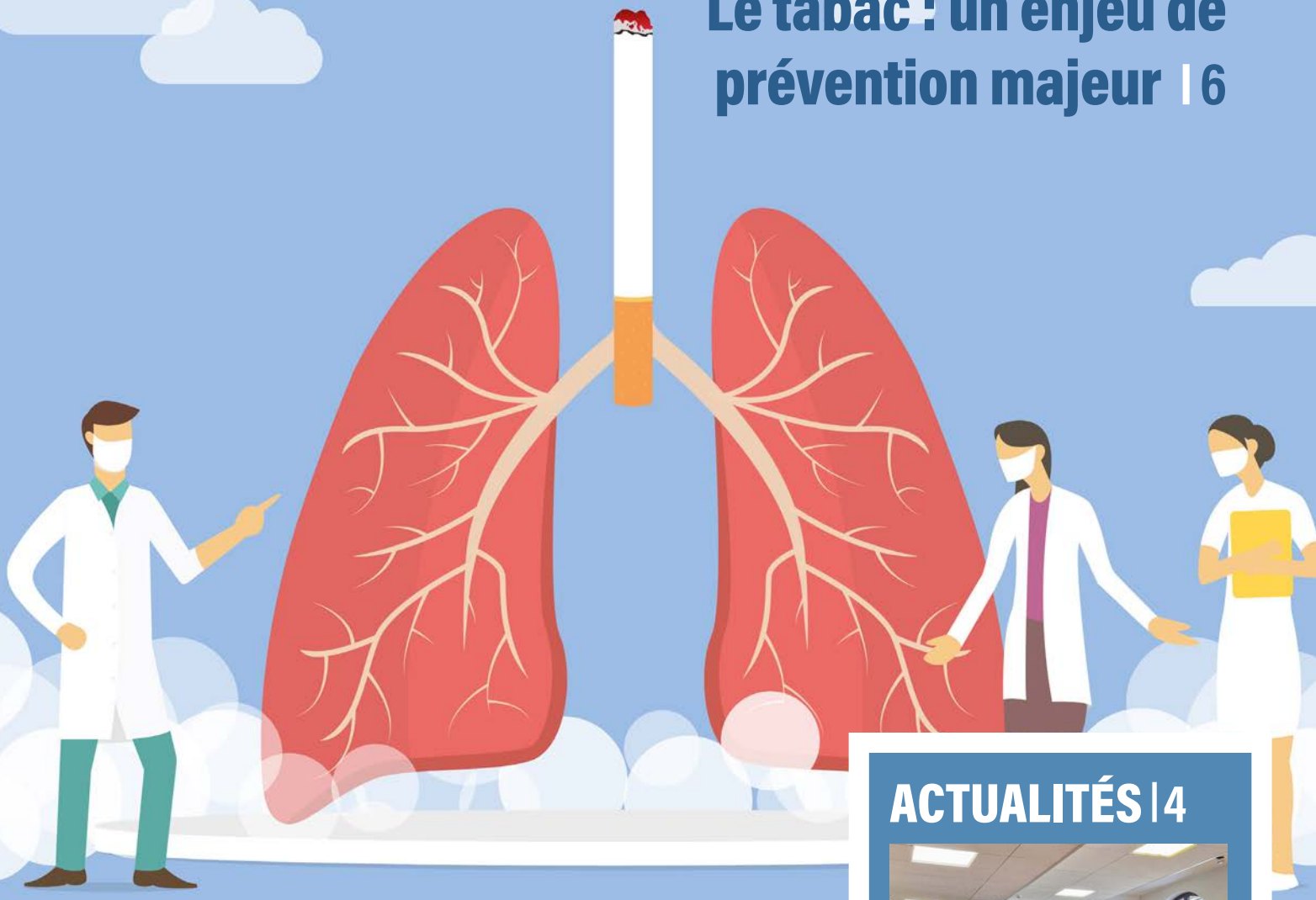


Le tabac : un enjeu de prévention majeur | 6



Bien-être | 9

Garder un bon moral à la rentrée

Les astuces de Pénélope :
l'importance des légumineuses

Zoom | 12

EndoAct France, lauréat du
1^{er} prix MTRL Romain Migliorini
2026

Initiative | 14

Troubles Dys : informer,
repérer, accompagner avec
l'association AtoutDys

ACTUALITÉS | 4



Actualités de la
mutuelle

LES SOLUTIONS MAISON
DU CRÉDIT MUTUEL



Senior Assistance

Un service de téléassistance, pour vivre chez soi en toute sérénité.

Crédit  Mutuel



Un service opéré par SENIOR ASSISTANCE SALP – SAS au capital de 1 500 000 euros – Siège social : 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen 67000 Strasbourg – Correspondance abonnés : TSA 18625 59686 Lille Cedex 9, RCS Strasbourg n° 493318984 – Code APE 80.20Z – N° TVA intracommunautaire FR 28 493318984. L'activité de service à la personne a été déclarée sous le n° SAP493318984 délivré par le Préfet du Bas-Rhin le 21/11/2014 – Services proposés aux particuliers sous réserve des conditions et limites figurant dans les conditions générales. Engagement 12 mois minimum. Photos et illustrations non contractuelles.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354.

édito



Ce numéro de rentrée de Mutuelle et Santé vous informe des **temps forts de l'Assemblée Générale 2026 d'ACM Prévention & Santé**, notre dénomination définitive.

