



Quand la migraine nous tient tête | 6



ACTUALITÉS | 4



Actualités de la mutuelle

Bien-être | 9

Gel douche, huile lavante, savon surgras : comment choisir ?


Les astuces de Pénélope : limiter sa consommation d'aliments ultra-transformés

Zoom | 12

« L'asthme, comment y faire face » avec le Docteur Daniel Piperno

Initiative | 14

« Recherche, accès aux soins, prévention » avec le Docteur Thomas Maldiney



La seule
assurance santé
qui avance
tous vos frais de
santé, ça donne
le sourire.

Crédit photo : Charles Mamarot.

Crédit  Mutuel

Une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 9,2 millions de clients-sociétaires.
SERVICE SOUMIS À CONDITIONS via la carte Avance Santé. 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.
Possible reste à charge. Immatriculations des intermédiaires en assurance consultables sous www.orias.
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



Bien informer sur la santé est un axe majeur des engagements d'ACM Prévention & Santé. Il y a plus de 30 ans que la mutuelle avait créé son magazine trimestriel devenu numérique courant 2021.

Chaque sommaire est ainsi l'occasion de partager avec vous des sujets divers et concrets. Avec toute la rigueur requise.

Nous consacrons notre dossier à **la migraine**, un sujet bien réel pour des millions d'entre nous. Mieux la comprendre, la traiter et la prévenir sont autant d'éléments bien utiles.

Autre thème abordé, **l'asthme**. La journée mondiale dédiée à cette affection respiratoire (le 5 mai) nous invite à évoquer ce sujet de santé publique.

Nous vous présentons également d'autres initiatives et informations. Notamment un point factuel sur **les aliments ultra transformés et leur impact sur notre santé**. À consommer avec beaucoup de modération...

Autre action majeure, **le Prix MTRL Romain Migliorini**. L'édition 2026 est en cours et il est intéressant de souligner que de nombreux candidats souhaitent postuler à ce prix qui récompense et soutient des projets innovants en matière de prévention santé et en tous domaines. Les lauréats seront évidemment présentés dans cette revue.

La prévention est à la fois un défi collectif et un choix individuel. Dépistages, vaccinations, bilans de santé, équilibre alimentaire, activité physique... Notre rôle est de sensibiliser et informer sur ce qui vous aide à être acteur de votre santé.

2026 sera aussi l'occasion d'organiser **un nouveau colloque prévention** et de contribuer ainsi aux valeurs et aux engagements de notre groupe en matière de qualité de santé et d'accès aux soins.

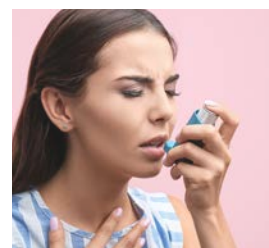
Bonne lecture à tous.

Didier Vieilly, président d'ACM Prévention & Santé

SOMMAIRE



ASSOCIATION POUR LA RECHERCHE MÉDICALE
ARMSL
EN SAÔNE-ET-LOIRE



ACTUALITÉS | 4

Rappel de nos soutiens : « soirées » France Transplant et Centre Ressource / Point sur le Prix MTRL Romain Migliorini 2026 / Les Vœux de la Mutuelle

DOSSIER | 6

« Quand la migraine nous tient tête » avec la Docteur Géneviève Demarquay, Médecin neurologue et Docteur en neurosciences

BIEN-ÊTRE | 9

Gel douche, huile lavante, savon surgras : comment choisir ? | 9

Les astuces de Pénélope : limiter sa consommation d'aliments ultra-transformés | 10

ZOOM | 12

« L'asthme, comment y faire face » avec le Docteur Daniel Piperno, médecin pneumologue

INITIATIVE | 14

Rencontre avec le Docteur Thomas Maldiney, Médecin réanimateur hospitalier, Président de l'Association de la Recherche Médicale en Saône et Loire

ACTUALITÉS DE LA MUTUELLE



Soutien au Centre Ressource

Notre mutuelle soutient de longue date les engagements et les activités du Centre Ressource de Lyon.

Le Centre Ressource Lyon, créé en 2019 et animé par des équipes bénévoles, propose aux personnes touchées par le cancer, ainsi qu'à leur entourage proche, de nombreuses activités collectives ou individuelles, rassemblées en un même lieu, visant à améliorer leur bien-être et leur qualité de vie : activités physiques et psychocorporelles, ateliers nutrition (théoriques et pratiques), soins esthétiques, conseils en image de soi, soutien psychologique et social. Le but est d'aider la personne à passer un cap, lui faire découvrir des outils lui permettant de devenir actrice de sa santé.

