

Prendre soin de notre peau peut nous sauver | 6

Bien-être | 9

L'été déconnecté

Les astuces de Pénélope :
les atouts du régime
méditerranéen

Zoom | 12

« Gare aux tiques »

Initiative | 14

SHAPER : un projet de pointe
dans l'appareillage du
handicap avec Christophe
Sauret et Chloé Blais du
CERAH Institution Nationale
des Invalides

ACTUALITÉS | 4



Actualités de la
mutuelle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2026

Une première Assemblée Générale Mixte de la mutuelle ACM Prévention & Santé se tiendra, le 23 juin 2026 à 14h30, au siège de la mutuelle situé 66 rue de la Villette à 69003 Lyon.

À défaut de réunir le quorum lors de cette première assemblée, une seconde Assemblée Générale Mixte, qui sera appelée à statuer sur le même ordre du jour, et à laquelle sont conviés les adhérents d'ACM Prévention & Santé, se tiendra :

Mardi 30 juin 2026 à 14 h 30

(accueil des adhérents à partir de 14h00)

À L'HÔTEL LYON FOURVIÈRE SITUÉ AU 23 RUE ROGER RADISSON 69005 LYON

Bus 90 : arrêt Le Bastion - Funiculaire F2 arrêt Fourvière

À l'issue de l'Assemblée Générale, des espaces d'information prévention seront à votre disposition de 16h30 à 17h00.

Un cocktail clôturera en toute convivialité cette journée.

- > Les adhérents de la mutuelle ACM Prévention & Santé vont recevoir par courrier la convocation et le matériel de vote pour l'Assemblée Générale. Ils sont invités 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 21 juin 2026, 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 2025 et l'ensemble des documents vous permettant de prendre part au vote en toute connaissance de cause sont disponibles 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 Prévention & Santé 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 : acmpreventionsante@acm.fr

édito



Devenue ACM Prévention & Santé, la mutuelle réunira ses adhérents lors de son assemblée générale annuelle le 30 juin prochain à Lyon.

À cette occasion nous remettons les prix MTRL - Romain Migliorini 2026 aux trois projets sélectionnés par notre Conseil d'Administration. Cette 4^e édition fut grande en quantité et qualité de candidats porteurs d'initiatives dédiées à la prévention.

Félicitations aux lauréats et notamment au 1^{er} prix, attribué au projet ENDOACT France, pour un dispositif national innovant de repérage de l'endométrie en pharmacie d'officine. Une maladie gynécologique impactante touchant plus d'une femme sur dix.

Ce prix est un engagement fort auquel nous sommes très attachés. Il incarne pleinement notre volonté de soutenir des acteurs mobilisés sur la prévention et la qualité de santé.

L'assemblée générale nous permettra également d'évoquer d'autres réalisations comme l'Aide Mutualiste en Santé, un dispositif de solidarité permettant d'aider les assurés confrontés à des restes à charge lors de dépenses liées au handicap, à la perte d'autonomie ou la maladie grave.

Nous parlerons aussi de notre colloque santé de novembre dernier sur le thème des conséquences du Covid 19. Un succès !

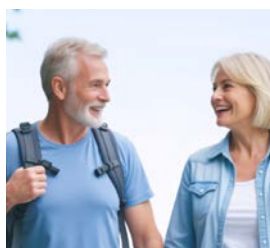
Un nouvel événement est d'ailleurs prévu en novembre prochain sur le thème de l'alimentation, clé d'une santé durable. Nous en reparlerons dans le prochain numéro de cette revue.

Ce nouveau numéro de Mutuelle et Santé mérite toute votre attention avec, notamment, un dossier consacré à la prévention qu'impose l'exposition au soleil de même qu'une présentation du mécénat de notre mutuelle avec l'Institution Nationale des Invalides, pôle de recherche majeur dans la prise en charge du handicap.

Bel été à toutes et à tous. Et profitons bien de cette belle saison !

Didier Vieilly, président d'ACM Prévention & Santé

SOMMAIRE



ACTUALITÉS | 4

Le Prix MTRL Romain Migliorini.

La conférence sur l'insuffisance respiratoire du 18 avril à Macon

DOSSIER | 6

« Prendre soin de notre peau peut nous sauver » avec la Professeure Caroline Robert, Chef de service dermatologie de l'Institut Gustave Roussy

BIEN-ÊTRE | 9

L'été déconnecté | 9

Les astuces de Pénélope : les atouts du régime méditerranéen | 10

ZOOM | 12

« Gare aux tiques »

INITIATIVE | 14

SHAPER : un projet de pointe dans l'appareillage du handicap avec Christophe Sauret et Chloé Blais du CERAH Institution Nationale des Invalides

ACTUALITÉS DE LA MUTUELLE



Le Prix MTRL Romain Migliorini 2026 soutient 3 projets innovants

La 4^e édition du Prix MTRL Romain Migliorini a rencontré un vif succès. **Ce sont en effet 15 projets de grande qualité qui nous ont été soumis, fruits d'un travail de grande valeur.** Preuve est d'ailleurs faite que ce prix, auquel notre mutuelle est très attachée, prend, au fil du temps, tout son sens et trouve un écho croissant.