Elle fut l'occasion de rappeler nos deux missions essentielles : **l'action sociale et l'engagement en faveur de la prévention** marqué notamment par la création et la diffusion de cette publication, le prix Romain Migliorini soutenant des projets innovants en faveur de la prévention ou encore nos colloques santé qui réunissent chaque fois d'éminents professionnels autour de thèmes importants. Rendez-vous est d'ailleurs pris le 27 novembre prochain pour un nouveau colloque consacré à l'alimentation.

Le sommaire de cette revue est comme toujours riche et varié. **Un dossier complet est consacré au tabac**, avec un état de lieux en matière de consommation et d'enjeux de santé publique. Le tabac est toujours un ennemi majeur de notre santé et il est important d'en souligner la permanence des méfaits.

Nous sommes heureux de vous présenter dans ces pages **EndoAct France**, lauréat du 1^{er} prix MTRL Romain Migliorini 2026. Il s'agit d'un dispositif innovant de repérage de l'endométriose en pharmacie. Une vraie démarche de prévention sur un sujet de santé qui touche un très grand nombre de femmes et mérite largement notre soutien et ce prix.

Vous découvrirez aussi comment identifier et prendre en charge **les troubles Dys** qui affectent le neuro développement et certaines fonctions cognitives spécifiques impliquées dans les apprentissages. L'association AtoutDys est remarquablement engagée et active sur ce sujet.

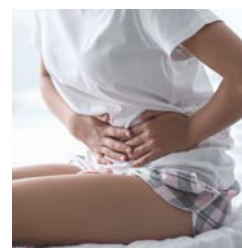
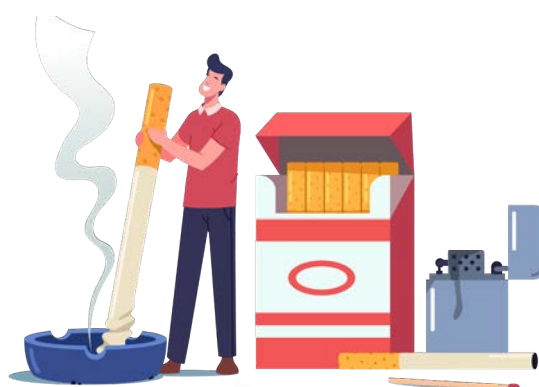
Sans oublier quelques conseils pour une fin d'été et un automne en bonne santé.

Bonne lecture à tous.

Pour nous contacter :
acmpreventionsante@acm.fr

Didier Vieilly, président d'ACM Prévention & Santé

SOMMAIRE



ACTUALITÉS | 4

Les temps forts de l'Assemblée générale 2026

Annonce de notre colloque santé 2026

Soutien à la recherche médicale à St Etienne

DOSSIER | 6

«Tabac : en finir avec cette drogue qui tue plus que les autres »
avec le Professeur de santé Publique Jean-Louis Touraine

BIEN-ÊTRE | 9

Garder un bon moral à la rentrée | 9

Les astuces de Pénélope : l'importance
des légumineuses | 10

ZOOM | 12

EndoAct France, lauréat du 1^{er} prix MTRL

Romain Migliorini 2026, avec Lore-Anne Viénot-Trillou

INITIATIVE | 14

Troubles Dys : informer, repérer, accompagner avec
l'association AtoutDys

ACTUALITÉS DE LA MUTUELLE

ACM
& **Prévention
Santé**



Crédit photo : Thierry Thévenet

Les temps forts de notre Assemblée Générale 2026

ACM Prévention & Santé, mutuelle de prévention adossée aux GACM, et anciennement MTRL, a tenu son Assemblée Générale annuelle le mardi 30 juin dernier à Lyon.

Elle s'adressait aux adhérents ayant souscrit à la Mutuelle (voir comment adhérer sur www.mtrl.fr, onglet « nous connaître »).

Autour du président Didier Vieilly et en présence, notamment, de Stéphanie de Kerdrel, directrice des assurances de personnes et du développement du GACM et de Christophe Frantz, directeur général d'ACM Prévention & Santé, l'événement a également réuni administrateurs de la mutuelle, professionnels de santé, invités et représentants du Crédit Mutuel du Sud Est.

Après présentation des rapports de gestion et des commissaires aux comptes, le président Didier Vieilly a rappelé que la **transformation de la MTRL en ACM Prévention & Santé est pleinement finalisée. La mutuelle ne gère plus de contrats et elle se consacre totalement à la prévention santé.**

ACM Prévention & Santé s'investit ainsi dans 2 grandes missions :

- **L'action sociale** : nous hébergeons et finançons l'Aide Mutualiste en Santé, fond social individuel créé l'an dernier.
- **La réalisation d'actions de prévention et d'information santé** sous des formes diverses et entrepreneurantes.

Christophe Frantz a présenté le dispositif de l'Aide Mutualiste en Santé qui vise à améliorer l'accès aux soins en prenant en charge, sous certaines

conditions et de manière extracontractuelle, des dépenses de santé occasionnant des restes à charge élevés en cas de maladie grave, handicap ou perte d'autonomie.

