention, d'accès aux soins, de structuration des parcours de santé et de coopérations partenariales à l'échelle du territoire.

VISIBLE PATIENT LAB : La médecine de pointe pour tous



Professeur Luc Soler



« Pour une chirurgie plus sûre, nous fournissons aux chirurgiens le jumeau numérique de leurs patients ».

Entretien avec le Professeur Luc Soler, directeur de Visible Patient Lab, premier laboratoire en ligne de modélisation 3D des organes, à partir d'images médicales.



VISIBLE PATIENT
LAB

Mutuelle et Santé : Professeur Luc Soler parlez-nous de Visible Patient Lab

Pr. Luc Soler : Visible Patient Lab est un laboratoire d'analyse d'image. **Sa particularité est de recevoir des images médicales Scanner ou IRM envoyées par le chirurgien en ligne et de fournir en retour une copie virtuelle en 3D du patient.**

Dans notre laboratoire, cette analyse de l'image est réalisée par des experts utilisant des logiciels développés par Visible Patient Lab et certifiés par les organismes Européens.

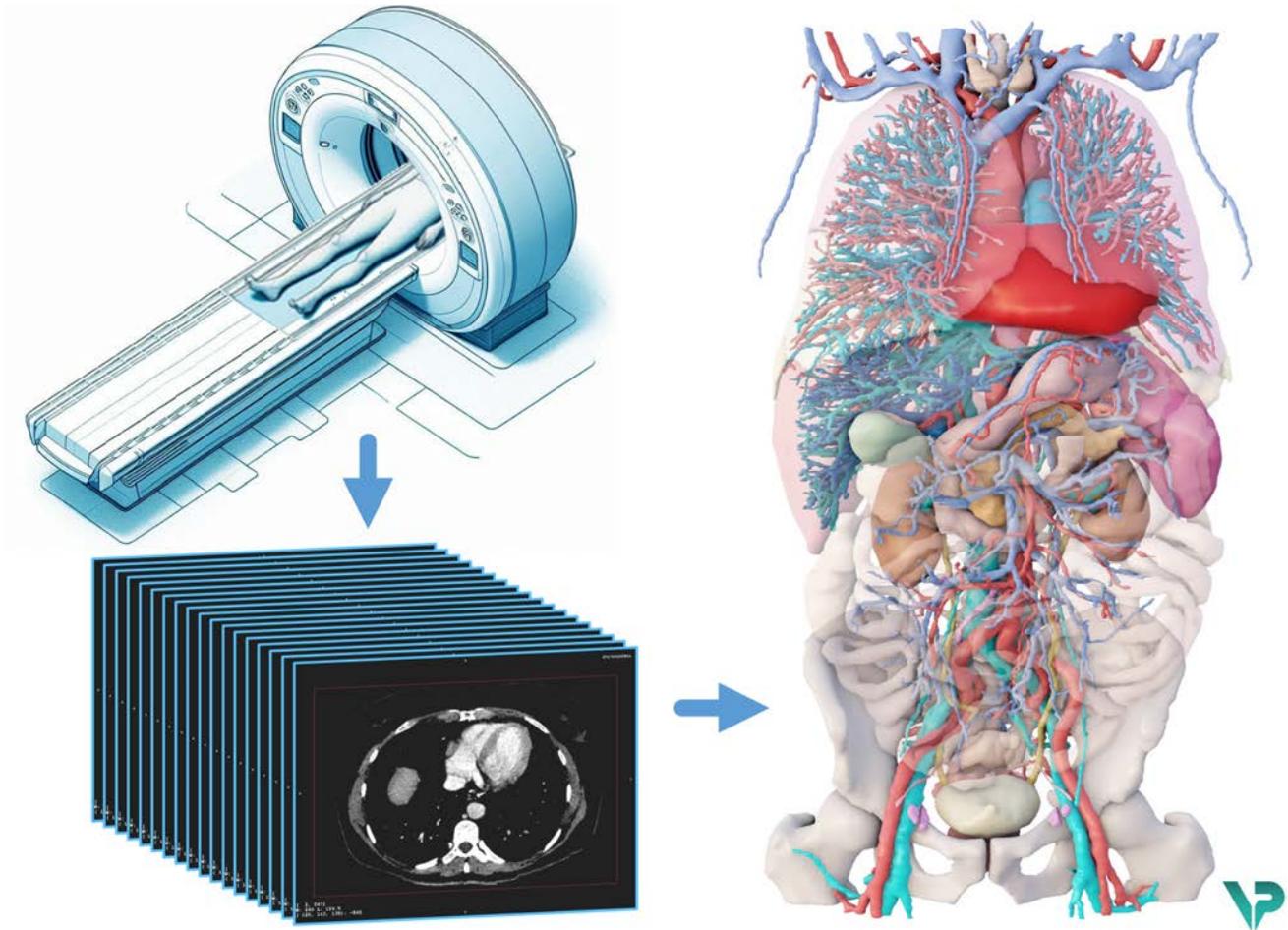
Le clone numérique peut alors être utilisé par le chirurgien grâce à un second logiciel offert par Visible Patient Lab pour préparer et simuler l'opération avant de la réaliser.