Rappelons que ce Prix est destiné à soutenir des projets innovants en matière de prévention santé sous toutes ses formes et émanant de structures telles qu'associations de patients, équipes de recherches ou entreprises engagées en santé.

Cette année encore, une grande diversité de sujets et d'initiatives ont été présentées : dépistages et prévention cardio-vasculaires,



Crédit photo : Jesusart

parcours de prévention en dermatologie, renfort de formation des aides-soignants, santé au travail, activité physique adaptée en accompagnement de maladies chroniques, maladies génétiques, sécurisation du maintien à domicile, santé respiratoire, pathologies musculo squelettiques liées à l'avancée en âge, repérage de l'endométriose, Covid long, jardin thérapeutique, dépistages innovants des cancers du sein...

Le Jury du Prix, composé de notre Conseil d'Administration a étudié avec attention l'ensemble des dossiers en vue de sélectionner les lauréats. Aux termes de cette exigeante phase d'analyse et de sélection, les trois projets récompensés ont été choisis :



Le vainqueur, qui remporte le prix de 10 000 €, est le réseau ENDOACT France (Lyon), pour un dispositif national innovant de repérage de l'endométriose en pharmacie d'officine.

Le projet récompensé est un programme visant à **repérer précocement, orienter et accompagner** les femmes atteintes d'endométriose (1,5 à 2,5 millions de femmes en France) directement **en pharmacie**, grâce à un **questionnaire court validé scientifiquement** et à un **réseau national de pharmacies formées**. Avec orientation si nécessaire vers un praticien.

Ce dispositif permet de renforcer l'équité d'accès au diagnostic, d'améliorer la coordination ville hôpital et d'apporter une réponse concrète à un enjeu majeur de santé publique.



Le deuxième prix de 6 000 € est attribué à La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) Lyon 6 qui fédère 220 professionnels de santé pour son projet de parcours territorial de prévention en dermatologie.

Face à la **hausse des cancers cutanés** et l'accès difficile aux dermatologues, la CPTS a construit un **parcours coordonné de dépistage précoce** qui poursuit **5 objectifs majeurs** : renforcer les compétences diagnostiques des médecins par la dermatoscopie, améliorer la pertinence du tri des lésions, développer le dépistage, formaliser un parcours coordonné, le pérenniser et l'étendre aux paramédicaux.



Le troisième prix de 4 000 € est attribué à l'association de cardiologie Val de Rhône (dépistage et de la prévention des maladies cardiovasculaires).

Le projet vise à **renforcer le dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire** auprès **des publics peu ou pas suivis médicalement** (zones rurales, déserts médicaux, personnes vivant en précarité...). Ces publics présentent souvent des facteurs de risque majeurs méconnus (surpoids, tabac, hypertension, diabète, stress, sédentarité), faute de suivi médical, d'accessibilité ou de sensibilisation. Le programme priorise le repérage, par simple prélèvement capillaire, de **l'hypercholestérolémie souvent non dépisté**, en raison de son coût.

Les prix seront remis lors de l'Assemblée Générale d'ACM Prévention & Santé le mardi 30 juin.

Et notre revue *Mutuelle et Santé* vous présentera les projets récompensés dans ses prochains numéros.

Organisation d'une conférence sur la santé respiratoire

Le samedi 18 avril dernier à Macon, Notre Mutuelle a soutenu l'organisation d'une conférence de santé intitulée « **insuffisance respiratoire : cause et prévention** » en partenariat avec l'association SOLID'AIR 71, engagée dans la prévention des pathologies respiratoires et l'accompagnement des patients et de leurs aidants. Un travail remarquable en relation avec le pôle pneumologie de l'hôpital de Mâcon. L'intervenant était le Docteur Daniel Piperno, médecin pneumologie. Un



temps d'information et d'échanges précieux sur un éminent sujet de santé publique.

PRENDRE SOIN DE NOTRE PEAU PEUT NOUS SAUVER !

Chaque année, environ 17 000 nouveaux cas de mélanomes en France



Docteur Caroline Robert.

Crédit photo : Caroline Robert

Avec les beaux jours qui vont arriver, nous nous réjouissons à l'idée de profiter du soleil. Mais attention, l'exposition inconsidérée au soleil comporte des risques. Rencontre avec la Professeure Caroline Robert, cheffe du service de dermatologie à l'Institut Gustave Roussy (94).