L'Assemblée Générale a ensuite permis d'évoquer les actions emblématiques menées par ACM Prévention & Santé autour de la prévention :

- **La revue trimestrielle et numérique « Mutuelle et Santé »** qui présente une grande diversité de sujets grâce au concours d'éminents professionnels de santé (revue à consulter sur www.mtrl.fr).
- **Les mécénats de soutiens à l'innovation médicale** : Fondation des Hôpitaux de Lyon (HCL), France Transplant (en faveur du don d'organes), le Centre Ressource de Lyon (accompagnement des personnes ayant été touchées par le cancer), l'Institution Nationale des Invalides (projet dédié à l'appareillage du handicap)...
- **Le Colloque de novembre 2025** sur le thème « COVID 19 : 5 ans après, quels enseignements », avec un temps d'échange sur l'impact durable de cette pandémie en termes sociétaux et médicaux, sans omettre les Covid longs.
- **Le Prix MTRL Romain Migliorini** créé par notre mutuelle il y a déjà 4 ans pour soutenir et récompenser chaque année des projets innovants en matière de prévention santé. Les prix de l'édition 2026 (10 000 €, 6 000 € et 4 000 €) ont été remis aux lauréats lors de notre Assemblée Générale. Vainqueur du 1^{er} prix, ENDOACT France pour un dispositif innovant de repérage de l'endométriose en pharmacie d'officine.

Ajoutons que l'ensemble des résolutions soumises aux votes des adhérents ont été largement approuvées.

En fin d'Assemblée Générale, deux espaces d'informations consacrés à la chiropractie et la réflexologie ont été proposés aux participants.

UN NOUVEAU COLLOQUE SANTÉ EN NOVEMBRE !



Après « le bien vieillir » en 2024 et le Covid 19 en 2025, ACM Prévention & Santé organisera un nouveau Colloque le 27 novembre prochain à Lyon.

Le thème de cette année : « **Alimentation : les clés d'une santé durable** ».

Un passionnant sujet aux enjeux multiples : l'évolution de nos comportements alimentaires, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée, les troubles de l'alimentation, les allergies alimentaires, la sécurité alimentaire, que trouvera-t-on demain dans nos assiettes...

Pour toute information :
acmpreventionsante@acm.fr

SOUTIEN À LA RECHERCHE MÉDICALE À ST ETIENNE



L'Association Synapse, engagée dans le soutien à la recherche sur le Système Nerveux Autonome et que nous connaissons de longue date, a convié le président Didier Vieilly à la cérémonie de remise de son prix annuel le 11 juin dernier à St Etienne. Créé en mémoire du Professeur Jean Claude Barthélémy, fondateur de l'association et figure de la recherche médicale du territoire, ce prix vise à poursuivre son engagement à soutenir les jeunes chercheurs locaux dans le domaine des sciences de la Santé.

TABAC : EN FINIR AVEC CETTE DROGUE QUI TUE PLUS QUE TOUTES LES AUTRES ?

Le tabac réduit l'espérance de vie de 10 à 15 ans !



Professeur Jean-Louis Touraine
Crédit photo : Jean-Louis Touraine

Un objectif capital de la prévention en santé est la réduction du tabagisme, première cause de mortalité évitable. Questions et réponses avec le Jean Louis Touraine, professeur honoraire de médecine.

Mutuelle et Santé : est-il vrai que le tabagisme est la première cause de mortalité évitable ?

Pr. Jean-Louis Touraine : oui, c'est tout à fait exact. Avec 68 000 décès par an le tabagisme représente dans notre pays le comportement statistiquement le plus dangereux, devant l'alcoolisme et les mauvaises habitudes alimentaires.

Le tabac réduit l'espérance de vie de 10 à 15 ans. Il est le seul produit de consommation courante responsable du décès de la moitié de ses consommateurs réguliers.

Comment se fait-il que la prévention ne soit pas plus efficace ?

Pr. J.L.T : malheureusement nous nous sommes habitués à ce fléau. Le tabac est parmi nous depuis plusieurs générations et lorsque l'OMS évoque l'organisation d'un monde sans tabac, cela induit dans notre pays beaucoup de scepticisme. Peu croient cet objectif réaliste. Beaucoup considèrent liberticides les mesures de restriction drastique du tabagisme.

Qui accepte la notion, pourtant bien réelle, que le tabac est une drogue dangereuse, créant des addictions et provoquant, du fait de son usage très répandu, un très grand nombre de morts, plus que toutes les autres drogues et l'alcool ajoutés ?

Quelle est la place de la France parmi les divers pays, en termes de tabagisme ?

Pr. J.L.T : jusqu'en 2015 et malgré les mesures de prévention, notre pays occupait une place médiocre : 27,6 % de la population de 15 ans et plus fumeur du tabac, soit la 5^e place d'un classement mondial de 2015.



Depuis cette date, les campagnes anti-tabac ont permis un recul plus net du tabagisme.

Aujourd'hui, la prévalence est de 25,4 % chez les hommes et de 20,9 % chez les femmes. Les fumeurs quotidiens représentent 18 % de la population et, fait encourageant, seulement 15,6 % des jeunes de 17 ans. Beaucoup d'hommes de plus de 50 ans se sont libérés de cette addiction et les campagnes de communication, ont en quelque sorte, « ringardisé » le tabac chez les jeunes. Il reste que, dans les couches sociales défavorisées, un grand nombre d'hommes sont encore fumeurs.

Quelles mesures ont montré le plus d'efficacité ?

Pr. J.L.T : le prix élevé du paquet de cigarettes est la mesure la plus dissuasive, surtout quand l'augmentation est importante à une date donnée. Les taxes générées permettent d'investir dans la prévention (mais elles ne compensent que très peu le coût social et médical du tabagisme). Les buralistes affirment que la diminution du nombre de fumeurs, dans ces conditions, est trompeuse car un nombre croissant de personnes s'approvisionnent dans les pays voisins et au « marché noir ». Les études officielles conduites n'ont cependant pas montré un accroissement considérable de la contrebande, contenue par des contrôles relativement renforcés.