Le mardi 4 novembre dernier à Sainte Foy les Lyon, **ACM Prévention & Santé a participé à la grande soirée de soutien au Centre Ressource**. L'occasion de réunir les partenaires du Centre et de partager les projets dynamiques et solidaires de l'association.

ACM Prévention & Santé a présenté ses vœux

Le vendredi 23 janvier dernier à Lyon, ACM Prévention & Santé organisait une amicale rencontre pour présenter ses **Vœux 2026**. L'occasion d'accueillir partenaires, professionnels de santé et amis de la mutuelle. Le président Didier Vieilly a profité de cet agréable événement pour évoquer toute **la diversité de nos actions mutualistes** : colloque, prix MTRL Romain Migliorini, Revue Mutuelle et Santé...





Crédit photo : Thierry Thévenet

Le président a également rappelé que notre mutuelle porte le dispositif de **L'Aide Mutualiste en Santé**, fonds social innovant des ACM permettant d'aider financièrement des assurés santé et prévoyance devant assumer des dépenses avec d'importants restes à charge en cas de perte d'autonomie, le handicap et les maladies graves. C'est un dispositif mutualiste et solidaire au cœur de nos valeurs et qui nous permet de rester activement connecté au métier de l'assureur. L'aide mutualiste est gérée par les équipes ACM dont l'expertise en santé est essentielle.

Le Prix MTRL Romain Migliorini 2026 est en cours

En 2023, nous avons créé le Prix MTRL Romain Migliorini destiné à **soutenir des projets innovants en matière de prévention santé**. Une initiative qui nous permet également de rendre hommage au président fondateur de la Mutuelle.

Trois prix de 10 000, 6 000 et 4 000 € sont prévus, permettant de récompenser plusieurs projets.

Les années passées ont permis de récompenser d'excellents dossiers. **L'édition 2026, lancée en fin d'année dernière est en cours**. Une fois de plus, nous avons reçu un grand nombre de projets. Le Conseil d'Administration poursuit l'étude des dossiers. Les prix seront remis aux lauréats lors de notre Assemblée Générale prévue le 30 juin prochain. Notre publication présentera comme chaque année les projets choisis.

Organisation d'une conférence sur l'insuffisance respiratoire

L'association **SOLID'AIR 71**, localisée à Macon, a pour but de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des malades atteints de pathologie respiratoire. Elle propose de nombreuses actions favorisant notamment l'entraide entre malades, l'aide à la pratique d'une activité physique adaptée régulière et la prévention des maladies respiratoires.

Souhaitant soutenir les engagements de cette association de patients, nous prenons en charge l'organisation d'une **conférence de santé sur la BPCO** (bronchopneumopathie chronique obstructive respiratoire), une maladie chronique inflammatoire des bronches et entraînant une gêne respiratoire significative.

La conférence se déroulera le samedi 18 avril à 14h30 à Macon. Elle sera animée par le Docteur Daniel Piperno, médecin pneumologue.

Renseignements :

71solidair@gmail.com / www.solidair71.fr



ACM Prévention & Santé et le don d'organes

Fidèle à nos convictions, nous étions présents, en fin d'année dernière au dîner de soutien à l'association **France Transplant** dont l'objectif est de promouvoir le don d'organes, favoriser le développement des prélèvements d'organes et d'améliorer les résultats de la transplantation.

Pour contacter **ACM Prévention & Santé**, demander des informations sur nos actions et nos événements, une adresse mail est à votre disposition : acmpreventionsante@acm.fr

QUAND LA MIGRAINE NOUS TIENT TÊTE !



Docteur Geneviève Demarquay
Crédit photo : Geneviève Demarquay

Plusieurs millions de de français sont touchés par la migraine. Que sait-on de cette maladie tenace et comment la traiter et la prévenir ? Rencontre avec la Docteur Geneviève Demarquay, neurologue aux HCL (Hospices Civils de Lyon) et docteur en neurosciences.

Mutuelle et Santé : Docteur, comment définir la migraine, maladie largement répandue ?

Dr. Geneviève Demarquay : la migraine est en effet une **maladie** très **fréquente**, qui touche environ 15 à 20 % de la population. Elle concerne le plus souvent les personnes âgées de 20 à 50 ans et affecte plus fréquemment les femmes.

Elle se caractérise par des **crises répétées de maux de tête**, souvent accompagnées de troubles digestifs et d'une sensibilité accrue aux stimulations de l'environnement. La migraine peut être très **invalidante** et avoir un impact important sur la vie personnelle, familiale, scolaire et professionnelle.

Quels sont les symptômes d'une crise migraineuse ?

Dr. G.D. : la crise de migraine se manifeste par un **mal de tête intense**, souvent **pulsatile** décrit comme « le cœur qui bat dans la tête ». La douleur touche le plus souvent **un seul côté de la tête**, mais peut être bilatérale. Elle est **aggravée** par les efforts et les gestes du quotidien, obligeant souvent **à s'isoler** dans le calme et l'obscurité. Le mal de tête s'accompagne de **nausées**, parfois de vomissements et d'une **sensibilité** accrue au **bruit**, à la **lumière** ou aux odeurs. Au cours de la crise, la personne peut également ressentir une fatigue importante, des difficultés de concentration, des troubles de l'humeur. Ces

La migraine touche environ 15 à 20 % de la population !

signes peuvent apparaître avant la crise (on parle alors de *prodromes*) et persister après la crise (*postdromes*).

Chez certaines personnes, la migraine est précédée d'une **aura**, avec des troubles visuels transitoires, plus rarement sensitifs et/ou des difficultés à parler.

En connaît-on les causes ?

Dr. G.D. : les mécanismes de la migraine sont aujourd'hui **de mieux en mieux compris**, même s'ils restent complexes et que certaines questions demeurent.

Au cours de la céphalée, il existe une **inflammation** d'un groupe de neurones appelé « *système trigémino-vasculaire* », qui innerve les vaisseaux cérébraux et les méninges. En cas de migraine avec aura, on observe une onde électrique particulière, appelée **dépression corticale envahissante**, qui se propage lentement à la surface du cerveau et est responsable des symptômes visuels, sensitifs et des troubles du langage.

Ces phénomènes surviennent sur un **terrain de prédisposition génétique** et peuvent être favorisés par différents facteurs, tels que les **changements de rythme** (migraine du week-end), le **stress**, ou encore les **variations hormonales**, par exemple au moment des règles.

On parle parfois de migraine ophtalmique. De quoi s'agit-il ?

Dr. G.D. : certains patients présentent des **troubles visuels** avant le mal de tête, appelés **aura visuelle migraineuse**. Il peut s'agir de points lumineux, de taches colorées, de déformations des objets, d'une vision floue ou d'une perte partielle du champ visuel. Ces symptômes durent en moyenne **20 à 30 minutes**.



Ils peuvent être suivis d'une **aura sensitive** (fourmillements dans les mains et le visage) ou d'une **aura aphasique** (difficultés à parler). Plus rarement, l'aura peut toucher la motricité et provoquer une paralysie transitoire.

Il est important de rappeler que les personnes souffrant de migraine avec aura doivent être attentives aux facteurs de risque vasculaire, comme le tabagisme et certaines pilules contraceptives contenant des œstrogènes.

De façon générale, comment évolue une crise migraine ?

Dr. G.D. : sans traitement, une crise de migraine peut durer **de quelques heures à trois jours**. Il est essentiel de **reconnaître le début de la crise** afin de se traiter rapidement, car plus le traitement est pris tôt, plus il est efficace.

La crise peut débuter par la douleur, mais aussi par des **nausées**, une **hypersensibilité à la lumière ou au bruit**, ou parfois par des signes plus trompeurs comme des **bâillements**, une **sensation de faim** ou des **changements d'humeur**.

La fréquence des crises varie beaucoup d'une personne à l'autre.

Existe-t-il des traitements efficaces contre cette maladie ?

Dr. G.D. : oui. La prise en charge de la migraine repose sur deux types de traitements :

- **Les traitements de la crise**, à prendre dès les premiers symptômes, pour soulager rapidement la douleur (notamment des médicaments appelés « triptans » et des anti-inflammatoires).
- **Les traitements de fond (préventifs)**, proposés lorsque les crises sont fréquentes, afin de réduire leur fréquence et leur intensité. Plusieurs options thérapeutiques existent, et le choix se fait au cas par cas.

Un échange avec son médecin est essentiel pour adapter le traitement à chaque situation.