Mutuelle et Santé : pouvez-vous nous rappeler les dangers liés à l'exposition au soleil ?

Dr. Caroline Robert : les expositions trop intenses au soleil, surtout chez les sujets à peau claire, entraînent des dégâts visibles : **les coups de soleil, et invisibles, qui peuvent créer des dommages irréversibles sur la peau.** Les UVB sont les responsables du coup de soleil, cette brûlure qui rend la peau rouge 24 h après l'exposition et qui peut parfois entraîner un décollement de la peau. Il est maintenant bien démontré que les antécédents de coups de soleil peuvent favoriser l'apparition de mélanome, même plusieurs années plus tard.

Les UVA n'entraînent pas de brûlure mais ils ne sont pas inoffensifs pour autant, car ils pénètrent plus profondément dans la peau et participent aussi à l'émergence des cancers.

Les mélanomes ne sont pas les seuls risques : ce sont les cancers les plus graves, mais le soleil favorise aussi des cancers plus fréquents et moins graves qu'on appelle des carcinomes.

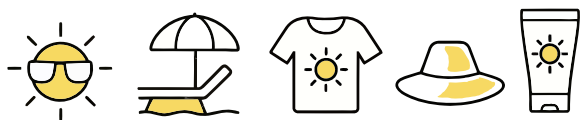
L'exposition solaire est donc un facteur sur lequel on peut réellement agir.

Une exposition trop importante et/ou prolongée peut aussi faire vieillir la peau prématurément, la rendre plus relâchée et faire apparaître des rides et des taches pigmentées ou dépigmentées.

Comment faire alors pour ne pas prendre trop de risques ?

Dr. C.R. : il faut avoir conscience du danger et ne pas s'exposer intentionnellement pendant les heures où le rayonnement solaire est le plus fort, c'est-à-dire entre 12 h et 16 h. Pour se protéger, il est préférable de porter des vêtements légers mais couvrants et de bien appliquer la crème solaire sur les zones non couvertes. Il faut utiliser des crèmes d'indice supérieur ou égal à 30 et protégeant des UVB et des UVA. Il faut aussi faire attention aux zones qu'on oublie facilement : les oreilles, le dessus des pieds, le dos. Il faut particulièrement protéger les enfants et leur donner très tôt de bonnes habitudes.

Pour se baigner, il y a maintenant des maillots couvrants, en tissus spéciaux protecteurs mais fins et qui sèchent rapidement.



Est-on à l'abri derrière une baie vitrée ? Sous les nuages ?

Dr. C.R. : pas vraiment, car les UVA sont très pénétrants et traversent les vitres. Quant aux nuages, ils laissent passer une partie des UV et ne nous protègent pas suffisamment. Il faut aussi faire attention quand il y a du vent et qu'on ne sent pas la chaleur du soleil.

Si on a pris beaucoup de soleil, peut-on revenir en arrière ?

Dr. C.R. : non, la peau garde en mémoire les expositions antérieures et les dégâts vont apparaître progressivement. C'est pour cela qu'on parle d'un « capital soleil ».

Est-on tous à égalité vis-à-vis du risque solaire ?

Dr. C.R. : non, pas du tout. Les personnes avec une peau pigmentée sont beaucoup moins à risque que les personnes qui ont la peau claire, les yeux peu pigmentés, les cheveux blonds ou roux, de nombreuses taches de rousseur, qui sont les plus

exposées au risque de cancer de la peau. Les peaux claires fabriquent moins de mélanine, le pigment produit par des cellules de la peau. La mélanine, surtout dans sa forme plus foncée que l'on retrouve chez les personnes à peau pigmentée (peaux mates et noires), a un rôle protecteur vis-à-vis du soleil.

Quand faut-il consulter un dermatologue ?

Dr. C.R. : il faut consulter quand on a des lésions qui nous paraissent suspectes. Le problème, c'est que l'aspect d'un cancer de la peau débutant peut être très variable. Quand il s'agit d'un mélanome, c'est en général une tache qui ressemble à un grain de beauté un peu bizarre. On retient la règle ABCDE qui incite à se méfier des lésions qui ont un contour asymétrique, des bords irréguliers, une couleur inhomogène, un diamètre supérieur à 6 mm et surtout qui sont évolutives, c'est-à-dire qui changent d'aspect rapidement au cours du temps.

Pour les carcinomes, cela peut être une lésion en relief, un peu rouge, une ulcération qui ne guérit pas, une croûte qui se reforme sans arrêt. Les personnes ayant la peau claire qui ont pris beaucoup de soleil doivent se méfier encore plus que les autres et consulter plus régulièrement. C'est également le cas pour les personnes qui ont de très nombreux grains de beauté un peu irréguliers ou s'il y a des antécédents de cancer de la peau dans la famille.