Les autres mesures efficaces sont l'interdiction de fumer dans les lieux publics, l'interdiction de toute forme de publicité pour le tabac (loi Evin), les « paquets neutres » de cigarettes (avec des mentions dissuasives mais aucun élément de marketing), la mise à disposition d'aide au sevrage (patchs nicotiniques et autres). Le vapotage a été l'objet de nombreuses discussions : il peut aider à réduire puis arrêter l'addiction au tabac mais il peut, à l'inverse, représenter un mode d'entrée dans la dépendance à la nicotine. Son usage n'est pas toujours absolument anodin.

La réduction actuelle du tabagisme



La Suède a atteint cette année l'objectif fixé par l'OMS : moins de 5 % de fumeurs. Elle nous montre l'exemple. La Grande-Bretagne va noter une diminution significative après 2027. En effet une loi récente prévoit dans ce pays que toute personne née à partir du 01/01/2009 ne pourra plus acheter légalement du tabac à compter du 01/01/2027. Les générations de fumeurs vont donc progressivement disparaître, même si un petit nombre de fraudeurs, réfractaires à cette mesure, contourneront l'interdiction en achetant du tabac de contrebande ou à l'étranger. La Nouvelle-Zélande avait pris une disposition comparable, malencontreusement abrogée par le

nouveau gouvernement conservateur. Les Maldives ont également adopté des mesures de vente interdites aux générations futures.

La France où le tabagisme régresse, mais plus lentement que dans les pays anglo-saxons, a eu l'occasion de se ranger derrière une proposition comparable. J'avais en effet soumis un amendement d'interdiction de vente par les buralistes aux générations à venir, en 2015, lors du débat sur la loi de modernisation de notre système de santé. Cet amendement n'a pas été voté alors, même si d'autres mesures (le « paquet neutre ») ont été adoptées. Depuis novembre 2025, le député Nicolas Thierry a repris ce projet de santé publique et l'on peut espérer que la France rejoindra le groupe des pays résolument engagés à faire chuter l'horrible hécatombe provoquée par le tabac.



Comment aller plus loin ?

Pr. J.L.T : le renforcement de l'application des mesures existantes serait bénéfique. L'interdiction de vente de tabac aux mineurs est insuffisamment contrôlée et donc très insuffisamment appliquée. Au Royaume-Uni, les buralistes demandent la carte d'identité aux jeunes avant de leur vendre des cigarettes (« No ID, no sale », pas de carte d'identité, pas de vente). Le testing dans notre pays montre au contraire une fréquence importante de vente à des enfants.

L'implication des professionnels de santé est importante et peut être accrue. Ainsi, la France a le triste record en Europe du nombre de femmes enceintes qui fument. Il en résulte parfois des pathologies ou des faiblesses pour les nouveau-nés. Une opération de sensibilisation des gynécologues-obstétriciens et des sages-femmes a eu un résultat positif mais insuffisant en raison de l'effectif trop faible des professionnels de santé. Les femmes, confrontées à ce problème, désirent arrêter le tabagisme mais sortir d'une addiction n'est pas chose simple. Elles doivent être accompagnées fréquemment, encouragées quand elles ont rechuté, aidées par des conseils et des moyens facilitant le sevrage.

Un autre point est la réduction de tabagisme passif et des images de fumeurs/fumeuses. Que dire d'une salle de théâtre, peu ventilée, sur laquelle une actrice fume pendant 2 heures cigarettes sur cigarettes au détriment des spectateurs des premiers rangs ? Comment tolérer la grande proportion de films où les acteurs fument en permanence ? Bien sûr, un financement occulte par l'industrie du tabac est à l'œuvre mais pourquoi les sanctions s'appliquent-elles moins durement dans notre pays qu'aux Etats-Unis ?

Enfin la puissante industrie du tabac, qui déploie des moyens importants pour séduire avec de nouveaux produits « légèrement moins dangereux » les populations de nos pays, dépense des sommes considérables pour attirer au tabac les femmes et les hommes des pays en voie de développement. Il y a là un marché considérable... mais aussi des millions de morts en perspective. Là, on fait croire aux femmes que la cigarette est le symbole de l'émancipation et aux hommes celui de la virilité...

Les organismes de santé publique dans ces pays sont faibles et dépassés, face aux milliards de dollars de cette industrie.



Moyens simples pour réduire le tabagisme

- Faire respecter par la sanction l'interdiction de vente de tabac aux mineurs
- Faire cesser et sanctionner la publicité déguisée et l'incitation au tabagisme
- Encourager fortement au sevrage total les femmes enceintes. Après un arrêt de 9 mois, elles ne reprennent généralement pas cette mauvaise habitude. Conseiller à leur conjoint d'en faire autant pour protéger leur femme et leur bébé du tabagisme passif
- Effectuer une communication positive : le sevrage aide à la pratique sportive, à l'amélioration de l'haleine et de la qualité de la peau, ralentit les signes apparents du vieillissement, etc
- Aux personnes en milieu de vie, rappeler que l'arrêt du tabac réduira très vite leur sur-risque vasculaire et aussi, même si cela est plus lent et moins complet, leur sur-risque de nombreux cancers
- Faciliter l'accès aux diverses aides au sevrage et aux consultations de tabacologie.

BIEN-ÊTRE

BONNE RENTRÉE, BON MORAL



La période estivale s'achèvera bientôt. Mais il est bienvenu de garder quelques bonnes habitudes santé prises durant l'été et les vacances.