Quels sont les avantages de votre solution ?

Pr. L.S. : le premier avantage est de détecter les variations de l'anatomie de chaque patient, nous sommes tous différents ! L'anatomie des vaisseaux varie énormément d'un patient à l'autre.

Ces variations, difficilement perceptibles sur une image en 2D en niveau de gris, sont sources d'erreurs ou de difficultés opératoires. **La modélisation 3D rend facilement compréhensible ces variations** et les difficultés disparaissent.

Un second avantage en découle : **la réduction du temps opératoire** et des complications post opératoires grâce à ce qui s'apparente en fait à un GPS proposé aux chirurgiens avant et pendant l'intervention.



Scanner / modèle 3D = De l'image médicale scanner en niveau de gris à la copie 3D du patient en couleur.

Crédits photos : Visible Patient Lab

Pour quelles pathologies peut-on bénéficier d'une reconstruction en 3D de ses organes ?

Pr. L.S. : les principales applications de Visible Patient Lab sont pour **les opérations chirurgicales liées à un cancer.**

Aujourd'hui les demandes les plus fréquentes portent sur les cancers du poumon, du foie, du pancréas, du colon et des reins.

Visible Patient Lab est également utilisé en chirurgie pédiatrique dans le cadre de malformations congénitales nécessitant une opération.

Quelles sont les avancées majeures de Visible Patient Lab depuis 10 ans ?

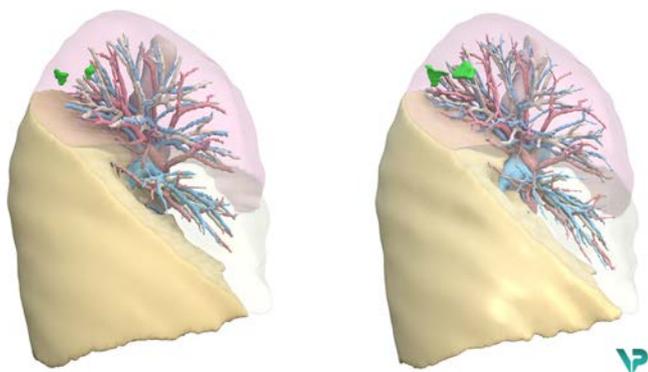
Pr. L.S. : la principale avancée a été l'utilisation de l'IA (Intelligence Artificielle) au service des modélisations 3D.

Pour exemple la dernière version du logiciel de traitement d'image permet de modéliser très rapidement et séparément les artères et les veines des poumons sans avoir besoin d'une image avec produit de contraste, ce qui était impossible jusqu'à présent.

Or on sait que ces produits injectés peuvent entraîner de graves complications et entraînent trois fois plus de doses de rayons X qu'une image non injectée.

La deuxième évolution est le développement de la réalité augmentée, qui a rendu possible la visualisation holographique des patients.

Grâce à un casque de réalité augmentée développé par Microsoft, le chirurgien dans le bloc opératoire peut manipuler avec ses mains le modèle 3D fourni par Visible Patient Lab.



La modélisation 3D des poumons offerte par la nouvelle version de notre logiciel sur une image sans injection (à droite) offre encore plus de détails que la version précédente sur une image injectée (à gauche).



La réalité augmentée au bloc opératoire.

Comment avoir accès à son « clone numérique » ?

Pr. L.S. : l'accès est réservé aux patients qui en ont besoin, ceux pour qui est envisagée une intervention chirurgicale sur des opérations complexes. La décision revient aux chirurgiens de prescrire cette modélisation et c'est donc eux qui en font la demande.

Combien coûte un modèle 3D ?

Pr. L.S. : cette reconstruction ne coûte rien aux patients. Le coût est entièrement supporté par votre complémentaire santé Assurances Crédit Mutuel, après vérification de l'éligibilité par le médecin conseil de Visible Patient Lab.

Visible Patient Lab est-il accessible partout en France ?

Pr. L.S. : partout en France !