Je conseille fortement de prendre sa peau en photo, en photographiant toutes les parties du corps, et de garder ces images sur papier ou sur son téléphone pour servir de référence. Une lésion qui n'a pas changé au fil des années est plutôt rassurante. Cela pourra même aider votre dermatologue si vous lui montrez vos photos lorsqu'il vous demande si la lésion qui l'inquiète a changé au cours du temps. Toute modification d'un grain de beauté doit également pousser à prendre rendez-vous.

Quels sont les bons réflexes à adopter avec le soleil ?

Dr. C.R. : il n'est pas question d'arrêter complètement de profiter du soleil. Regardons

plutôt comment font les personnes qui vivent dans les pays où il y a beaucoup de soleil. Ils portent souvent des vêtements couvrants et ne s'exposent pas déshabillés aux heures les plus chaudes. En fait, il faut être conscient du danger et de sa propre vulnérabilité, qui n'est pas la même pour tout le monde. Il faut protéger les petits enfants en leur expliquant pourquoi on le fait, afin qu'ils comprennent et adoptent une attitude prudente.

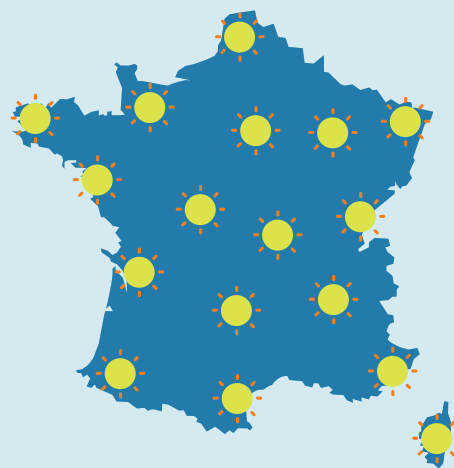


Il faut savoir qu'il y a des situations particulièrement à risque, quand on est sur l'eau, en bateau ou planche à voile, ou quand on nage avec masque et tuba (snorkelling). Dans ces situations, il faut absolument mettre des vêtements couvrants et des crèmes efficaces sur les zones non couvertes. Par ailleurs, sur la plage, il est conseillé de se mettre à l'ombre (même si l'ombre ne permet pas d'être complètement protégé en raison de la réverbération des UV sur le sable ou sur l'eau).

Comment un mélanome apparaît-il ?

Dr. C.R. : le mélanome est un cancer de la peau qui se développe aux dépens des mélanocytes, les cellules fabriquant le pigment. Réparties régulièrement dans la peau, ces cellules peuvent également parfois être groupées sous forme de petites tumeurs bénignes : les grains de beauté ou nævus pigmentaires. Le mélanome provient de la transformation cancéreuse d'une de ces cellules et il peut se développer à partir de la peau normale ou sur un grain de beauté.

Chaque année, environ 17 000 nouveaux cas de mélanomes sont diagnostiqués en France et quelque 2 000 décès sont dus à cette maladie. Son pic d'incidence est autour de 50 ans. On dépiste



Il y a du soleil sur la France

Profitant d'un climat tempéré, en 2025, la France est contrastée en matière d'ensoleillement :

- la Corse du Sud 2967 heures
- les Bouches du Rhône 2825 heures
- les Alpes Maritimes 2802 heures
- le Var 2720 heures
- la Haute Corse 2715 heures
- le Vaucluse 2 697 heures
- le Gard 2627 heures
- les Pyrénées orientales 2525 heures...
- la Bretagne affiche 1953 heures
- la Normandie 1935 heures
- les Hauts de France 1932 heures,
- à Paris 2030 heures
- à Lyon 2154
- à Strasbourg 2034.

de plus en plus de mélanomes, mais heureusement à un stade précoce, donc la mortalité n'augmente pas. Par ailleurs, nous disposons de médicaments actifs qui n'existaient pas il y a une quinzaine d'années et qui peuvent guérir des patients, même à un stade avancé de mélanome métastatique.

Enfin, quel est votre conseil n° 1 ?

Dr. C.R. : toujours le même : **connaissez votre peau pour sauver votre peau !**

Je tiens à remercier particulièrement le Crédit Mutuel et la Fondation du Crédit Mutuel qui a pris le relais du collectif Ensemble contre le Mélanome et les Assurances du Crédit Mutuel qui nous ont soutenus fidèlement depuis le début de l'aventure.

BIEN-ÊTRE

L'ÉTÉ DÉCONNECTÉ



Dans un monde hyperconnecté, difficile de se distancier des écrans petits et grands. L'été est pourtant le bon moment pour un bienfait « lâcher prise ».