Bien commencer la journée

Positiver le réveil matinal. Etirez-vous lentement et buvez un grand verre d'eau à température ambiante. Ce geste aide votre corps à chasser les toxines accumulées pendant la nuit. Prendre le temps d'un petit-déjeuner assis.

J'veux du soleil

La lumière du soleil est encore belle en fin d'été. Elle profite à l'hypothalamus, cette partie du cerveau qui régit la sécrétion des hormones et contrôle l'appétit, la libido, le sommeil, l'humeur, l'énergie... Donnez-vous des moments en plein air : déjeuner en terrasse, lecture sur le balcon ou dans un parc, jardinage...

Des assiettes vitaminées

Quand il fait chaud, on préfère des repas frais et légers (salades, fruits). On peut garder cette habitude en ajoutant protéines et féculents pour être en forme. Vous avez un petit creux à 11h ou

à 16h ? Croquez une pomme, une poire, quelques grains de raisin, une banane ou des fruits secs. Non seulement vous ferez le plein de vitamines et dans les deux derniers cas, de magnésium, un oligo-élément indispensable pour résister au stress et à la fatigue.

Bougez pour votre santé



Les vacances sont propices aux activités physiques (baignade, vélo, balades). Maintenez le cap. La marche à pied est simple à prévoir et elle cumule les avantages. Elle sculpte la silhouette et réduit les risques cardiaques en préservant les articulations. Et comme tout sport, elle libère au sein de l'organisme des endorphines, des substances qui aident à lutter contre le stress et l'anxiété.

Priorité à des activités agréables

Organisez des sorties, des dîners avec des amis ou des activités que vous aimez pour intégrer des moments plaisants et conviviaux après la rentrée. Cela vous aidera aussi à garder votre moral élevé. Penser aux vacances suivantes est aussi un projet sympathique !

BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



LES LÉGUMINEUSES : DES ALLIÉES PRÉCIEUSES POUR LA SANTÉ

Longtemps considérées comme des aliments simples et traditionnels, les légumineuses retrouvent aujourd'hui une place de choix dans nos assiettes. Lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, fèves ou pois cassés cumulent les atouts nutritionnels et s'intègrent parfaitement dans une alimentation équilibrée. Leur consommation est d'ailleurs fortement encouragée dans le cadre du modèle alimentaire méditerranéen, reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et la longévité.

Une énergie de qualité



Les légumineuses ne sont pas seulement une source de protéines végétales. Elles apportent aussi des glucides complexes, très différents des sucres rapides des produits ultra-transformés. Grâce à leur richesse en amidon et en fibres, elles possèdent un index glycémique généralement bas. Elles permettent ainsi une diffusion progressive du glucose dans le sang, limitent les pics de glycémie observés avec certains féculents raffinés et favorisent une énergie plus stable tout au long de la journée.

Un effet rassasiant durable

Les légumineuses figurent parmi les aliments les plus rassasiants. Leur combinaison de fibres, de protéines et de glucides complexes ralentit la digestion et prolonge la sensation de satiété. Elles peuvent ainsi contribuer au contrôle du poids en limitant les grignotages et constituent une alternative intéressante aux aliments plus riches en sucres ajoutés ou en matières grasses.



Des alliées du microbiote intestinal

Le microbiote intestinal joue un rôle essentiel dans notre santé. Les légumineuses contribuent à son équilibre grâce à leur richesse en fibres alimentaires. Une partie de ces fibres agit comme des prébiotiques, nourrissant les bactéries bénéfiques de l'intestin. Leur fermentation produit notamment du butyrate, un acide gras à chaîne courte qui participe au bon fonctionnement des cellules du côlon et à la protection de la muqueuse intestinale.



Une excellente source de protéines végétales

Les légumineuses permettent de diversifier les apports en protéines tout en réduisant la consommation de viande.

Leurs protéines ne contiennent cependant pas toujours tous les acides aminés essentiels en quantité optimale. Il est donc recommandé de les associer à des céréales complètes ou semi-complètes afin d'obtenir un profil protéique de meilleure qualité.

Cette complémentarité se retrouve naturellement dans de nombreuses recettes comme le couscous aux pois chiches, le dhal de lentilles accompagné de riz ou encore la salade de lentilles et boulgour.



Un concentré de micronutriments

Les légumineuses apportent également de nombreux nutriments essentiels : magnésium, phosphore, manganèse et vitamine B9 (folates), particulièrement importante chez les femmes en âge de procréer. Elles constituent aussi une bonne source de fer d'origine végétale. Pour en optimiser l'absorption, il est conseillé de les associer à des aliments riches en vitamine C, comme les agrumes, les kiwis, les poivrons.

Autre avantage : elles sont naturellement exemptes de gluten et conviennent aux personnes atteintes de maladie cœliaque ou présentant une sensibilité au gluten.

Plusieurs fois par semaine ?

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer des légumes secs au moins deux fois par semaine.

Ils peuvent être dégustés en salade, en soupe, en purée ou intégrés à des plats complets. Chez les personnes peu habituées à en consommer, une introduction progressive, associée au trempage avant cuisson et à une cuisson suffisante, permet d'améliorer leur digestibilité.

Un choix bon pour la santé... et pour le budget

À l'heure où le coût de l'alimentation préoccupe de nombreux foyers, les légumineuses constituent un excellent rapport qualité-prix. Peu coûteuses, faciles à conserver et très nutritives, elles représentent une solution économique sans compromis sur la qualité nutritionnelle.