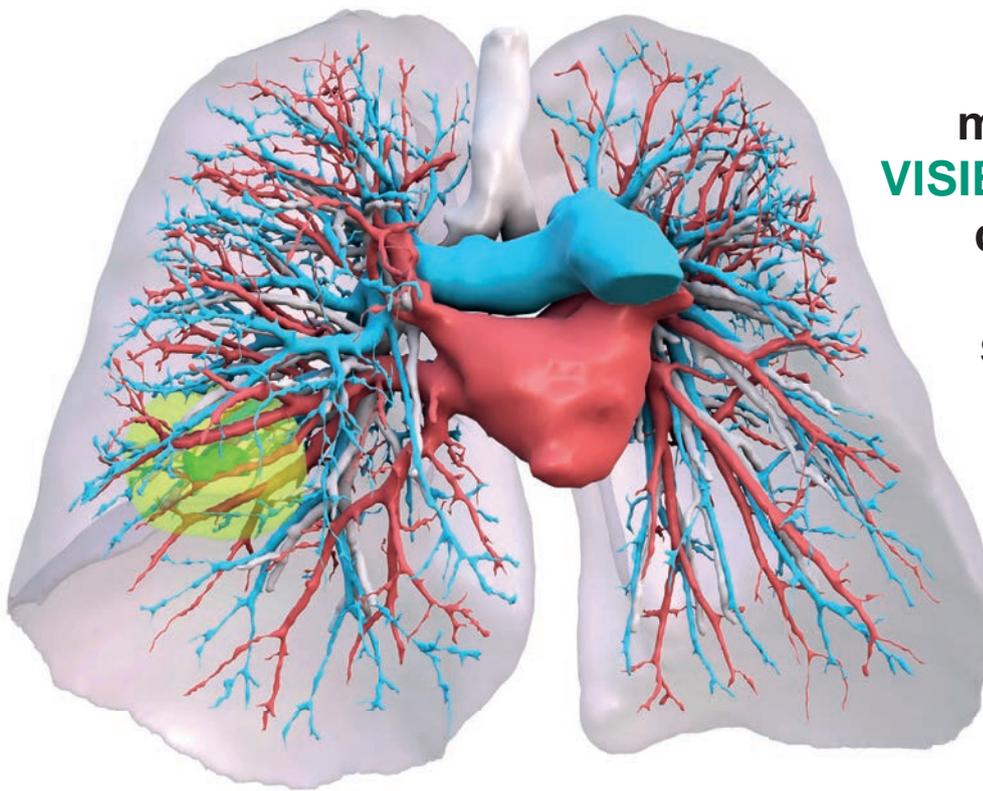
La force de notre solution est en effet de fournir un accès ultra simple, rapide et sécurisé en ligne. Car quel que soit l'endroit où se trouve votre médecin, il peut commander sur internet votre modélisation 3D par un portail sécurisé et télécharger gratuitement nos logiciels pour préparer son opération. Donc l'accès est possible partout et sans aucun coût d'installation pour l'équipe médicale.

Crédits photos : Visible Patient Lab.



Les **Assurances du Crédit Mutuel** sont partenaires de Visible Patient Lab et **ont été le premier** assureur en France à prendre en charge le coût de cette analyse 3D. **Cette technologie de pointe est incluse sans frais pour tous les assurés en complémentaire santé.**

Grâce à la
modélisation 3D
VISIBLE PATIENT LAB,
ce patient a pu
être opéré de
son cancer du
poumon.

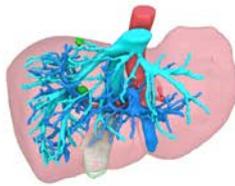


Chaque patient a une anatomie différente détectable dans une image médicale.
Le jumeau numérique **VISIBLE PATIENT LAB** rend visible ce qui est invisible à l'oeil
humain dans cette image. Il permet au chirurgien d'optimiser sa stratégie
opératoire et de proposer des opérations qui semblaient impossibles.

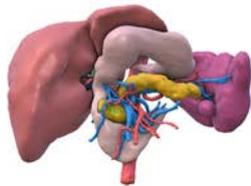
Avec **VISIBLE PATIENT LAB**, la chirurgie du futur est en marche
et s'applique à toutes les parties du corps humain.



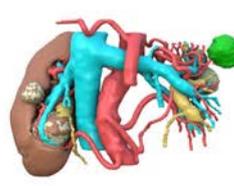
Thyroïde/Parathyroïdes



Foie / Biliaire



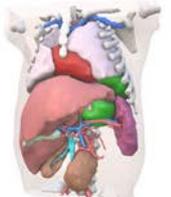
Pancréas



Reins



Colon / Rectum



Pédiatrique



VISIBLE PATIENT
LAB



Mutuelle et Santé

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,
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° 125, juin 2025.
Directeur de la publication : Didier Vieilly. Responsable de la rédaction : Thierry Thévenet. Publication exclusivement numérique. ISSN : 1253-921X.

Réf. S 4976 - 06/2025 - Conception graphique : Dir. Développement et Transformation GIE ACM - Crédits photos : Adobestock