Voici quelques conseils :



Un peu d'écrans mais pas trop

Jeunes ou moins jeunes, nous quittons rarement nos téléphones portables, nos e-mails ou nos réseaux sociaux préférés. Décider de se déconnecter lors des vacances estivales dépend de la nature de sa dépendance aux écrans. Dur de s'imposer des congés « zéro écrans » au risque d'un mélange de tentation et de frustration. Fixez-vous plutôt des plages horaires pour consulter vos messages. **Une idée : laisser votre téléphone à la maison au moment d'aller à la plage ou de partir en balade ou en activités.**

Vivez le moment présent

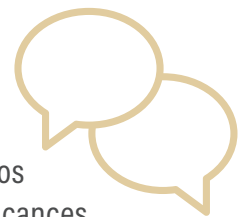
En vacances, nul besoin de faire des photos de tout et rien de façon systématique. Essayez

plutôt de profiter de l'environnement pour vous-même, d'observer, respirer, écouter les sons ou même le silence. Profitez des repas et dégustez agréablement. Nul besoin que tous vos amis contemplent vos assiettes en photos ! **En somme, profitez pleinement du temps présent.**

Cap sur d'autres activités

Planifiez des activités qui vous éloignent naturellement des téléphones et tablettes : randonnées relax en pleine nature, lecture d'un bon livre sur la plage, initiation à un sport... Du temps agréablement occupé qui vous permettra de vous tenir éloigné de votre téléphone.

Parlez-en à votre « réseau »



Informez vos collègues et vos proches que vous êtes en vacances. Prévoyez un message d'absence automatique pour vos e-mails professionnels. Réduisez les communications non importantes. Vous vous sentirez plus libre et sans la culpabilité de ne pas répondre immédiatement.

Privilégiez les échanges directs

Les vacances sont du temps pour soi mais aussi l'occasion de renouer avec ses proches ou faire de nouvelles rencontres. Les conversations sont riches et bienvenues et évidemment plus intéressantes que celles menées via des écrans.

BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



LES BIENFAITS DU MODÈLE MÉDITERRANÉEN

Bien plus qu'un régime, un art de vivre santé et un levier majeur de prévention des maladies chroniques !

Et si la clé d'une santé durable ne résidait pas dans un régime restrictif, mais dans un mode de vie ancestral ?

Le modèle méditerranéen, inspiré des traditions alimentaires de pays comme la Grèce, l'Italie ou le sud de la France, séduit aujourd'hui autant les scientifiques que les professionnels de santé.

Au cœur de ce modèle : la simplicité et la qualité. **L'assiette méditerranéenne fait la part belle aux aliments végétaux : légumes colorés, fruits de saison, légumineuses, céréales complètes et herbes aromatiques.** L'huile d'olive vierge extra y occupe une place centrale, apportant des acides gras de qualité et des antioxydants précieux. Le poisson, notamment gras, est consommé régulièrement, tandis que la viande rouge reste occasionnelle, et les produits ultra transformés rarissimes.

Mais ce qui distingue réellement ce modèle, c'est son équilibre naturel. Il ne s'agit pas de supprimer, mais de privilégier. Résultat : une alimentation riche en fibres, en micronutriments et en composés anti-inflammatoires.



Les bénéfices sont aujourd'hui largement reconnus

Adopter une alimentation méditerranéenne, c'est agir pour réduire son risque de maladies cardiovasculaires : l'étude PREDIMED (Estruch et al., 2013) a démontré qu'un régime méditerranéen enrichi en huile d'olive vierge extra ou en fruits à coque réduisait d'environ 30 % le risque d'événements cardiovasculaires majeurs chez des sujets à haut risque. Ces résultats ont été confirmés par plusieurs méta-analyses (Sofi et al., 2010 ; Dinu et al., 2018), mettant en évidence une réduction significative de la mortalité globale et cardiovasculaire.

Ce modèle méditerranéen permet également d'améliorer la glycémie, en favorisant une meilleure sensibilité à l'insuline, il diminue ainsi l'incidence du diabète de type 2. Il permet aussi de soutenir



le microbiote intestinal et certaines données émergentes suggèrent un effet neuroprotecteur qui préserve les fonctions cognitives avec l'âge.

C'est aussi un allié précieux pour maintenir un poids stable, sans frustration ni restriction excessive.

Autre point essentiel : le plaisir

Dans les cultures méditerranéennes, manger est un moment de partage, de convivialité, loin du stress et de la précipitation. Cette dimension émotionnelle participe pleinement aux bienfaits de ce mode de vie et de ce choix alimentaire.

Enfin, le modèle méditerranéen s'inscrit dans une démarche durable : produits locaux, de saison, peu transformés. Il conjugue ainsi santé individuelle et respect de l'environnement.