Riches en fibres, en protéines végétales et en micronutriments essentiels, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire comme pour le microbiote intestinal, les légumineuses méritent pleinement leur place dans notre alimentation. Simples, savoureuses et accessibles, elles constituent un choix gagnant pour prendre soin de sa santé au quotidien.



MENU

Entrée

- Velouté de potimarron aux éclats de noisettes

Plat

- Salade tiède de lentilles vertes, dés de courge rôtie, oignons rouges et persil frais



Idée gourmande

- Testez une pomme au four garnie d'un crumble à base de farine de pois chiches, de flocons d'avoine, de poudre d'amandes et de cannelle. Une manière simple d'augmenter les apports en fibres et en protéines tout en se faisant plaisir.

ZOOM

ENDOACT FRANCE : REPÉRER LE RISQUE D'ENDOMÉTRIOSE EN PHARMACIE



Ce dispositif, porté par la Docteur Lore Anne Vienot-Trillou, a obtenu le 1^{er} Prix MTRL Romain Migliorini 2026. Découvrons ce projet novateur et remarquable destiné à repérer le risque d'endométriose en pharmacie.



Docteur Lore Anne Vienot-Trillou

Crédit photo : Lore Anne Vienot-Trillou

Lore Anne, vous êtes pharmacienne. Pour quelles raisons avez-vous souhaité vous engager contre l'endométriose ?

Lore Anne Vienot-Trillou : l'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire et chronique qui touche près de 10 % des femmes en âge de procréer, soit environ 2 millions de femmes en France. Pourtant, elle n'est pas ou trop peu enseignée dans les facultés de pharmacie.

Titulaire d'un Master 2 en éducatrices en santé, j'ai voulu mettre mes compétences au service de ces femmes. La pharmacie est le lieu de santé de proximité acces-

sible à tous, sans rendez-vous. Un lieu où nous pouvons développer des actions concrètes de repérage, d'orientation et d'accompagnement pour toutes celles qui souffrent de cette maladie trop souvent méconnue.

Pourquoi est-il difficile d'identifier cette pathologie ?

LA.VT. : on entend souvent dire : « *il n'y a pas une, mais des endométrioses* ». 90 % des femmes atteintes sont symptomatiques, mais chaque femme souffrant de cette maladie a un profil qui lui est propre, avec des symptômes très variables. L'endométriose coexiste aussi fréquemment avec d'autres pathologies, comme la maladie de Crohn, ou la fibromyalgie, qui complexifie le repérage.

L'endométriose serait liée à la génétique dans 50 % des cas. Il n'est pas rare que des mères elles-mêmes concernées par la maladie, mais non diagnostiquées, disent à leurs filles qu'il

est « *normal d'avoir des très fortes douleurs pendant les règles* », ce qui contribue aussi au retard du diagnostic.

Comment définir votre dispositif EndoAct ?

LA.VT. : EndoAct France est un réseau national de pharmacies spécialement formées pour repérer, orienter et accompagner les femmes atteintes ou potentiellement atteintes d'endométriose. Le dispositif permet d'identifier les signes évocateurs de la maladie au moyen d'un questionnaire validé scientifiquement, le questionnaire EndoAct-3, utilisable en moins de 5 minutes au comptoir. Ce questionnaire objective une orientation vers les professionnels de premier recours formés à l'endométriose, en vue d'une recherche active de la maladie.

Ce réseau n'existe que parce qu'il travaille en étroite collaboration avec les filières régionales endométriose et les associations de patientes.

Quel rôle positif peuvent jouer les pharmacies ?

LA.VT. : les pharmaciens sont souvent les premiers professionnels consultés pour l'automédication contre les règles douloureuses, la dispensation d'antalgiques, anti inflammatoires, ou contraceptifs, des échanges spontanés sur la douleur.

Pourtant, ils ne figurent pas dans les textes officiels de la Stratégie nationale de lutte contre l'endométriose (2022 2025). EndoAct France comble ce manque en positionnant l'officine comme maillon central dans le repérage des femmes présentant des signes évocateurs d'endométriose afin d'assurer un bon adressage vers les professionnels de premiers recours.

Avez-vous quelques chiffres à nous donner ?