La recherche permet-elle d'envisager de nouvelles thérapies ?

Dr. G.D. : les progrès récents ont déjà permis le développement de traitements ciblés, notamment ceux agissant sur une molécule appelée CGRP, mieux tolérés et plus spécifiques. La recherche se poursuit activement afin de proposer de nouvelles solutions aux patients, que ce soit avec des médicaments (des études évaluent actuellement de nouveaux traitements ciblant une molécule appelée PACAP) ou avec des techniques de neuromodulation.

Quels sont vos conseils de prévention face au risque de migraine ?

Dr. G.D. : le cerveau du migraineux est particulièrement sensible. Il existe ce que l'on appelle un seuil de déclenchement de la crise : plus ce seuil est élevé, mieux la personne tolère les facteurs déclenchants ; à l'inverse, lorsqu'il est bas, la crise survient plus facilement.

L'objectif est donc de maintenir ce seuil le plus élevé possible, en respectant les besoins du cerveau et son rythme biologique. **Notre organisme fonctionne selon une horloge interne qui nécessite des repas réguliers,**



La Voix des Migraineux est une association reconnue d'intérêt général. Elle est agréée association de santé au niveau national. Son ambition est d'améliorer la condition des patients souffrant de migraines. Elle organise chaque année en septembre LE SOMMET FRANCOPHONE DE LA MIGRAINE, un évènement d'une portée internationale.

Ses actions :

- **Soutenir** les patients et leurs proches.
- **Inform**er les patients, leurs proches, les professionnels ainsi que le grand public.
- **Sensibiliser** les patients qui s'ignorent, les proches, les employeurs, les enseignants, le grand public, les professionnels et les autorités.
- **Agir** auprès des autorités pour l'amélioration de la prise en charge, le remboursement des traitements, la reconnaissance de handicap, l'inclusion dans l'emploi et à l'école, la recherche.

contact@lavoixdesmigraineux.fr

un sommeil de qualité et des horaires relativement stables. Les ruptures de rythme et les changements brusques favorisent l'apparition des crises.

Il est également important de pratiquer une activité physique régulière, comme le montrent plusieurs études, de veiller à une bonne hydratation et de prendre en compte la gestion du stress.

Prendre soin de soi au quotidien, c'est aussi prendre soin de son cerveau et réduire le risque de migraine.

BIEN-ÊTRE

SAVON, GEL DOUCHE, HUILE LAVANTE... FAITES VOTRE CHOIX

Toutes les peaux ne sont pas identiques. Peau à peau à tendance grasse, sèche ou fragile, l'offre de produits est large et adaptée. Petit tour d'horizon.

Le gel douche

Produit le plus diffusé, il nettoie la peau et contient des propriétés moussantes. L'excès de sébum et les impuretés sont capturés par les bulles et éliminés lors du rinçage. Le gel douche est liquide, contrairement au savon. Et il respecte mieux la peau et ne la dessèche pas.

Il est adapté pour les peaux normales à grasses. Il est parfois formulé pour être hydratant (et convenir pour les peaux sèches), exfoliant, stimulant...



L'huile de douche

L'huile de douche nourrit l'épiderme en profondeur. Elle ne laisse pas de fini gras, la peau absorbant l'huile. Elle mousse moins que le gel douche et se rince avec aisance.

Elle nourrit et hydrate la peau, ce qui la rend idéale pour les personnes souffrant de peau sèche ou atopique (dépourvue d'une protection lipidique suffisante).

La crème de douche

Comme l'huile de douche, la crème lavante pour la douche est riche en corps gras, cependant sa texture est différente et plus onctueuse. Elle aussi est notamment efficace pour débarrasser la peau de la pollution et de la saleté, tout en l'hydratant intensément.

Les huiles et les crèmes de douche conviennent tout spécialement à celles et ceux qui ne recourent pas régulièrement à l'apport d'une crème hydratante après la douche.



Le savon surgras

Le savon pourrait altérer le film hydrolipidique déjà endommagé chez les personnes ayant la peau sèche. Pour l'éviter, nourrir la peau et la protéger, le savon surgras inclut des agents nutritifs surgrasants (huiles, beurres...).



N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien pour faire le bon choix et être bien informés sur les ingrédients de votre produit. Des certifications comme Ecocert ou Cosmébio garantissent que le produit respecte des normes strictes en matière d'ingrédients naturels et écologiques.

BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



“ LIMITER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (A.U.T)

Les aliments ultra-transformés (ou AUT) sont très présents dans nos assiettes et dans l'alimentation moderne. Mais qu'est-ce qu'un AUT exactement, et quels sont ses impacts sur notre santé ?

Qu'est-ce qu'un Aliment Ultra-Transformé ?

Les aliments sont classés selon leur degré de transformation en quatre groupes : les aliments non transformés (fruits, légumes, viandes fraîches), les ingrédients culinaires (huile, sucre, sel), les aliments transformés (fromages, pains artisanaux, charcuterie..) et enfin les AUT, aliments ultra-transformés (sodas, chips, plats préparés surgelés, céréales sucrées pour le petit-déjeuner, biscuits industriels et soupes en sachet ...)

Les AUT sont souvent issus d'un processus de fabrication industrielle intensif visant à maximiser le goût, la texture et la durée de conservation. Résultat ? Des produits de texture agréable, bon marché et prêts à consommer. Selon certaines études, les AUT représentent jusqu'à 50 % des calories ingérées dans les pays occidentaux, et leur consommation ne cesse d'augmenter.

Une composition problématique pour la santé

Les AUT sont généralement riches en sucres ajoutés, graisses saturées, sel et pauvres en nutriments essentiels (fibres, vitamines et minéraux). Ils contiennent aussi des additifs chimiques, comme certains émulsifiants et conservateurs pouvant perturber la barrière intestinale et favoriser l'inflammation. De plus, leur indice glycémique élevé provoque des pics d'hyperglycémie qui favorisent fatigue, faim et grignotage.

Des recherches Inserm montrent que **ces produits altèrent notre métabolisme dès les premières semaines de consommation régulière.** Les effets des AUT sur la santé sont bien documentés. De nombreuses études épidémiologiques associent leur consommation à un risque accru de maladies chroniques. L'ANSES, l'agence nationale de sécurité sanitaire, identifie des signaux suggérant un lien avec l'obésité, les troubles intestinaux.



Des chercheurs du CNRS soulignent que ces aliments perturberaient l'équilibre hormonal et altèreraient la fertilité masculine. Chez les enfants, une exposition précoce favoriserait l'obésité infantile et de mauvaises habitudes alimentaires.

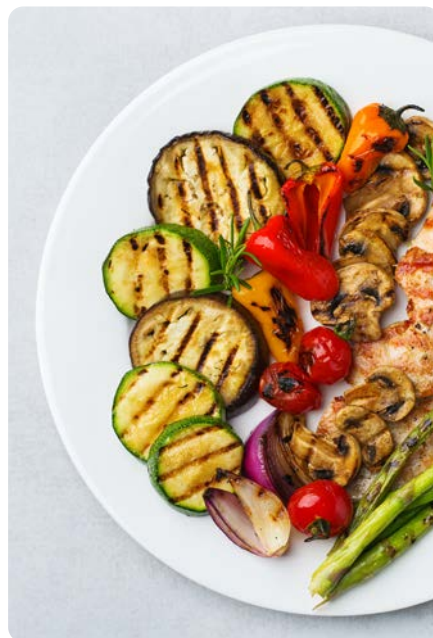
Les mécanismes seraient multiples : **les AUT modifient le microbiote intestinal, favorisent l'inflammation chronique et réduisent la satiété, menant à une suralimentation.**

Comment réduire sa consommation d'AUT ?

Heureusement, il est possible de limiter les AUT sans révolutionner son quotidien. Commencez par lire les étiquettes : **évit**ez les listes d'**ingrédients interminables** avec des noms imprononçables. **Privilégiez les aliments frais ou peu transformés** : fruits, légumes, légumineuses, viandes non préparées et produits laitiers naturels.

Adoptez la règle des « vrais aliments » : **cuisinez maison avec des ingrédients basiques**. Par exemple, remplacez les céréales sucrées par du muesli fait soi-même, ou les soupes industrielles par des potages maison. Intégrez à votre rythme ces changements, un repas par jour sans AUT peut déjà faire la différence.

Rappelez-vous, « **manger vrai et frais** », n'est pas forcément plus long si l'on s'organise, et c'est demeurer acteur dans notre équilibre de santé.



MENU

RECETTE DE MUESLI MAISON SANS SUCRE AJOUTÉ

Ce muesli classique remplace les céréales sucrées industrielles et ne nécessite aucune cuisson. C'est prêt en 5 minutes et délicieux avec un yaourt nature et des fruits frais.

Ingrédients :

- 300 g de flocons d'avoine (ou un mélange avec flocons de seigle, d'épeautre),
- 100 g d'un mélange de noix et graines (amandes, noisettes, graines de tournesol, de courge, de lin),
- 100 g de fruits secs non sucrés (abricots secs, raisins secs, cranberries sans sucre ajouté, ou dattes hachées pour une touche naturelle de douceur),
- +/- une pincée de cannelle ou de vanille en poudre.

Préparation :

1. Hachez grossièrement les noix si elles sont entières.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.
3. Conservez dans un bocal hermétique à température ambiante (se garde 1 à 2 mois).
4. Versez 40-50 g dans un bol, ajoutez du lait végétal ou animal nature ou un yaourt et un fruit frais.

Conservation : dans un bocal hermétique, jusqu'à 3 semaines.



ZOOM

ASTHME : BIEN LE COMPRENDRE ET BIEN LE TRAITER

La Journée mondiale de l'asthme prévue le 5 mai nous rappelle l'importance de cette maladie respiratoire et de sa prise en charge. Le Docteur Daniel Piperno, pneumologue, nous informe



Docteur Daniel Piperno
Crédit photo : Daniel Piperno

Qu'est-ce que l'asthme exactement ?

Dr. Daniel Piperno : l'asthme est une maladie respiratoire chronique durable où les bronches deviennent sensibles, s'enflamment facilement et se resserrent. Ce rétrécissement rend le passage de l'air difficile, provoquant gêne respiratoire, toux, sifflements et parfois oppression dans la poitrine.

Bien que l'asthme puisse apparaître à tout âge, elle est la maladie chronique la plus fréquente chez l'enfant. **Environ 4 millions de personnes sont considérées comme asthmatiques en France.**

Qu'est-ce qui déclenche une crise d'asthme ?

D.P. : les déclencheurs varient d'une personne à l'autre, mais certains facteurs reviennent très souvent :

- **Allergènes** : acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures.
- **Infections respiratoires**, surtout virales.
- **Irritants** : fumée de cigarette, pollution, parfums très puissants.
- **Exercice physique intense**, souvent en air froid.
- **Émotions fortes** : stress, rire ou pleurs pouvant amplifier la respiration.
- **Variations climatiques** : froid, humidité, chaleur sèche.

Identifier ses propres déclencheurs est une étape essentielle pour mieux contrôler son asthme.



Comment diagnostique-t-on l'asthme ?

D.P. : le diagnostic est clinique mais repose aussi sur des examens de la fonction respiratoire.

Le principal test est l'**exploration fonctionnelle respiratoire (EFR)** par spirométrie ou par pléthysmographie, qui mesure la quantité d'air inspirée et expirée ainsi que la vitesse d'expiration, reflet de l'obstruction bronchique.

D'autres tests existent : mesure du souffle (débitmètre de pointe), tests allergologiques, ou examens complémentaires si les symptômes ne sont pas typiques.



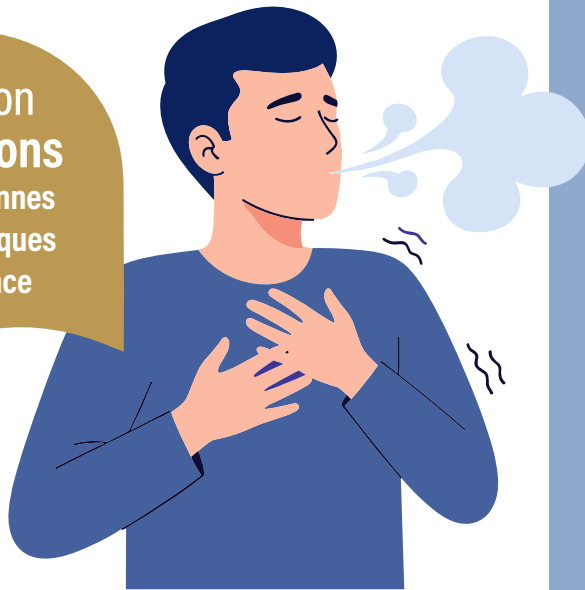
Pourquoi parle-t-on de traitement de fond et de traitement de crise ?

D.P. : parce que l'asthme est à la fois **une maladie d'inflammation chronique et une maladie à crises ponctuelles** :

- Le traitement de crise (bronchodilatateurs à courte durée d'action) ouvre rapidement les bronches pour aider à respirer pendant un épisode aigu.
- Le traitement de fond (corticostéroïdes inhalés principalement) réduit l'inflammation des bronches sur le long terme et diminue la fréquence des crises.

Il est fréquent que les personnes asthmatiques n'utilisent que le traitement de crise, alors que **la véritable clé du contrôle de la maladie est souvent dans le traitement de fond**, prescrit durablement.

Environ
4 millions
de personnes
asthmatiques
en France



Peut-on vivre normalement avec de l'asthme ?

D.P. : **oui**. Avec un traitement adapté et régulier, la majorité des personnes asthmatiques peuvent mener une vie totalement normale : faire du sport, voyager, travailler, dormir sans gêne... (Certains asthmatiques sont champions olympiques !)

Le contrôle de l'asthme repose essentiellement sur deux règles : comprendre la maladie et respecter le traitement. Une fois ces bases maîtrisées, l'asthme devient une condition très gérable.



Comment bien traiter son asthme au quotidien ?

1. Prendre correctement les inhalateurs.

La technique d'inhalation est cruciale : une mauvaise utilisation réduit l'efficacité des médicaments. Un professionnel de santé peut vérifier et corriger les gestes.

2. Suivre le traitement de fond prescrit qui prévient les crises et protège les bronches.

3. Surveiller son souffle.

Le débitmètre de pointe (peak-flow) aide à détecter une aggravation avant même les symptômes.

4. Éviter les déclencheurs identifiés.

• Par exemple : housses anti-acariens, aération du logement, réduction de la fumée de cigarette, adaptation de l'activité physique en cas de pollution ou de froid.

• **Au Printemps**, la présence de pollens à l'extérieur est importante et les asthmatiques doivent veiller à rester le plus possible à l'intérieur, fermer les fenêtres en milieu de matinée et en fin d'après-midi, porter un chapeau et des lunettes de soleil, laver les vêtements qui pourraient héberger des grains de pollen. S'informer sur les périodes où les pollens sont présents dans votre région. Demander conseil à votre médecin traitant ou consultez sur internet le site du Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA).

5. Avoir un plan d'action personnalisé (guide établi avec le médecin).

Que faire pendant une crise d'asthme ?

• **S'installer en position assise**, rester calme et respirer lentement.

• **Utiliser immédiatement le bronchodilatateur de crise**, selon la posologie prescrite.

• Si l'amélioration est insuffisante après quelques minutes, répéter la dose conformément au plan d'action médical.

• En cas de signes de gravité (difficulté à parler, lèvres bleutées, respiration très laborieuse), appeler les urgences.

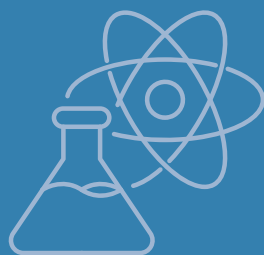
Il est conseillé de faire le point avec un professionnel si les crises deviennent plus fréquentes ou plus sévères.

Recherche, accès aux soins, prévention



Docteur Thomas Maldiney
Crédit photo : Thomas Maldiney

« Rencontre avec le Docteur Thomas Maldiney, médecin réanimateur à l'hôpital de Chalon-sur-Saône et président de l'Association pour la Recherche Médicale en Saône et Loire (ARMSL) ».



Mutuelle et Santé : Docteur, vous avez créé l'association pour la recherche médicale en Saône-et-Loire. Pour quelles raisons ?

Dr. Thomas Maldiney : la recherche en Santé s'est largement construite autour de grands pôles universitaires et de nos 21 métropoles françaises, avec un développement des projets de recherche clinique majoritairement porté par les centres hospitaliers universitaires, acteurs incontournables du dynamisme et de la compétitivité de notre recherche médicale. Poursuivant l'objectif de tisser un lien plus solide entre les acteurs de cette recherche situés dans les métropoles et dans les territoires, l'ARMSL propose de promouvoir, développer et valoriser les activités de recherche en Santé portées sur le territoire extra-universitaire de Saône-et-Loire.

Pourquoi le fait de développer des projets de recherche dans les territoires améliore-t-il l'offre de soins, un enjeu majeur ?

Dr. T.M. : le développement des projets de recherche dans les territoires porte comme principale ambition de proposer aux patients résidant en dehors des métropoles de bénéficier, au plus près de chez eux et dans le cadre d'essais cliniques réglementaires, des dernières innovations en matière de soin, que ce soit à titre préventif, diagnostique ou thérapeutique. Mais il s'agit également de



diversifier l'activité des praticiens du territoire, travailler à l'attractivité de notre département et favoriser l'installation de futurs professionnels de Santé sensibles à cet exercice de la recherche médicale, encore peu présent dans nos territoires.

L'une de vos réalisations concernant le financement de matériel innovant, notamment dans le diagnostic des cancers. De quoi s'agit-il ?

Dr. T.M. : le diagnostic de cancer repose encore aujourd'hui sur l'analyse microscopique de l'architecture d'un tissu obtenu après prélèvement d'une lésion suspecte, la biopsie tissulaire. Dans la plupart des cas, ce temps de l'analyse nécessite plusieurs étapes de préparation et coloration – dont la durée peut s'étaler de 24h à plusieurs jours – susceptibles de retarder le diagnostic et la prise en charge adéquate de la pathologie sous-

jacente. Le soutien du Département de Saône-et-Loire a permis à notre association de porter – dans les centres hospitaliers de Chalon-sur-Saône et Mâcon – le déploiement d'un **nouveau type de microscopie optique**, appelée tomographie de cohérence optique, pour permettre une première analyse des biopsies tissulaires directement au lit du patient, cela en quelques minutes seulement. **L'objectif de cette technologie est ainsi – dans le cadre d'essais cliniques prospectifs – de rendre une première information diagnostique plus précoce, avec l'espoir d'améliorer et accélérer la prise en charge des patients.**

À titre d'exemple, certains projets sont portés par des collaborations spécifiques avec d'autres acteurs et institutions du territoire (monde associatif, entreprise...). C'est le cas d'un projet commun porté avec l'association NeuroVie centré sur le diagnostic du cancer cérébral.



Vous êtes également engagés en prévention et notamment avec un projet contre les infections nosocomiales. Pouvez-vous nous en parler ?

Dr. T.M. : en parallèle des applications centrées sur le diagnostic du cancer, le déploiement de ces technologies va nous permettre de **mieux comprendre le lien entre l'utilisation de certains dispositifs médicaux - tels les cathéters utilisés pour la perfusion de médicaments ou les sondes urinaires - et la survenue des infections associées aux soins, ou infections nosocomiales**, véritable enjeu de Santé Publique. Nous cherchons notamment, dans le cadre d'activités de recherche plus fondamentales poursuivies en partenariat avec l'INSERM, l'Université Bourgogne - Europe et le centre hospitalier William Morey (Chalon-sur-Saône), à identifier les facteurs facilitant la colonisation des dispositifs médicaux par des bactéries de l'environnement hospitalier, et leur persistance sur ces mêmes dispositifs. Nous espérons ainsi - à travers le contrôle de ces facteurs - être en mesure de mieux prévenir les risques de développer une infection nosocomiale.



Peut-on dire que votre association est pionnière et que d'autres initiatives pourraient voir le jour ailleurs ?

Dr. T.M. : il est toujours difficile de prendre la mesure de toutes les initiatives comparables qui pourraient avoir été lancées un peu partout en France. **L'originalité de cette approche** réside dans le fait de démontrer la possibilité de **fédérer des acteurs divers, associatifs, universitaires, mais aussi des collectivités et des citoyens, autour d'un même projet** de valorisation de l'attractivité d'un territoire à travers le prisme de la recherche en Santé, cela évidemment au service de l'amélioration de la qualité du soin et au plus près de nos patients.



Pour en savoir plus : www.armsl.org



Et si on parlait enfin du
handicap causé par la
migraine ?

#JeVisAvecLaMigraine

Il est temps de briser le silence autour de la migraine

L'OMS classe la migraine comme seconde
maladie neurologique invalidante.

LA VOIX DES
MIGRAINEUX
SURVIVRE POUR VIVRE



 **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,
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° 128, mars 2026.
Directeur de la publication : Didier Vieilly. Responsable de la rédaction : Thierry Thévenet. Publication exclusivement numérique. ISSN : 1253-921X.

Réf. S 5051 - 03/2026 - Conception graphique : DIRECTION du Développement GIE ACM - Crédits photos : Adobestock