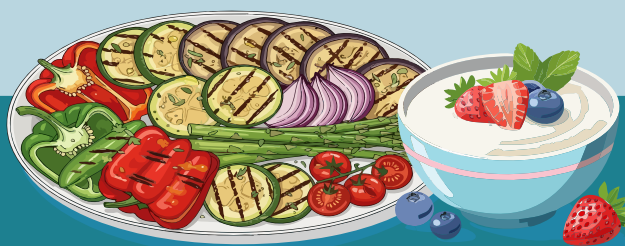
Vous l'aurez compris en tant que diététicienne, je suis conquise par cette approche nutritionnelle, il ne s'agit nullement d'un régime mais plutôt d'un art de vivre. **Adopter le modèle méditerranéen... c'est retrouver du sens dans son alimentation.**

CHOISIR UNE BONNE HUILE D'OLIVE

- Choisir une « huile d'olive vierge extra », qui représentent 99 % de la consommation en France.
- Regarder la provenance de l'huile d'olive. Une huile d'olive doit être identifiée par son pays d'origine et éventuellement par son terroir et/ou sa variété d'olives. Éviter les huiles de provenance « communauté européenne » qui sont des huiles d'assemblages.
- Préférer les huiles monovariétales, c'est-à-dire produites à partir d'un seul type d'olive.
- La date limite de consommation doit être d'au moins 6 mois, sinon l'huile risque de s'oxyder très vite et d'être rance.
- Repérer la qualité grâce au taux d'acidité. Plus le taux d'acidité est faible, plus la qualité de l'huile d'olive est assurée et sans défauts. Le taux d'acidité maximal pour une huile d'olive est de 0,8 %.



MENU



EXEMPLE DE « JOURNÉE MÉDITERRANÉENNE »

Déjeuner

- Salade de pois chiches, concombre, tomates, feta et olives, assaisonnée à l'huile d'olive
- Sardines grillées au citron et aux herbes
- Légumes rôtis (courgettes, aubergines, poivrons)
- Pain complet au levain
- Yaourt nature
- Fruit frais de saison

Dîner

- Velouté de légumes de saison avec un filet d'huile d'olive
- Salade de lentilles au persil et échalotes
- Compote ou fruit frais, amandes effilées, noix

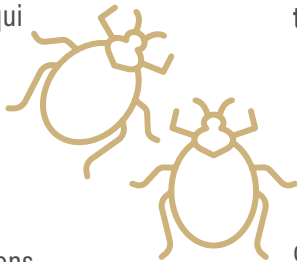
ZOOM

GARE AUX TIQUES !

La maladie
de Lyme touche
+ de 50 000
personnes
en France

Dès le printemps et jusqu'en automne, la nature invite à l'évasion ! Prudence car les tiques peuvent s'y cacher. Leur pique peut transmettre la maladie de Lyme. Informations et conseils pratiques (*source Ameli.fr et Sante.fr*).

La maladie (ou borréliose) de Lyme est une infection liée à une bactérie qui peut être transmise par une piqûre de tique. Elle touche chaque année **plus de 50 000 personnes** en France. Les régions les plus touchées sont Grand Est, Bourgogne-Franche-Comté et Auvergne Rhône Alpes. Toute tique n'est pas porteuse de la bactérie et toute piqûre ne transmet pas la maladie.



Quels sont les symptômes ?

La maladie évolue souvent par étapes, avec des symptômes variables d'une personne à l'autre, ce qui la rend parfois difficile à diagnostiquer.

Quelques jours ou semaines après la piqûre, une plaque rouge circulaire apparaît.

Extensive autour de la piqûre, elle est caractéristique de l'infection. Elle peut être accompagnée de légère fièvre (jusqu'à 38°) et de douleurs articulaires ou musculaires. Dès l'apparition

d'un de ces symptômes, consultez votre médecin traitant. **Le traitement antibiotique qui vous sera prescrit est très efficace au premier stade de l'infection.**

Dans moins de 10 % des cas non traités, la borréliose de Lyme peut être plus complexe et atteindre des nerfs et le cerveau (paralysie faciale, névralgie, méningite...), ou des articulations (genou surtout). Un traitement antibiotique adapté est aussi efficace à ce stade.

Comment prévenir la maladie ?

Lors de vos activités extérieures, adoptez les bons gestes pour **éviter d'être mordu(e) par des tiques.**

Et à votre retour, n'oubliez pas de vous examiner consciencieusement. **Inspectez soigneusement tout le corps**, en particulier les plis (aisselle, aine, arrière des genoux, cuir chevelu.