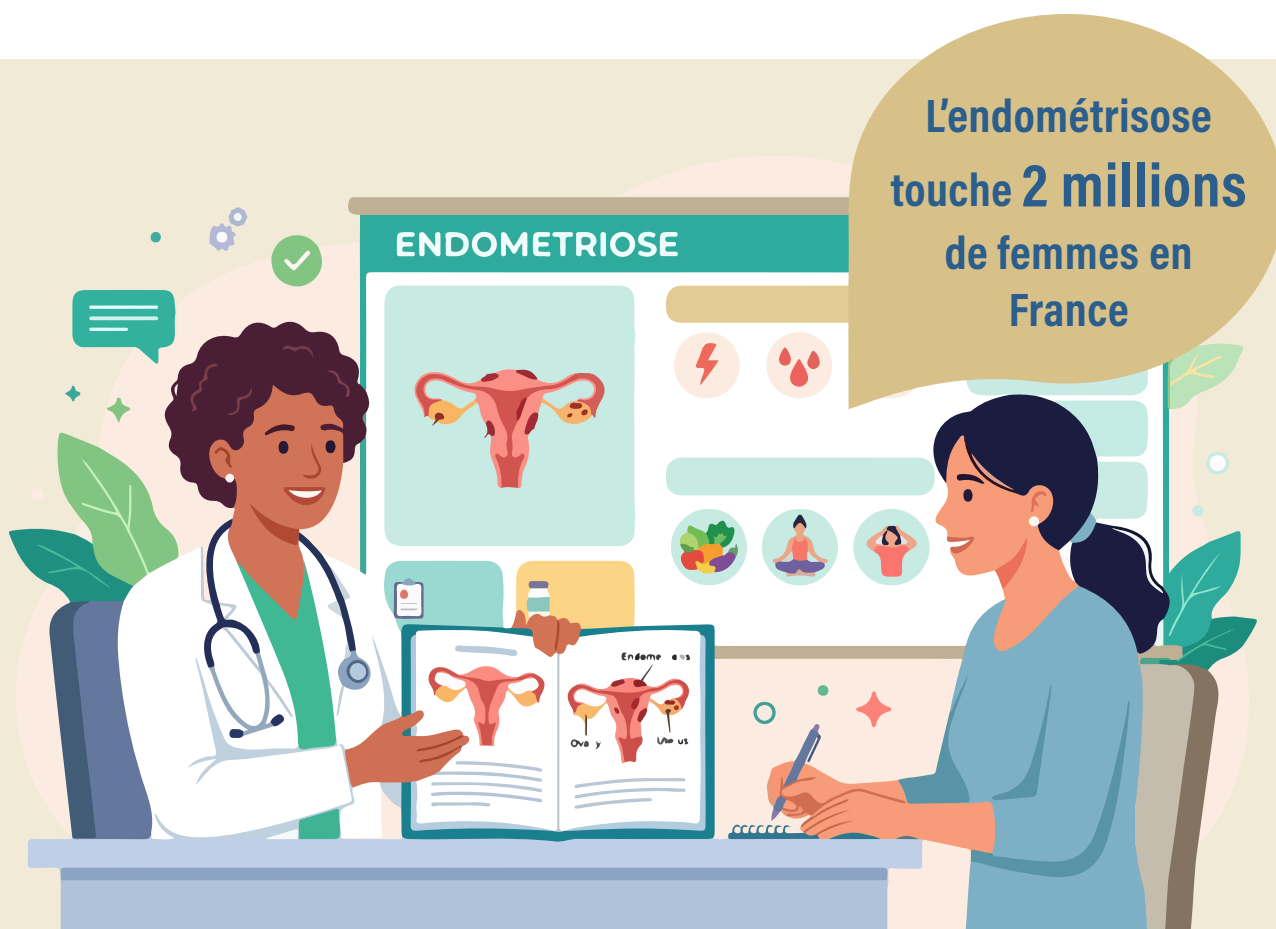
LA.VT. : l'expérimentation de terrain menée fin 2024 a montré des résultats concrets. Dans 18 pharmacies pilotes, 109 patientes ont pu être orientées en l'espace d'un mois seulement. À partir d'une pharmacie pilote qui a identifié 30 femmes en un mois, 14 d'entre elles sont revenues à la pharmacie et nous avons pu mesurer l'impact du repérage sur les 2 mois suivants. 100 % d'entre elles ont pris rendez-vous avec le professionnel de premier recours vers lequel elles avaient été orientées. 92 % ont reçu un examen d'imagerie ou étaient en cours d'examen. Et surtout, 33 % ont été diagnostiquées comme atteintes d'endométriose en l'espace de seulement deux mois, alors qu'elles étaient en errance diagnostique depuis des années.



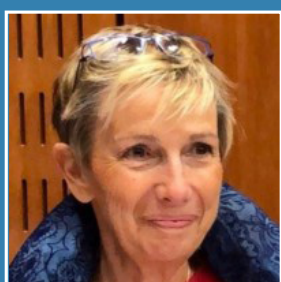
En quoi le Prix MTRL Romain Migliorini va-t-il vous aider ?

LA.VT. : ce prix de 10 000 € va permettre de financer deux étapes concrètes et essentielles pour EndoAct France :

- La publication scientifique en libre accès de l'article de validation du questionnaire EndoAct-3, validé par 12 experts pluriprofessionnels issus de 8 régions françaises selon la méthode Delphi. Cette publication rendra ces résultats accessibles à l'ensemble de la communauté médicale et pharmaceutique.
- Le déploiement clinique dans trois régions pilotes, dans le cadre d'un partenariat avec l'organisme Pharma Système Qualité, PHSQ. Ce déploiement permettra de généraliser le repérage des femmes atteintes d'endométriose dans les pharmacies françaises, et d'objectiver l'impact réel de ce dispositif à plus grande échelle.



Repérer et prendre en charge les troubles Dys



Nicole Philibert,
Présidente d'AtoutDys
Crédit photos : Nicole Philibert



Les Troubles Dys concernent environ 10 % de la population et font partie des troubles du neurodéveloppement (TND), au même titre que le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH), les Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) et les Troubles du Développement Intellectuel (TDI). Repérage, accompagnement et inclusion : le point avec Nicole Philibert, présidente d'Atoutdys.

Mutuelle et Santé : le 11 octobre 2026 sera la Journée Nationale des DYS. Comment faut-il définir ces troubles ?

AtoutDys : les troubles Dys affectent certaines fonctions cognitives spécifiques impliquées dans les apprentissages. Ils regroupent la Dysphasie (Trouble Développemental du Langage-TDL) pour le langage oral, la Dyspraxie (Trouble Développemental de la Coordination-TDC) pour les gestes et l'organisation motrice, les Troubles Spécifiques des Apprentissages : Dyslexie-Dysorthographe (Trouble Spécifique du Langage Ecrit-TSLE) pour la lecture et l'orthographe, Dyscalculie (Trouble de la Cognition Mathématique-TCM) pour l'utilisation du nombre. Ils peuvent, très fréquemment, être associés à un TDAH. Présents dès l'enfance, ils persistent à l'âge adulte. Ils n'ont aucun lien avec l'intelligence ni avec un manque de motivation. Un repérage précoce et un accompagnement adapté permettent d'en limiter fortement les conséquences.