- Partez en promenade muni d'un tire-tique (ou à défaut une pince à épiler) pour intervenir le plus rapidement en cas de morsures de tiques.
- Portez des vêtements longs, qui couvrent les bras et les jambes, serrent les poignets et les chevilles, de façon à éviter les morsures. Choisissez des vêtements de couleur claire de préférence de façon à repérer plus facilement la présence de tiques. Portez un chapeau couvrant la tête et le cou.
- Mettez des chaussures fermées et glissez les bas de pantalon dans les chaussettes (ou utilisez des guêtres) afin que les tiques ne s'insèrent pas par les ouvertures.
- Éventuellement, appliquez un répulsif cutané sur les parties découvertes, de façon à **repousser les tiques. Demandez conseil à votre pharmacien pour un produit adapté.**



Ces produits étant potentiellement toxiques, respectez bien les précautions d'usage mentionnées sur leur notice et notamment la fréquence de l'application sur la peau.

Vous pouvez ponctuellement appliquer le répulsif cutané sur les vêtements au niveau du point d'entrée des tiques (bas des vêtements, poignets des manches, etc.)

Lors de vos sorties dans la nature

- > Restez sur les chemins et sentiers débroussaillés.
- > Évitez les broussailles, hautes herbes et fougères.
- > Ne vous asseyez pas à même le sol et utilisez un tissu de couleur claire pour les pique-niques.



Dans votre jardin

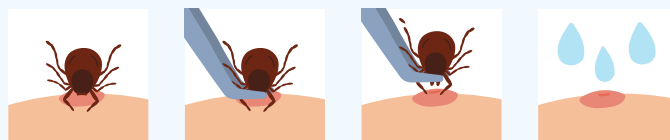
- > Créez des aires dégagées et ensoleillées (les tiques ont besoin d'ombre et d'humidité pour proliférer), coupez l'herbe courte et évitez de constituer des tas de bois.
- > Traitez vos animaux de compagnie contre les parasites soit mécaniquement (avec brosse et peigne) soit à l'aide de répulsifs ou d'acaricides pour éviter la prolifération des tiques.
- > Ces mesures de prévention ne vous dispensent pas de l'examen minutieux de votre corps, à la recherche de **morsures de tiques**, au retour de chaque promenade.



Que faire en cas de piqûre de tique ?

- Enlevez la tique le plus rapidement possible avec un tire-tique disponible en pharmacie ou parapharmacie. N'utilisez aucun produit chimique (ni éther, ni alcool).
- Saisissez la tête de la tique avec le tire-tique, tirez délicatement vers le haut en tournant.
- Si vous n'avez pas de tire-tique, prenez une pince à épiler, saisissez la tique au plus près de la peau, tirez tout droit.
- Désinfectez la plaie après l'extraction.
- Surveillez la zone du point de piqûre pendant quelques semaines. Si, après quelques jours, une rougeur apparaît, comme indiqué, consultez votre médecin traitant.

La maladie de Lyme n'est pas à prendre à la légère, mais elle peut être **évitable et soignable** si elle est reconnue tôt. De bons réflexes permet de profiter pleinement de la nature tout en limitant les risques pour sa santé.



Vaccin en vue !

Des essais de phase 3 sont en cours dans l'élaboration d'un vaccin expérimental contre la maladie de Lyme, il pourrait afficher une efficacité supérieure à 70 %.

À suivre.

ACM Prévention & Santé soutient le Centre de Recherche de l'Institution Nationale des Invalides



Chloé Blais, en charge technique du projet et Christophe Sauret, chef du service recherche.

Crédit photos : Institution Nationale des Invalides.



Mutuelle et Santé : pouvez-vous d'abord nous présenter l'Institution nationale des Invalides ?

C.S. : l'Institution nationale des Invalides (I.N.I.) est un établissement d'excellence, sous tutelle du ministère des armées et des anciens combattants, spécialisée dans la réhabilitation physique et psychique des blessés de guerre, victimes d'attentat et de blessés de la vie. Elle intervient notamment sur les champs de la rééducation, de la réadaptation et de la réinsertion sociale, familiale et professionnelle.

Depuis 2010, l'I.N.I. accueille aussi le **Centre d'Etudes et de Recherche sur l'Appareillage des Handicapés (CERAH)**. Ce centre conduit notamment des projets renforçant la connaissance et l'innovation dans la prise en charge du handicap et de l'appareillage.

Quelles sont concrètement les missions du CERAH ?

C.S. : le CERAH complète les missions d'accompagnement de l'I.N.I. en apportant à l'État une expertise sur le handicap moteur. Il intervient à différentes étapes de la prise en charge afin d'en améliorer la qualité et la sécurité. Ses activités de recherche et d'innovation fournissent des connaissances et des outils aux équipes techniques et cliniques chargées de concevoir et d'adapter les dispositifs médicaux aux patients. Le centre réalise également des essais pour évaluer la résistance et les performances du matériel, ainsi que son impact sur la qualité de vie. Il propose par ailleurs des formations destinées aux professionnels de santé et conserve une expertise clinique dans l'appareillage des membres inférieurs et la prescription de fauteuils roulants. Grâce à ces compétences, le CERAH conseille fabricants, distributeurs, usagers et institutions publiques.

Le CERAH est très engagé dans la recherche. Pouvez-vous nous en parler ?

C.S. : oui, la recherche est une part importante de nos activités. Le CERAH dispose d'une équipe dédiée à la recherche et à l'innovation technologique. **Nos travaux visent surtout à améliorer la mobilité des personnes utilisant un fauteuil roulant manuel ou une prothèse de membre inférieur, que ce soit au quotidien ou dans la pratique sportive.** L'objectif est aussi de préserver leur système musculosquelettique, souvent très sollicité.

Nous travaillons notamment sur l'accessibilité des environnements, sur l'adaptation des dispositifs aux caractéristiques physiques et aux usages des utilisateurs, mais aussi sur l'évaluation et l'amélioration des méthodes de rééducation.



Notre Mutuelle soutient depuis 2025 votre projet innovant nommé SHAPER. De quoi s'agit-il ?

C.S. : choisir et régler un fauteuil roulant adapté à une personne reste une étape cruciale et complexe. D'un point de vue pratique, tester plusieurs fauteuils ou réglages peut être fatigant pour le patient car cela implique de nombreux transferts.

Aussi, nous développons le système SHAPER (Système Haptique pour l'Étude des Réglages). Il s'agit d'un simulateur de fauteuil roulant entièrement réglable sans que le patient n'ait à effectuer de transfert. De plus, les roues sont équipées de capteurs qui permettent d'évaluer objectivement le déplacement.

Grâce au soutien d'ACM Prévention & Santé, nous développons une dimension immersive : l'utilisateur pourra ainsi ressentir les différences d'effort selon le terrain (plat, pente, dévers) et les conditions de déplacement (ligne droite, courbe), tout en évoluant dans un environnement virtuel riche et sécurisé.



Où en est l'avancée de vos travaux ?

C.B. : la première année a permis de développer la capacité du simulateur à reproduire fidèlement le déplacement en ligne droite, en courbe et en pente. Comme le simulateur est fixe, nous avons également travaillé sur un retour visuel d'abord à travers plusieurs serious games inspirés de jeux vidéo des années 1980 puis par le développement d'un premier environnement virtuel 3D.

Pour la seconde année, l'objectif est d'intégrer la capacité à reproduire des situations comme le dévers ou combinant à la fois pente et dévers, et de proposer différents scénarii de locomotion en environnement virtuel 3D.

Quels bénéfices concrets attendre pour les personnes équipées d'un fauteuil roulant ?

C.S. : les retombées sont multiples. Ce simulateur permettra d'abord de **mieux étudier l'impact des réglages d'un fauteuil roulant**. Les connais-

sances produites pourront améliorer la formation des professionnels impliqués dans la prescription et l'adaptation de ces équipements. Il pourrait aussi être utilisé en pratique clinique pour faciliter les essais de réglages et proposer aux utilisateurs un entraînement plus complet, avec des retours personnalisés sur leurs performances. Enfin, cet outil pourrait servir à sensibiliser les professionnels chargés de concevoir les bâtiments et les espaces publics. À travers tous ces leviers d'action, **l'objectif est d'améliorer la mobilité et l'autonomie des personnes utilisant un fauteuil roulant manuel**.



Soutenir
l'engagement et
la reconstruction



DEVENEZ MÉCÈNE DE L'INSTITUTION NATIONALE DES INVALIDES

Aidez-nous à accompagner et soigner nos soldats blessés,
nos pensionnaires et nos grands invalides.

Ici, le soin est une mission. Et l'engagement, une évidence.
Rénover les chambres, c'est déjà soigner.



Soutenir la reconstruction - Favoriser la recherche et l'innovation médicale

En devenant mécène, vous bénéficierez d'avantages fiscaux significatifs
ainsi qu'une visibilité en lien avec l'histoire et les missions
de l'Institution Nationale des Invalides.

Pour échanger sur les modalités de votre soutien, contactez : mecenat@invalides.fr



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, 32^e année, n° 129, juin 2026.
Directeur de la publication : Didier Vieilly. Responsable de la rédaction : Thierry Thévenet. Publication exclusivement numérique. ISSN : 1253-921X.
Réf. S 5106 - 06/2026 - Conception graphique : DIRECTION du Développement GIE ACM - Crédits photos : Adobestock