**Les troubles Dys
et TDAH sont des
handicaps invisibles
qui concernent
plus de 10 % de la
population**

Comment s'effectue aujourd'hui le repérage des troubles Dys et quels signes doivent alerter parents et professionnels ?

AtoutDys : le repérage repose avant tout sur l'observation. Parents, enseignants, professionnels de santé ou de la petite enfance peuvent remarquer des difficultés persistantes qui ne correspondent pas au développement attendu de l'enfant par rapport à sa tranche d'âge. Retard de langage, difficultés importantes pour apprendre à lire, écrire, mémoriser ou réaliser des gestes du quotidien (jouer, s'habiller, manger...) sont à signaler au médecin. Malgré les efforts de l'enfant et l'aide apportée, c'est la persistance des difficultés qui doit alerter. Plus le repérage est précoce, plus les solutions peuvent être mises en place rapidement.

De quelles façons ces troubles sont-ils pris en charge ?

AtoutDys : la prise en charge est nécessairement pluridisciplinaire. Selon les besoins, elle peut mobiliser orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricien, neuropsychologue, médecin spécialisé ou d'autres professionnels. L'objectif n'est pas la « guérison » mais le développement de stratégies de compensation et le renforcement des compétences. La coopération entre professionnels, famille et enseignants est essentielle pour construire un parcours cohérent car l'accompagnement doit obligatoirement inclure des aménagements pendant les études, du primaire au supérieur, puis dans la vie professionnelle.

Quelles sont les principales difficultés que rencontrent les familles ?

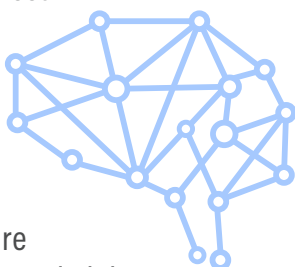
AtoutDys : la première difficulté est l'accès au diagnostic et aux soins : les délais d'attente sont souvent longs, les parcours complexes et le coût de certains accompagnements constitue un frein. La seconde difficulté est le manque d'informations fiables sur ces handicaps invisibles : face à la multiplication de contenus diffusés sans validation scientifique, les aménagements et les accompagnements nécessaires peuvent être retardés, voire ne jamais être mis en place. Tout cela génère une charge importante pour les parents, qui sont trop souvent les seuls coordinateurs du parcours de leur enfant.





Pouvez-vous nous présenter votre Associations et ses missions principales ?

AtoutDys : familles, chercheurs, professionnels de la santé, de l'éducation et de l'insertion professionnelle ont créé AtoutDys pour faciliter l'accès à des connaissances scientifiques fiables grâce à des actions de sensibilisation et de formation, cette diffusion des savoirs contribue à faire monter en compétences familles et professionnels. AtoutDys est également membre de la FFDys (Fédération Française des Dys) qui porte la voix des personnes concernées auprès des pouvoirs publics afin de faire appliquer et évoluer les textes de loi.



Vous souhaitez créer la « Maison des DYS pour Tous », quel sera son rôle ?

AtoutDys : la Maison des Dys pour Tous est un projet innovant et ambitieux destiné à devenir un lieu de référence ouvert à tous permettant de trouver des informations et des explications fiables sur les troubles Dys et sur les autres TND. L'exposition « Cerveau et Développement » en sera le cœur. Sa réalisation nécessitera l'implication des collectivités territoriales, de l'État et de mécènes engagés car un tel projet relève de l'intérêt général et ne peut pas être porté uniquement par une association.

Dans un premier temps, AtoutDys développe une version itinérante de l'exposition « Cerveau et Développement » pour rendre accessibles à tous des connaissances sur le cerveau et la diversité de ses trajectoires développementales. Elle sera lancée en Auvergne-Rhône-Alpes en février 2027 puis déployée à l'échelle nationale.



Faire un don à atoutdys

Avancez avec nous : faites un don pour que l'exposition « Cerveau et Développement » rayonne dans toute la France !

- Pour mieux connaître le fonctionnement de notre cerveau.
- Pour avoir des connaissances fiables sur les troubles du neurodéveloppement (TND) et leurs répercussions.
- Pour favoriser le repérage et le dépistage précoces.
- Pour amplifier la concertation entre tous les acteurs (parents et professionnels).
- Pour développer les aménagements de l'école à l'entreprise.
- Pour venir à bout de la discrimination et du harcèlement liés à ces handicaps invisibles.
- Pour construire une société où chacun trouve sa place.

Itinérante et ouverte à tous, l'exposition « **Cerveau et Développement** », élaborée avec des chercheurs en neurosciences, sera la première exposition de référence consacrée aux TND. Elle permettra de découvrir, de comprendre et de s'informer afin de faire évoluer les représentations et de changer durablement le regard porté sur ces handicaps invisibles.

Nous ne passerons pas du rêve à la réalité sans votre aide : faites un don !

<https://atoutdys.org/faire-un-don/>

AtoutDys est une association loi 1901 à but non lucratif. Reconnue d'intérêt général, elle peut faire appel à la générosité de chacun pour recevoir des dons. Que vous soyez un particulier ou une entreprise, Votre don vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt.