

mutualistes

JUILLET 2024 - TRIMESTRIEL
1,88 € - ISSN : 0154-8530

MAGAZINE DE PRÉVENTION SANTÉ - N°362

CHRISTIAN SARDET

« Les cellules sont
les unités élémentaires
de la vie »

ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

Revivez la 95^{ème} édition
de l'Assemblée Générale



HISTOIRE

Dépistage néonatal :
cinquante ans de progrès

**Agir sur notre
conscience pour
mieux nous soigner**

mip
L'ENTREPRISE
SANTÉ



ÉDITO



Et si nous pouvions moduler notre niveau de conscience pour lutter contre la douleur, soulager des traumatismes ou tout simplement nous aider à nous sentir mieux ? Les médecins utilisent déjà cette possibilité avec succès tandis que les neuroscientifiques essaient de comprendre les mécanismes à l'œuvre. « Une grande quantité d'informations est traitée de manière non consciente par notre cerveau », explique une des chercheuses interviewées dans notre dossier central (page 14). Explorer les mystères du corps humain et plus précisément l'univers des cellules passionne Christian Sardet, directeur de recherche émérite au CNRS. Dans un long entretien (page 12), il évoque notamment la première cellule qui a donné naissance à toutes les autres il y a 3 milliards d'années, Luca (*Last Universal Common Ancestor*): « Tous les scientifiques s'accordent sur le concept de Luca mais il est encore très peu médiatisé. Cette cellule prototype est pourtant à l'origine de tout le vivant ».

Plus récemment et plus spécifiquement sur les cellules sanguines, les connaissances des chercheurs ont permis d'énormes progrès en matière de dépistage néonatal ces cinquante dernières années. Treize maladies sont désormais biologiquement dépistées à la naissance, une nouvelle pratique mise en place l'an dernier (page 20).

Et puis, il y a certaines habitudes que nous ne souhaitons pas changer pensant préserver à tort ou à raison notre santé. Mais que sait-on par exemple des secrets de fabrication et des effets du « déca » sur notre organisme ? (page 18). L'occasion de rappeler, qu'avec 5,8 kg par habitant et par an, le café est la principale boisson chaude consommée en France. Alors, sommes-nous tous addicts ? Comme nous l'explique le Pr Karila, nous avons tendance à parler d'addiction un peu trop facilement. Mais plus étonnant, ce spécialiste va nous apprendre que les addictions positives, ça existe ! (page 19).

Enfin, avec les beaux jours, vous avez décidé de redécouvrir les joies des balades à bicyclette. À tous les cyclistes, voici une excellente piste à suivre : la Recyclerie sportive (page 22). Cette entreprise de l'ESS propose des articles de seconde main et des ateliers de réparation partout en France et bientôt sur un des sites emblématiques construit pour les JO de Paris, événement qui approche à grand pas. Bel été sportif !

La rédaction



Mutualistes, Objectif et Action n° 362, juillet, août, septembre 2024. Trimestriel d'informations mutualistes et sociales édité par Ciem, Coopérative d'information et d'édition mutualiste, pour Utema (organisme régi par le Code de la mutualité). 12, rue de l'Église, 75015 Paris. Tél. 01 44 49 61 00. Ciem.fr • Directeur de la publication : Joël Bienassis, président de la Ciem • Directeur délégué aux publications : Philippe Marchal, administrateur • Directrice des rédactions : Laurence Hamon, directrice générale de la Ciem • Rédactrice en chef : Anne-Sophie Prévost • Première secrétaire de rédaction : Marie Rainjard • Rédacteurs : Violaine Chatal, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Hélène Joubert, Léa Vandeputte et Mathieu Yerle • Réalisation graphique : Delphine Colas, Sébastien Loh • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Couverture : © Shutterstock. Ce numéro 362 de « Mutualistes, Objectif et Action » de 24 pages comprend : une couverture et deux pages spéciales (3 et 4) pour la Mutuelle Saint-Aubannaise ; une couverture et quatre pages spéciales (3, 4, 5 et 6) pour Memf ; une couverture et huit pages spéciales (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9) pour MCA ; une couverture et quatre pages spéciales (2, 3, 4 et 5) pour MCEN ; une couverture et neuf pages spéciales (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11) pour MIP • Commission paritaire : 0528 M 06546. Dépôt légal : juillet 2024. © Mutualistes, Objectif et Action, 2024. Reproduction interdite sans autorisation. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées : 100 %. Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : PTot 0,002 kg/tonne de papier. Prix du numéro : 4 €. Abonnement annuel : 15 € (4 numéros par an) à souscrire auprès de la Ciem, 12, rue de l'Église, 75015 Paris.



14-17



20-21



12-13



18

Sommaire

4-11 // ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

12-13 // ENTRETIEN

Christian Sardet

« Les cellules sont les unités
élémentaires de la vie »

14-17 // DOSSIER

**Agir sur notre conscience
pour mieux nous soigner**

18 // NUTRITION

• Café décaféiné et santé :
que sait-on ?

19 // PSYCHO

• Les addictions positives, ça existe ?

20-21 // HISTOIRE

• Dépistage néonatal :
cinquante ans de progrès

22 // INITIATIVE

• La recyclerie sportive, un réseau
de boutiques solidaires

Retrouvez votre magazine Mutualistes sur  @Mutualistes et sur  @Mutualistes.infos



LE MOT DE LA PRÉSIDENTENCE

Chers adhérents, chers amis,

C'est un moment de grande émotion que m'ont offert les délégués, administrateurs et collaborateurs en fin de cette belle 95^e Assemblée Générale de notre mutuelle, et aussi fin de ma mission de président commencée en juin 2013. Le moment présent me permet aussi, de vous remercier, chers adhérents, de votre fidélité à notre mutuelle, la vôtre. Je tiens à exprimer ma gratitude à tous ceux qui m'ont aidé, délégués, administrateurs, membres du bureau, à notre directeur général, et bien évidemment à la magnifique équipe des collaborateurs de Mutuelle Mip et du GIE Nation sans qui rien ne saurait exister.

Cette Assemblée Générale a constitué le début du mandat donné à un Conseil d'Administration partiellement renouvelé et installé ce jeudi 6 juin 2024.

Celui-ci, emmené par Jean-Jacques Berthelé saura, à n'en pas douter, assurer la pérennité et les adaptations nécessaires au mieux de vos intérêts.

Bon courage à tous.

Georges Renouard

Chers adhérents et amis,

Merci beaucoup à Georges Renouard pour son message, chargé d'émotion, et ses souhaits concernant l'avenir de notre belle mutuelle dont le Conseil d'Administration vient de me confier sa présidence. Merci à toi Georges et à nos élus pour le très beau travail déjà accompli au cours de ces dernières années, en soutien de celui des salariés, également remarquable. Je tiens également à exprimer ma fierté et ma joie de rejoindre le Conseil d'Administration de Mutuelle Mip ainsi que ses équipes, et de m'impliquer dans les projets de cette belle mutuelle à laquelle je suis adhérent depuis plus de trente ans. Les priorités pour les mois et années à venir sont nombreuses et décisives. Mais je suis convaincu que chacun saura relever ces défis et soyez assurés que je serai à leurs côtés pour contribuer au mieux au développement et à l'évolution de votre mutuelle. Permettez-moi de souhaiter à chacune et à chacun d'entre vous un moment de repos pour les semaines qui viennent, dans un monde fort agité et parfois préoccupant. Avec mes sincères salutations mutualistes.

**Jean-Jacques Berthelé,
Président de Mutuelle Mip**

Revivez la 95^e édition de l'Assemblée Générale de Mutuelle Mip

La 95^e édition de notre Assemblée Générale s'est tenue les 23 et 24 mai derniers à Orléans.
Retour sur les moments forts.

► Discours d'ouverture de Jean-Claude Jolly, Président régional Mutuelle Mip Île-de-France-Centre

Chaque année, nous nous retrouvons pour tenir notre assemblée statutaire, entériner les actes de gestion de l'exercice écoulé et valider les grandes orientations à venir de notre mutuelle.

Une Assemblée d'autant plus importante puisqu'elle va donner lieu au renouvellement partiel de notre Conseil d'Administration pour un mandat de 6 ans. Puis, en septembre, ce sont nos adhérents qui éliront leurs représentants, les délégués, pour les années 2025 à 2028. Pour cette édition 2024, c'est la région Île-de-France-Centre qui nous reçoit. L'an dernier, c'était la région Atlantique, et, l'an prochain, ce sera au tour de la région Grand Sud-Est. Cette rotation sur les 4 régions administratives permet plus facilement la présence de l'ensemble de nos délégués. Notre défi aujourd'hui est de préparer l'avenir aussi bien du côté de l'économie que de celui de la gouvernance, tout en respectant les principes du mutualisme, de la démocratie et de la proximité. Je rappellerai que le marché français de la santé et de la prévoyance représente 66,9 milliards d'euros avec un taux de croissance de 2,6 % par an depuis 2011. Après la crise



sanitaire de 2020 à 2021, la sinistralité continue à dériver, notamment par les évolutions réglementaires telles que le 100 % santé. Nous devons réussir à y faire face. Par ailleurs, notre volonté d'avoir une meilleure protection des femmes et des hommes dans un cadre économique et rigoureux est à nouveau démontrée par les résultats 2023. Nous avons connu une croissance significative du nombre de nos adhérents, + 13 %, puisque nous sommes passés de 88 565 adhérents en 2022 à plus de 98 000 adhérents en 2023. Et notre ratio de solvabilité s'établit à 552 % alors qu'il est en moyenne de 263 % pour nos concurrents.

Je terminerai en soulignant l'engagement, le dévouement et l'activité de chaque délégué, administrateur et membres du personnel du GIE Groupe Nation. Je tiens aussi à remercier la ville qui nous reçoit dans ce magnifique centre de conférences, les associations EPSM et AIDAPHI qui sont destinataires de notre subvention sociale cette année. Un remerciement également à Georges Renouard pour qui cette Assemblée Générale sera la dernière en tant que Président de Mutuelle Mip.

➤ Rapport de gestion



Édouard Filho,
Trésorier général,
a présenté la situation
détaillée de notre
mutuelle.

Notre environnement 2023

2023 a été une année difficile. Le Covid avait fortement creusé le déficit de la sécurité sociale; il se résorbe peu à peu mais reste estimé à 9,4 milliards d'euros en 2023. La sécurité sociale cherchera donc naturellement des sources d'économie, qui se reporteront sur les porteurs de risques. La consommation des ménages reste en forte croissance: après une forte hausse en 2022 (+ 5,4 %), la hausse continue en 2023 (+ 2,5 %), avec des signes inquiétants sur la fin de l'année sur les médecins généralistes et spécialistes. L'inflation, quant à elle, a baissé à moins de 5 % en 2023 et reste à des niveaux raisonnables en comparaison avec nos voisins européens.

Mutuelle Mip en 2023

Dans la poursuite de la trajectoire initiée en 2021 et confirmée en 2022, l'année 2023 est marquée par un développement commercial soutenu: notre nombre d'adhérents s'établit à 98 098 à fin 2023, en croissance de 11 % par rapport à fin 2022. Cette trajectoire est le résultat d'une réelle performance commerciale réalisée par nos équipes. Ce dynamisme compense une baisse régulière de notre nombre d'adhérents sur nos portefeuilles individuels, notamment liée au vieillissement de nos adhérents. Du côté financier, après une année 2022 sinistrée par la hausse des taux d'intérêt et par la guerre en Ukraine, le remarquable rallye financier de fin 2023 nous a permis de dégager un résultat financier important. Il est important de noter que Mutuelle Mip s'est engagée depuis 2022 dans une gestion d'actifs responsable, puisque nos placements (FCP) sont tous classés en SFDR8, c'est-à-dire qu'il s'agit de fonds à objectif de durabilité, excluant par exemple certains secteurs d'activité.

Nos frais de fonctionnement, de leur côté, restent stables si on met de côté certains investissements informatiques nécessaires à la modernisation de notre mutuelle. Ces différentes composantes permettent à Mutuelle Mip d'afficher un chiffre d'affaires en hausse de 4,3 %, s'établissant à 125 M€ en 2023, et un résultat positif de 2,60 M€. Notre santé financière reste excellente, et se traduit par un très solide ratio de couverture de solvabilité stable, qui s'établit à 532 % pour 2023.

Les comptes ont été approuvés sans réserve par nos commissaires aux comptes, et votés par notre Assemblée Générale.

Les perspectives pour 2024 et 2025

Malgré une inflation qui semble se tasser entre 2 % et 2.5 %, les marchés attendent encore une baisse des taux directeurs, qui tarde à venir. Ce positionnement des banques centrales aura un impact direct sur notre résultat financier, et donc sur le résultat de votre mutuelle. Du côté de la sécurité sociale, les projections officielles montrent une hausse du déficit, et les différents objectifs (prévention, financement du système de santé, etc.) vont coûter cher, malgré une volonté de lutter contre la fraude sociale. Il n'y a donc pas de résorption prévisible du déficit de la sécurité sociale, ce qui n'est pas tenable à terme et devrait entraîner, en conséquence, des nouvelles réformes structurelles.

Enfin, les évolutions réglementaires vont se poursuivre, avec par exemple la revalorisation des consultations des généralistes. Les dépenses médicales devraient donc continuer à un rythme soutenu.

Dans ce contexte nous projetons une poursuite de la croissance de notre nombre d'adhérents et de notre chiffre d'affaires, et un résultat stable, notamment lié au rétablissement de notre résultat financier.

➤ Actualités de Mutuelle Mip



Loïc Flichy, Directeur
Général de Mutuelle Mip

Un bilan positif

Mutuelle Mip a pris le chemin de la croissance ; le nombre d'adhérents affiche une augmentation de 13 % cette année, soit 98 000 adhérents au 31 décembre 2023 et plus de 154 000 personnes protégées. Cela traduit la dynamique positive mise en place par Mutuelle Mip depuis quelques années.

Une ascension qui se traduit également du côté des clients entreprises avec des chiffres tout aussi positifs ; depuis ces trois dernières années, 60 nouvelles grandes et moyennes entreprises nous ont fait confiance, nous apportant près de 25 000 adhérents nouveaux. Le résultat de ce virage a un impact fort sur notre chiffre d'affaires qui a augmenté de plus de 20 % en 3 ans.

Nouveautés et évolutions

Le rythme de notre transformation reste élevé. À titre d'exemple, l'an dernier, nous avons poursuivi notre programme de dématérialisation. Nous sommes passés de plus de 600 000 documents imprimés à moins de 180 000 en trois ans. Cela va aussi dans le sens des actions sur la durabilité que nous intégrons un peu partout chez Mutuelle Mip.

Dans le même esprit, l'espace Adhèrent est complété par un espace Entreprise. Il est maintenant opérationnel et déployé. Ce nouvel outil permet à nos clients entreprises d'alléger le travail de leurs équipes ; il offre la possibilité de retrouver des documents, faire des demandes en ligne, rechercher un collaborateur ou exporter un certain nombre de données facilement. Par ailleurs, votre mutuelle a intégré le Top 30 du classement annuel des mutuelles de *L'Argus de l'assurance*, directement en 27^e position. Une entrée très significative puisqu'elle démontre autant notre belle croissance que la pertinence de notre virage stratégique entrepris dès 2021 et notre repositionnement sur le marché.

Un contexte difficile

Notre mutuelle est solide ; cependant, la dérive des prestations est toujours plus forte et a donné lieu à des augmentations

tarifaires importantes au 1^{er} janvier 2024 sur l'ensemble du marché. Fidèle à son habitude, votre mutuelle a répercuté les hausses de prestations avec modération sur ses tarifs. Notre environnement reste extrêmement concurrentiel et la sinistralité devrait durablement rester mauvaise en 2024 et 2025. Les annonces gouvernementales régulières ne présagent rien de bon.

Projets 2024

Les priorités pour le reste de l'année 2024 sont nombreuses. Je n'en citerais que quelques-unes. Tout d'abord, nous devons accompagner le redressement des comptes déficitaires. En effet, les premiers chiffres de l'année 2024 montrent que le rythme d'augmentation des dépenses de soins reste extrêmement soutenu. Aussi, nous poursuivons nos efforts commerciaux notamment dans notre secteur historique. Nous avançons par ailleurs sur des projets de gammes individuelles.

De plus, les priorités de nos services supports s'articulent autour de l'amélioration du pilotage technique, de l'organisation de la gestion déléguée ou encore du renforcement de notre conformité. C'est un vaste sujet pour les mutuelles, compte-tenu du nombre et de la complexité croissante des réglementations.

De ce point de vue, un mot sur deux nouvelles réglementations :

- **le règlement Dora** : l'Europe organise un reporting spécifique sur la cybersécurité des acteurs systémiques, dont les mutuelles. Mutuelle Mip dispose d'un degré de protection élevé, qui nous permet de résister régulièrement à un grand nombre d'attaques. Nous lançons donc un nouveau plan de renforcement et de suivi de nos obligations nouvelles ;
- **la directive sur la durabilité « CSRD »** : cette directive s'impose à nous à partir de janvier 2025. En quelques mots, cette directive vise à mesurer l'impact de l'environnement sur notre entreprise et l'impact de l'entreprise sur l'environnement, avec des normes et exigences nombreuses et complexes.

Nouveaux locaux

Depuis le 22 avril 2024, Mutuelle Mip a déménagé dans le dynamique quartier de Saint-Lazare. Un choix qui répond à notre volonté d'offrir un cadre de travail moderne et efficient à nos équipes et, ainsi, d'assurer à nos adhérents une qualité de service toujours meilleure. Un grand merci aux salariés qui se sont investis dans ce projet et qui ont vivement contribué à sa réussite.

Globalement, nous pouvons être très fiers des résultats remarquables obtenus grâce à la mobilisation collective de tous nos collaborateurs, et notamment du Comité de direction. En 2024, nous poursuivons cette dynamique avec comme priorité la satisfaction de tous nos clients et adhérents.

➤ Résolutions



Lors de cette 95^e Assemblée Générale, les représentants ont voté l'ensemble des résolutions concernant les évolutions des prestations et les modifications des statuts et règlement intérieur.

Au total, 17 résolutions ont été soumises aux délégués. Elles ont toutes été adoptées.

Résolution n° 1

L'Assemblée Générale ayant eu connaissance du procès-verbal de l'Assemblée Générale des 25 et 26 mai 2023, approuve ce procès-verbal. *Adoptée à 95,56 %.*

Résolution n° 2

Conformément à la résolution n° 11 présentée lors de l'Assemblée Générale 2023, l'Assemblée Générale ratifie les décisions prises par le Conseil d'Administration concernant l'approbation des contrats spécifiques et la fixation des cotisations pour l'année 2024 incluant une augmentation de 6 % des cotisations hors taxes pour Mip Base, et 9 % pour Mip Plus et Mip Plus/2. *Adoptée à 90,91 %.*

Résolution n° 3

Conformément à la résolution n° 15 présentée lors de l'Assemblée Générale 2023, l'Assemblée Générale ratifie les modifications de prestations mises en œuvre pour les chambres particulières dans le cadre du projet ROC, à effet du 1^{er} janvier 2024. *Adoptée à 95,65 %.*

Résolution n° 4

Au cours de sa séance du 14 février 2024, le Conseil d'Administration a procédé à la cooptation de Monsieur Jean-Jacques BERTHELÉ, en tant qu'administrateur représentant les membres participants, en remplacement de Mme Annie AILLET, dont le mandat se termine à l'AG 2027. Conformément aux dispositions de l'article 41 des statuts, l'Assemblée Générale ratifie cette cooptation. *Adoptée à 93,48 %.*

Résolution n° 5

L'Assemblée Générale approuve la modification statutaire de l'article 2 des Statuts. *Adoptée à 100 %.*

Résolution n° 6

Conformément aux dispositions de l'article 4 des statuts, l'Assemblée Générale ratifie le règlement intérieur approuvé lors du Conseil d'administration du 21 mars 2024. *Adoptée à 97,73 %.*

Résolution n° 7

Après qu'il a été donné lecture du rapport de gestion et du rapport du Commissaire aux Comptes pour l'exercice 2023, l'Assemblée Générale approuve ces rapports ainsi que les comptes tels qu'ils ont été présentés et arrêtés. Dans ces conditions, l'Assemblée Générale donne quitus aux administrateurs pour l'exercice 2023. *Adoptée à 98,04 %.*

Résolution n° 8

Après qu'il a été donné lecture du rapport spécial du Commissaire aux Comptes sur les conventions réglementées visées à l'article L.114.32 du Code de la Mutualité et statuant sur ce rapport, l'Assemblée Générale prend acte qu'aucune convention de cette nature n'est intervenue au cours de l'exercice 2023. *Adoptée à 98,04 %.*

Résolution n° 9

Après qu'il a été donné lecture de l'attestation du Commissaire aux Comptes sur le rapport du Conseil d'Administration détaillant les sommes et avantages de toute nature, versés à chaque administrateur, l'Assemblée Générale approuve cette attestation telle qu'elle a été présentée et arrêtée. *Adoptée à 100 %.*

Résolution n° 10

L'Assemblée Générale approuve le rapport du Conseil d'Administration sur les sommes versées à chaque administrateur en application de l'article L 114-26 du Code de la Mutualité qui lui a été présenté, et, plus précisément, les remboursements de frais que ces derniers ont perçus au titre de l'année 2023. *Adoptée à 100 %.*

Résolution n° 11

L'Assemblée Générale approuve le rapport sur les opérations d'intermédiation et de délégation de gestion qui lui a été présenté. *Adoptée à 98,04 %.*

Résolution n° 12

L'Assemblée Générale décide d'affecter l'excédent de l'exercice 2023 de 2635 571,14 € au poste « Autres réserves » le portant ainsi de 216 309 322,85 € à 218 944 893,99 €. *Adoptée à 100 %.*

➤ Le renouvellement partiel du Conseil d'Administration

Avec un mandat renouvelé tous les 3 ans, les administrateurs sont élus à bulletin secret par l'ensemble des délégués pour une durée de 6 ans.

Cette année, **7 postes** étaient à pourvoir pour les représentants des Membres Participants et **2 postes** pour les représentants des sociétés Membres Honoraires. Tous les délégués votent pour tous les administrateurs, qu'ils soient membres Honoraires ou Membres Participants. Cette année, un candidat s'est présenté pour le rôle d'administrateur représentant les membres honoraires et 22 pour devenir administrateurs représentant les membres participants.

Les élus sont :

Administrateur représentant les Membres Honoraires

■ Olivier Robinet

Élu avec 100 % des voix

72 ans

Retraité TEREKA

Secrétaire général

Administrateur Mip sortant

Département 64 – Pyrénées Atlantiques



Administrateurs représentant les Membres Participants

■ Brigitte Bétro

Élu avec 76,09 % des voix

59 ans

IFPEN

Technicienne Chimiste

Membre Commission santé retraite

prévoyance – Élu CFTD

Déléguée Mip

Département 78 – Yvelines



■ Philippe Dascotte

Élu avec 66 % des voix

67 ans

IFPEN

Chargé des analyses et études physiques et chimiques

Administrateur Mip sortant

Ancien délégué Mip

Département 95 – Val d'Oise



■ Patrick Hervier

Élu avec 60 % des voix

63 ans

ESSO SAF

Acheteur – gestionnaire de contrats

achats

Élu titulaire CSE

Département 13 – Bouches du Rhône



■ Jean-Claude Jolly

Élu avec 46,67 % des voix

72 ans

Individuel

Retraité TOTALENERGIES

Membre des conseils de surveillance de fonds sociaux

Administrateur Mip sortant

Président de la section régionale Mip IDF

Délégué Mip à AGMUT

Département 93 – Seine-Saint-Denis



■ Anke Meunier

Élu avec 67,39 % des voix

56 ans

DEHON SERVICE

Chef de marché Sourcing

Conseillère municipale

Présidente d'une association

Département 60 – Oise



■ Olivier Tessier

Élu avec 64 % des voix

64 ans

Retraité EXXONMOBIL

Coordinateur CFTD

Membre de la cellule souffrance

au travail/harcèlement moral

Délégué Mip

Département 76 – Seine Maritime



■ Albert Varlet

Élu avec 46,67 % des voix

65 ans

Retraité ESSO SAF

Ingénieur maintenance

Membre de la Commission technique nationale CNAM

Administrateur Mip sortant

Département 92 – Hauts-de-Seine



Ils nous quittent

Un grand merci à Annie Aillet, Narany An, Dominique Brulin et Laurent Decalf qui ont accompagné Mutuelle Mip en tant qu'administrateurs et qui ont terminé leur mandat lors de cette Assemblée Générale.

➤ L'action sociale Mutuelle Mip



Alain Delamare, Vice-Président de Mutuelle Mip et Président de la Commission sociale, présente l'activité de l'action sociale de Mutuelle Mip et son soutien auprès d'associations.

En 2023, 392 930 € ont été consacrés à l'action sociale, sur un budget voté de 600 000 €.

Une dépense, donc, mesurée et réfléchie.

Comme chaque année, une subvention spécifique a été accordée à une association que nous souhaitons reconnaître et accompagner. Cette fois-ci, la thématique choisie a été celle de la santé mentale. Et ce n'est pas une, mais deux structures qui ont été bénéficiaires de nos subventions : l'AIDAPHI (Association Interdépartementale pour le Développement des Actions en faveur des Personnes Handicapées et Inadaptées) et l'Établissement Public de Santé Mentale Georges Daumezon (EPSM), toutes deux situées à Orléans. Elles ont respectivement reçu 12 500 € et 14 000 €.

Véronique Wieckowicz, Wendoline Langevin et Ingrid Laulhé de l'AIDAPHI et Aurélie Gratiano, Stéphanie Targa et Odette Terrier, de l'EPSM étaient présentes pour nous présenter leurs beaux projets.

L'AIDAPHI s'adresse aux personnes de 0 à 20 ans porteuses de troubles du neurodéveloppement, dont l'autisme. La subvention apportée par Mutuelle Mip a permis l'aménagement d'une salle appelée Snoezelen*.

Cette méthode appréhende différents modes d'approche sensorielle, à la fois le toucher, les lumières et les odeurs pour offrir un apaisement aux enfants qui sont fortement envahis par leurs troubles. Plus on prend en charge précocement un jeune porteur de troubles autistiques, plus il aura des chances d'acquérir des compétences et de l'autonomie pour pouvoir s'insérer socialement au sein de notre société.

De son côté, l'EPSM, établissement public de santé mentale, situé à Fleury-les-Aubrais, traite différentes pathologies de l'enfance jusqu'à la fin de vie et a également opté pour le dispositif Snoezelen, en particulier pour le Pôle Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent. Il permet de répondre aux différents troubles que les patients peuvent rencontrer, qu'ils soient physiques ou psychiques. Initialement, la salle Snoezelen de l'EPSM ne pouvait être utilisée que sur une petite plage horaire (environ 1 h 30 par semaine), réduisant considérablement le champ d'action des équipes. Pour y remédier, l'EPSM a utilisé la subvention de Mutuelle Mip pour s'équiper de chariots. Ces chariots sont notamment dotés de colonnes à bulles et de fibres lumineuses et ont l'avantage de pouvoir être emmenés directement dans les chambres des patients. Une vraie valeur ajoutée puisque cela permet aux équipes de pouvoir proposer aux patients plus de temps dédiés aux bienfaits du Snoezelen et d'être plus réactifs pour répondre à leurs besoins. L'EPSM a également investi dans une mallette transportable, toujours sur la thématique de la médiation Snoezelen, que les professionnels peuvent utiliser sur les Centres Médico-Psychologique plus éloignés du centre d'Orléans.

Alain Delamare a tenu à remercier chaleureusement l'ensemble de la Commission Sociale, sans qui rien ne serait possible.

**Développé dans les années 1970 par deux jeunes Hollandais, le terme Snoezelen est la contraction de « Snuffelen » (renifler, sentir) et de « Doezen » (sommoler, se détendre), que l'on pourrait traduire par les notions d'exploration sensorielle, de détente et de plaisir. Le Snoezelen est une expérience convenant très bien aux personnes présentant un trouble mental. Tout en bougeant, en sentant, en regardant et en écoutant, nous créons une ambiance qui apporte une aide dans l'assistance aux personnes porteuses de handicap.*

Les deux associations bénéficiaires de la subvention de Mutuelle Mip : l'AIDAPHI et l'EPSM Georges Daumezon d'Orléans.





George Renouard, président de Mutuelle Mip de 2013 à 2024.

Merci Georges et bienvenue au nouveau Président

Cette Assemblée Générale était particulièrement symbolique puisqu'elle était la dernière de Georges Renouard, Président de Mutuelle Mip depuis 11 ans. Tous les administrateurs, délégués et invités l'ont chaleureusement remercié pour son engagement sans faille au sein de Mutuelle Mip, sa bienveillance et tous les excellents souvenirs qu'il laissera. Il cède sa place à Jean-Jacques Berthelé, nouveau Président de Mutuelle Mip depuis le 6 juin 2024. Adhérent de Mutuelle Mip depuis plus d'une trentaine d'années, il a exercé dans le secteur pétrolier, plus particulièrement chez ESSO. Puis il a rejoint le secteur de l'assurance où il a été Directeur Général d'une mutuelle pendant 25 ans. Il a également pratiqué la santé collective et individuelle dans des fonctions de direction dans des sociétés d'assurance. Nous sommes ravis qu'il soit parmi nous et lui souhaitons la bienvenue chez Mutuelle Mip.

➤ Retour en images sur l'Assemblée Générale



1



3



2



4

- 1. Le Conseil d'Administration, les délégués, les collaborateurs présents de Mutuelle Mip et les intervenants.
- 2. Les membres du Conseil d'Administration.
- 3. Pendant l'Assemblée Générale.
- 4. Moment de détente pour les participants.



ENTRETIEN

CHRISTIAN SARDET

Ce biologiste est directeur de recherche émérite du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) au laboratoire BioDev de l'Institut de la mer de Villefranche-sur-Mer (IMEV- Sorbonne Université). Il est cofondateur de la mission Tara Oceans et du projet « Chroniques du plancton », auteur de livres et d'œuvres multimédia.

« Les cellules sont les unités élémentaires de la vie »

Après s'être intéressé au plancton dans un précédent ouvrage, Christian Sardet s'attaque cette fois-ci au vaste sujet des cellules. De la cellule ancestrale commune à tout ce qui vit sur terre, aux méduses, aux virus et aux champignons, en passant par les animaux, les plantes et l'homme, tout y est précisément expliqué. Entre art et science, il propose un véritable voyage illustré à la découverte des origines de la vie.

Comment définiriez-vous ce qu'est une cellule ?

› Les cellules sont pratiquement toutes formées sur le même modèle : elles sont faites d'une membrane qui définit l'intérieur et l'extérieur, d'un matériel génétique (les chromosomes et l'ADN) qui leur permet de se reproduire et de tout un tas d'autres éléments, des molécules plus ou moins complexes

qui assument divers rôles. Il y a deux grandes catégories de cellules. D'un côté, celles qui protègent leurs chromosomes à l'intérieur d'un noyau – les eucaryotes – et celles qui ne le font pas – les procaryotes – comme les bactéries et les archées. Ces dernières sont d'ailleurs méconnues du grand public. Ce sont des micro-organismes différents des bactéries au niveau de leurs molécules, de leur mécanisme moléculaire et de leur métabolisme. Certaines d'entre elles produisent du méthane, ce que les bactéries sont incapables de faire. À l'inverse, les archées ne pratiquent pas la photosynthèse, ce processus de fabrication de matière organique à partir du gaz carbonique de l'eau grâce à l'énergie lumineuse du soleil. Les cellules sont les unités élémentaires de la vie, les briques élémentaires du vivant. Il n'y a pas de vie sans cellules.

Tout a commencé, il y a plus de 3 milliards d'années avec une seule cellule nommée Luca.

› Luca, acronyme de *Last Universal Common Ancestor*, est la première cellule qui a donné naissance à toutes les autres. C'est un peu l'équivalent du Big Bang pour nous, les biologistes.

Tous les scientifiques s'accordent sur le concept de Luca mais il est encore très peu médiatisé. Cette cellule prototype est pourtant à l'origine de tout le vivant.

Comment serait-elle apparue ?

› Deux théories existent. Soit elle est apparue sur la planète Terre, probablement au fond des océans, soit elle est venue de l'espace. On peut penser qu'elle serait arrivée *via* une météorite glacée puis qu'elle aurait trouvé les conditions sur terre pour se développer. Peut-être même que plusieurs sortes de Luca sont arrivées sur la terre et qu'une seule cellule s'est acclimatée. Mais ce ne sont que des hypothèses, qui pour l'instant demeurent des énigmes. C'est un grand mystère.

L'évolution de la vie est étroitement liée à celle de notre planète.

La seule manière de l'élucider serait de trouver quelque chose qui ressemble à la vie sur terre, sur une autre planète, dans un lac gelé dans les profondeurs de Mars par exemple. Mais encore faudrait-il être sûr que la vie ne soit pas

arrivée d'ailleurs dans le cosmos. C'est une quête sans fin.

Comment les différentes cellules se sont-elles développées à partir de Luca ?

➤ L'évolution de la vie est étroitement liée à celle de notre planète. La Terre a été transformée par la vie. On pense généralement à l'inverse et pourtant... Ce sont les cellules – des bactéries photosynthétiques – qui ont, par exemple, commencé à produire l'oxygène sur la planète il y a plus de 2 milliards d'années et bouleversé à la fois la géochimie et les formes du vivant. Luca, la cellule ancestrale a eu des descendants qui sont les bactéries et les archées puis, beaucoup plus tard, il y a plus d'un milliard d'années, les eucaryotes. Ces dernières sont les types de cellules qui constituent les animaux – dont l'homme –, les plantes, les algues, les champignons et les protistes, ces êtres unicellulaires comme les levures ou les amibes. Mais il est possible que d'autres types de cellules aient existé et aient depuis disparu. À partir d'une cellule assez simple, mais versatile, de nouveaux types de cellules sont donc apparus. Ils se sont ensuite associés en organismes multicellulaires plus ou moins complexes, jusqu'aux animaux et aux plantes.

Le corps humain est constitué d'organismes différents qui vivent ensemble : un holobionte.

Le titre de l'un des chapitres est « La vie est un réseau social de cellules ». Qu'est-ce que cela signifie ?

➤ Aucune cellule n'existe seule. Chaque cellule est dans un véritable réseau social d'interaction avec ses semblables. Nous-mêmes sommes habités par des milliards d'autres cellules : des bactéries, des archées, des champignons, des protistes... Désormais, le grand public connaît bien

le microbiote, qui est un ensemble de micro-organismes qui vivent dans notre intestin et sur notre peau, et qui est essentiel à notre survie. Le corps humain est de ce fait ce que l'on appelle un holobionte : il est constitué d'organismes différents qui vivent ensemble.

Autre exemple : la fertilité des sols est très dépendante de la présence et de l'agencement de bactéries, de champignons, d'animaux... Tous jouent un rôle essentiel au sein de cet écosystème terrestre complexe.

On découvre, dans votre livre, que les virus ne deviennent véritablement vivants que quand ils rentrent dans une cellule. Comment est-ce possible ?

➤ Les virus sont des parasites. Ils ne sont pas capables de se reproduire par eux-mêmes. Or, la définition du vivant est justement qu'il faut pouvoir se reproduire. En revanche, dès que le virus pénètre dans une cellule, il arrive très bien à se reproduire en utilisant la machinerie de la cellule infectée. C'est pour cela que nous faisons une distinction sémantique.

Vous expliquez qu'il existe une mort programmée des cellules.

➤ Oui, c'est un phénomène qui a été observé notamment chez les embryons. Certaines cellules, à des moments précis du développement, disparaissent pour laisser la place par exemple à un organe qui se forme. C'est un processus programmé. L'espérance de vie des cellules humaines est autour d'une quarantaine ou d'une cinquantaine de divisions. À chacune d'entre elles, la cellule perd un petit morceau du bout des chromosomes. Avec le temps et l'exposition à tout un tas de facteurs environnementaux, les chromosomes ne peuvent plus perdre leurs bouts et la cellule meurt. Les cellules embryonnaires, les cellules souches ou encore les cellules cancéreuses sont quant à elles capables de faire beaucoup plus de divisions.

C'est ce que l'on a découvert avec les cellules HeLa. Elles ont été prélevées dans les années 1950 chez Henrietta Lacks une patiente afro-américaine atteinte d'un cancer du col de l'utérus. Ce sont des cellules tumorales qui peuvent être cultivées indéfiniment.

Quelles sont les spécificités des cellules cancéreuses ?

➤ Nos idées ont évolué. Dans les années 1970, on était persuadé que les cancers étaient d'origine virale. C'est le cas de certains, comme avec le papillomavirus, mais cela ne représente pas la majorité des cancers. Aujourd'hui nous avons une vision beaucoup plus globale. Nous savons qu'il existe différents types de cellules cancéreuses et qu'elles s'affranchissent de certaines barrières et se divisent rapidement pour proliférer. Elles arrivent aussi à contrecarrer leur vieillissement, en particulier en utilisant certaines enzymes pour limiter la perte des bouts de chromosomes.

Que reste-t-il à découvrir sur les cellules ?

➤ Nous comprenons certaines règles d'organisation. La génétique par exemple a permis d'appréhender les mécanismes de transmission de l'information d'une cellule à une autre. Mais nous ne savons pas encore quelles sont les règles de l'auto-organisation des molécules dans les cellules. Nous n'en connaissons pas encore le code. La recherche est très active pour tenter de le découvrir.

Propos recueillis par Léa Vandeputte



📖 *Les cellules, une histoire de vie*, Christian Sardet, éditions Ulmer, 224 pages, 35 euros.

Agir sur notre conscience pour mieux nous soigner



Et si nous pouvions moduler notre niveau de conscience pour lutter contre la douleur, soulager des souvenirs traumatisants ou tout simplement nous aider à nous sentir mieux ? Des approches comme l'hypnose, l'EMDR ou la méditation utilisent déjà cette possibilité avec succès. Et dans le même temps, les neurosciences essaient de comprendre les mécanismes à l'œuvre.

Dossier rédigé par Léa Vandeputte

➤ Qu'est-ce que la conscience ?

La conscience est longtemps restée une question philosophique avant d'intéresser les scientifiques. C'est dans les années 1990, avec l'apparition des techniques d'imagerie cérébrale, que ces derniers ont pu essayer de mieux comprendre son fonctionnement. Mais qu'appelle-t-on « conscience » au juste ? Il n'existe pas, à l'heure actuelle de définition unique et consensuelle. « *C'est une notion intuitive que nous utilisons dans la vie quotidienne pour décrire nos états mentaux, considère Claire Sergent, professeure de neurosciences cognitives à l'université Paris-Cité et au Centre national de la recherche scientifique (CNRS). Elle regroupe l'état de conscience, le fait d'être en phase d'éveil ou de sommeil par exemple, et le contenu conscient, le fait d'avoir conscience de telle ou telle information comme d'un son par exemple.* »

Une conscience fluctuante

Notre niveau de conscience varie au cours de la journée. « *Nous connaissons des fluctuations de vigilance, sans pour autant perdre conscience, par exemple quand, après le déjeuner, nous sommes au ralenti et que nous avons envie de faire une sieste* », constate Catherine Tallon-Baudry, chercheuse en neurosciences au CNRS, au laboratoire de neurosciences cognitives et computationnelles de l'École normale supérieure.

Nous ne sommes par ailleurs pas conscients, en permanence, de la totalité de notre environnement. « *Une grande quantité d'informations est traitée de manière non consciente par notre cerveau, explique Claire Sergent. Notre système attentionnel fait le tri entre les informations qui nous entourent. Il les sélectionne sur la base de leur pertinence – un bruit très fort va par exemple, nous alerter – et de nos buts actuels, de nos objectifs – si nous sommes concentrés sur une tâche, nous n'allons pas faire attention au brouhaha qui nous entoure.* »

Notre histoire peut aussi influencer sur notre conscience. « *Si vous avez eu une mauvaise expérience avec un chien, le fait d'en voir un dans la rue ou d'entendre un aboiement, va vous alerter, éveiller votre conscience, alors qu'une autre personne ne l'aurait peut-être pas remarqué* », illustre Claire Sergent.

Enfin, des facteurs externes peuvent moduler notre conscience. C'est le cas des moyens chimiques, comme l'anesthésie ou les psychédéliques.



Tenter de mesurer la conscience

Pour mesurer notre état de conscience, les chercheurs utilisent à la fois une approche expérimentale – en interrogeant les patients sur leurs sensations – et la neuroimagerie pour observer l'activité cérébrale. « *La conscience est un état subjectif, ressenti de l'intérieur, dont on cherche des indicateurs objectifs dans le cerveau* », résume Catherine Tallon-Baudry.

C'est ainsi que l'on a pu commencer à comprendre comment la conscience émerge. « *Schématiquement, le traitement non conscient de l'information suit, ce que l'on pourrait appeler des routes automatiques, des chemins définis, stéréotypés, indique Claire Sergent. En revanche, lors d'un traitement conscient, l'information suit d'abord les routes automatiques puis quelques instants plus tard, va sortir des sentiers balisés*

et se propager dans le cerveau pour aller vers l'aire du langage qui permet de décrire ce que l'on voit ou encore vers l'hippocampe qui gère le souvenir. C'est ce que l'on appelle la théorie de l'espace de travail global. »

Catherine Tallon-Baudry, elle, s'intéresse au lien entre conscience et communication entre le cerveau, le cœur et l'estomac. Pour cela, elle enregistre l'activité de ces organes avec des électrodes tout en mesurant l'activité cérébrale. « *Grâce à cela, nous montrons que la façon dont le cerveau communique avec les viscères interagit avec la manière dont celui-ci traite les informations du monde extérieur et même ses propres pensées, précise-t-elle. Le cerveau et le corps sont nécessaires pour être conscient même si le cerveau en est à l'origine.* »

Des impacts concrets et des questions éthiques

Arriver à déterminer les indicateurs et les mécanismes communs est capital pour mieux diagnostiquer les patients dont on n'arrive pas à connaître l'état de conscience. >>>

« **UNE GRANDE QUANTITÉ D'INFORMATIONS EST TRAITÉE DE MANIÈRE NON CONSCIENTE PAR NOTRE CERVEAU** »

»»» Actuellement, il est en effet très difficile de savoir si certains malades qui viennent de sortir d'un coma sont conscients mais qu'ils n'arrivent pas à l'exprimer ou s'ils ne le sont pas. Il n'existe pas encore de test simple qui permette de s'en assurer. « Identifier des signaux objectifs nous permettra de déterminer si un patient est en état végétatif ou s'il a conscience de lui-même ou de son environnement », ajoute Claire Sergent. Ces recherches auront aussi un impact sur notre quotidien. Certaines sont par exemple menées sur la conscience des animaux. « Si l'on détermine que les animaux d'élevage en ont une, cela aura un effet direct sur la manière dont nous les abattons », illustre Catherine Tallon-Baudry. Même si, pour

Claire Sergent, « ils sont très certainement conscients mais d'une manière différente de la nôtre car notre langage et notre capacité d'autonarration ajoutent une dimension très particulière à la conscience humaine ». « Les travaux théoriques sur la conscience vont soulever des questions éthiques, estime Catherine Tallon-Baudry. Le domaine ayant un champ applicatif énorme, il sera important d'ouvrir le débat avec la société au fil des recherches. »

Des approches thérapeutiques permettent d'ores et déjà d'utiliser les potentiels de la conscience (l'EMDR, l'hypnose et la méditation cherchent à la moduler pour nous soigner) en attendant de réussir à décrypter tous ses secrets... ■

➤ EMDR : des mouvements oculaires qui influent sur la conscience

Parmi les techniques qui utilisent la modulation de la conscience du patient, l'EMDR (pour *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* ou désensibilisation et retraitement par mouvements oculaires) permet de soulager la souffrance liée à des expériences de vies douloureuses ou traumatisantes. « C'est une forme de psychothérapie qui permet de stimuler les capacités d'autogénération du patient et de l'aider à gérer les émotions », explique



Florent Léonard, psychologue et membre de l'association EMDR France.

Concrètement, une séance d'EMDR débute par un entretien préliminaire. Celui-ci permet d'échanger avec le patient et d'identifier la problématique avant d'enclencher le traitement. Des simulations bilatérales alternées – le fait de suivre un objet du regard de gauche à droite – sont pratiquées. « Par les mouvements oculaires, nous reproduisons ce qu'il se passe pendant le sommeil paradoxal, précise le psychologue. Cette phase,

pendant laquelle les yeux bougent, permet de traiter et d'assimiler les événements stressants de la journée. Mais dans le cas de l'EMDR, il s'agit d'un processus conscient. Nous demandons au patient de se concentrer sur son souvenir traumatique et d'observer ce qu'il se passe dans son corps et dans sa tête. Au fil des stimulations, le souvenir est mis à distance, il ne génère plus de perturbations. »

Discipline relativement récente, l'EMDR a été découverte de manière fortuite, en 1987, par une psychologue américaine : Francine Shapiro.

« Installée dans un parc et en proie à une émotion désagréable, elle se rend compte qu'elle se sent un peu mieux après avoir bougé ses yeux de droite à gauche, raconte Florent Léonard. Elle va ensuite tester son intuition et étudier l'effet du balayage oculaire sur des vétérans de la guerre du Vietnam. » L'EMDR est née.

Cette technique peut paraître surprenante mais elle n'en demeure pas moins efficace. Pour preuve, l'EMDR est une psychothérapie recommandée dans le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT) par la Haute

« PAR LES MOUVEMENTS OCULAIRES, NOUS REPRODUISONS CE QU'IL SE PASSE PENDANT LE SOMMEIL PARADOXAL. »



Autorité de santé (HAS) et par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). « Aujourd'hui, l'EMDR a un champ d'application plus large, constate le psychologue. Elle peut prendre en charge les événements de vie difficiles à vivre (rupture, licenciement, deuils, échecs...) ainsi que les addictions ou les douleurs somatiques par exemple. » ■

Pour trouver un praticien accrédité EMDR Europe, rendez-vous sur l'annuaire du site Emdr-France.org.



TROIS QUESTIONS AU...

Professeur Vianney Descroix

Chirurgien-dentiste, doyen de l'unité de formation et de recherche (UFR) d'odontologie à l'université Paris Cité. Il est membre des comités pédagogique et scientifique de l'Institut français d'hypnose (IFH).

Qu'est-ce que l'état hypnotique ?

L'état hypnotique est bien spécifique. Il est différent du sommeil ou du rêve. C'est un état de conscience modifié : la personne connaît une concentration très intense.

Contrairement à ce que l'on croit souvent, le cerveau travaille beaucoup pendant l'état hypnotique. Le cortex visuel et le cortex préfrontal – qui est le siège de nombreuses fonctions cognitives comme le langage, la mémoire de travail, le raisonnement... – sont particulièrement actifs. Certaines zones du cerveau sont sollicitées pendant l'état hypnotique alors qu'elles ne le sont pas habituellement. Le cerveau a donc une capacité de fonctionnement plus importante, ce qui induit une conscience élargie de ce qui nous arrive.

À l'inverse et cela est très paradoxal, le corps, lui, connaît un grand relâchement. Les patients décrivent une sensation de détente.

Comment se déroule une séance ?

Tout le monde est hypnotisable mais si vous n'avez pas envie d'essayer, cela ne fonctionnera pas. Il faut donc avoir une relation de confiance avec un professionnel de santé qui est formé à cette technique. Celui-ci va prendre le temps de discuter avec vous et progressivement, il va vous emmener dans un état hypnotique. Il va vous proposer de vous focaliser sur un lieu ou un moment agréable, comme une après-midi sur la plage. L'objectif pour un chirurgien-dentiste qui pratique l'hypnose, par exemple, est de réaliser des soins dentaires sous anesthésie locale tout en vous aidant à mieux les vivre, à être moins anxieux, plus détendu.

Quelles sont les applications thérapeutiques actuelles et à venir de l'hypnose ?

Aujourd'hui, l'utilisation de l'hypnose est validée scientifiquement dans le cadre de nombreux soins, notamment des soins infirmiers, comme une prise de sang. Elle est également pratiquée au bloc opératoire ou encore pour lutter contre les douleurs chroniques comme celles causées par la colopathie fonctionnelle [appelée aussi syndrome de l'intestin irritable, NDLR]. Des travaux sont aussi en cours pour mesurer son efficacité sur la prise en charge des troubles du sommeil, du comportement alimentaire ou encore psychiatriques.

L'hypnose fait partie des médecines intégratives et complémentaires et, à ce titre, elle participe au bien-être des patients en association avec la médecine conventionnelle.

Pour trouver un professionnel de santé formé à l'hypnose, rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'IFH, sur Hypnose.fr/annuaire-tberapeutes.

MÉDITER POUR PRENDRE CONSCIENCE

La méditation induit un état de conscience modifié. Pour l'atteindre, les pratiquants doivent alors focaliser leur attention sur un objet différent selon la technique utilisée : la respiration, une sensation corporelle, un son... La plus connue et la plus étudiée par les scientifiques est la méditation de pleine conscience conçue dans les années 1970. Et ses bénéfices semblent nombreux : elle permettrait de modifier notre rapport à la douleur et elle pourrait avoir un impact significatif sur différents troubles comme la dépression, l'anxiété ou les addictions. La pratique de la méditation pourrait aussi préserver les fonctions cérébrales du déclin lié à l'âge, en faisant ainsi une alliée du bien vieillir*. Pour méditer, il suffit, à tout moment de la journée, de prendre un instant pour porter son attention sur l'instant présent et de se concentrer sur sa respiration quelques minutes, sans laisser son esprit s'évader. Réalisez ce petit exercice régulièrement et vous en retirerez de nombreux bienfaits. Pour aller plus loin, vous pouvez vous appuyer sur des applications, des podcasts ou des livres. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de l'Association pour le développement de la Mindfulness, association-mindfulness.org.
*Source : « Conscience, la moduler pour mieux soigner », Inserm, *Le Magazine*, n° 54.





Café décaféiné et santé : que sait-on ?

À peine une tasse de café sur dix en France serait réalisée avec du café décaféiné. Le principal attrait du « déca » est son faible taux de caféine. Mais qu'en est-il des procédés de décaféination sur la santé ?



Avec environ 5,8 kg par habitant et par an, le café est la principale boisson chaude consommée en France⁽¹⁾. Chaque grain de café contient alors entre 1 et 2,5 % de caféine. Également connue sous les noms de théine, celle-ci agit comme un stimulant psychotrope chez l'homme. Par goût, ou parce que leur organisme ne tolère pas la caféine, certains se tournent vers le café décaféiné. Ils restent peu nombreux : la part du « déca » dans l'Hexagone (8 %) est inférieure à la moyenne européenne (12 %) mais supérieure aux chiffres mondiaux. On parle de café décaféiné lorsque le grain, encore vert et donc non torréfié, a été débarrassé de sa caféine. Enfin presque, car un café « 100 % décaféiné » n'existe pas. Les teneurs en caféine sont considérablement réduites, grâce aux différents procédés d'extraction mais il en reste toujours un peu : après décaféination, ce pourcentage chute à environ 0,1 %, mais peut varier selon les marques. Pour obtenir ce résultat, plusieurs procédés existent, au moyen d'un solvant chimique, de dioxyde de carbone (CO₂) liquide ou encore avec de l'eau. Ainsi, 7 tasses sur 10 utiliseraient des grains de café décaféinés par une méthode utilisant des produits chimiques.

Des solvants chimiques...

La plupart des cafés décaféinés sont fabriqués à l'aide de méthodes impliquant l'utilisation de solvants, moins coûteuses. Dans la méthode directe, les grains de café sont d'abord vaporisés, puis ils sont immergés dans un solvant chimique tel que le chlorure de méthylène ou l'acétate d'éthyle. Le solvant se lie à la caféine, ce qui l'extrait des grains. Ensuite, les grains sont exposés à la vapeur pour éliminer tout résidu de solvant. Dans la méthode indirecte, les grains de café ne sont pas en contact avec le solvant chimique : ils sont d'abord trempés dans de l'eau chaude, puis l'eau est séparée des grains et traitée avec le solvant chimique. La caféine se lie au solvant présent dans l'eau et s'évapore. Enfin, les grains sans caféine sont à nouveau immergés dans cette eau « décaféinée » afin

de réabsorber les arômes du café. Si le chlorure de méthylène provoque de vifs débats, c'est en raison de sa classification comme cancérigène à des doses élevées⁽²⁾. En Europe, la directive européenne (2009/32/CE) est particulièrement stricte. Après la torréfaction, effectuée à une température dépassant les 200 °C, les résidus de dichlorométhane sont généralement indétectables.

... du CO₂ liquide ou de l'eau

Pour sa part, la méthode utilisant du dioxyde de carbone liquide implique de le faire circuler dans une enceinte contenant les grains verts, où il se lie à la caféine avant d'être retiré sous haute pression. La méthode à l'eau se décompose ainsi : un groupe de grains de café est immergé dans de l'eau chaude, produisant un « extrait de café vert » riche en caféine et en composés aromatiques, lequel est passé à travers des filtres de charbon actif qui retiennent la caféine tout en préservant les arômes. Cet extrait sans caféine est alors utilisé pour immerger un nouveau groupe de grains de café, car les arômes sont déjà saturés dans l'extrait, permettant ainsi uniquement la dissolution de la caféine des grains. Les torréfacteurs ou producteurs de café ne sont pas contraints de divulguer le processus de décaféination qu'ils emploient mais un procédé à l'eau peut constituer un argument marketing certain que d'aucuns mettront en avant.

Hélène Joubert

⁽¹⁾ *Le marché du thé et du café*, rapport XERFI, 2023.

⁽²⁾ INRS. *Dichlorométhane. Fiche toxicologique n° 34.*



Les addictions positives, ça existe ?

Musique, sport, animaux, shopping... Une passion peut conduire à une forme d'addiction qui n'est pas une maladie. Les explications du Pr Laurent Karila, psychiatre spécialisé dans l'addictologie à l'hôpital Paul Brousse (Villejuif), auteur de l'ouvrage *Docteur : addict ou pas ?**



« **J**e suis addict au sucre », « Je suis addict à mon smartphone »... Nous avons tendance à parler d'addiction très (trop) facilement. « Une addiction est une maladie chronique qui évolue par rechute », explique le Pr Karila. Pour parler d'addiction, il faut que soient présents cinq critères pendant 12 mois. « On peut résumer ces critères par la formule des 5C : pour parler d'addiction-maladie, il faut qu'il y ait une perte de Contrôle, un usage Compulsif (on ne peut pas s'en empêcher), un Craving (envie irrépressible de consommer), un usage Continu (presque tous les jours) et des Conséquences dans la vie (sur le plan physique, psychique, cognitif, social) », détaille le psychiatre.

Une addiction positive, qu'est-ce que c'est ?

Ce professeur a développé le concept d'addiction positive en observant des personnes qui répondaient à ces quelques critères en « C » sans pour autant présenter de maladie. Exemple : vous avez un usage Continu du sport ou de la méditation de pleine conscience, vous ne pouvez pas vous empêcher de pratiquer cette activité (elle est Compulsive) et cela s'accompagne de sensation agréable (plaisir), de récompense (vous en tirez des avantages)

Addiction : quel traitement ?

La prise en charge de l'addiction est multidisciplinaire. Elle peut faire intervenir le médecin traitant, un psychiatre addictologue, un psychologue, un infirmier spécialisé en addictologie et éventuellement une assistante sociale. Le psychiatre évalue s'il existe des troubles psychiques et somatiques associés, le psychologue clinicien travaille sur les racines de l'addiction, l'infirmier en addictologie fait du renforcement motivationnel (méthode de communication permettant de renforcer la motivation d'une personne et son engagement vers le changement.)

et d'émotions positives. Mais vous n'avez pas de perte de Contrôle et cela n'entraîne pas de Conséquences négatives sur un plan financier, personnel (problèmes de santé, de couple) ou social (perte d'emploi par exemple). « Ce n'est donc pas une addiction-maladie », informe le Pr Karila.

Addiction positive : la bascule dans l'excès

Nos comportements quotidiens peuvent devenir excessifs. « Le point de bascule entre plaisir et addiction-maladie a lieu lorsque la personne présente les cinq critères de l'addiction sur 12 mois », indique le Pr Karila. Si l'on reprend l'exemple de l'addiction positive au sport, celle-ci n'est plus positive si vous présentez des symptômes de manque, si la pratique sportive devient votre activité principale au détriment de votre vie professionnelle, amoureuse, sociale, si vous présentez des complications physiques (fractures, tendinites, troubles du sommeil...). Le spécialiste en addictions précise qu'il existe des facteurs de protection et de vulnérabilité au développement d'une addiction. « L'addiction résulte de facteurs principaux : le cerveau (dysfonctionnement du système de récompense, de mémoire, d'apprentissage, de motivation, de contrôle), le développement personnel qui interagit avec des facteurs génétiques (qui expliqueraient 40 à 70 % des histoires d'addiction), psychologiques et environnementaux (relation parents-enfants, ambiance familiale...) ». L'addiction résulte de l'interaction de tous ces facteurs. Si vous présentez les « 5C », il faut consulter et vous faire aider.

**Docteur : addict ou pas ?* Pr Laurent Karila, Harper Collins, janvier 2024. Le Pr Karila présente *Addiktion*, un podcast dédié aux dépendances et disponible sur toutes les plateformes.

Anne-Sophie Glover-Bondeau



— Dépistage néonatal: cinquante ans de progrès

Développé dès les années 1950 aux États-Unis, le dépistage néonatal s'est rapidement étendu à d'autres pays. Lancé en 1972 dans l'hexagone, le programme de dépistage néonatal à la française a vu l'ajout de sept nouvelles pathologies rares en 2023. Retour sur ces décennies de recherche et d'avancées pédiatriques.

Mathieu Yerle

1951 Les pionniers américains

Initiés outre-Atlantique dès la fin des années 1940, les programmes de recherche sur les dépistages néonataux se sont répandus au cours des décennies suivantes à travers le monde. Le premier événement majeur sur le sujet est la Commission sur les maladies chroniques (*Commission on Chronic Illness*, en anglais) en 1951. Elle a donné une définition claire des enjeux : « *Le dépistage consiste à identifier présomptivement à l'aide de tests, d'examens ou d'autres techniques susceptibles d'une application rapide, des sujets suspects d'être atteints d'une maladie ou d'une anomalie passée jusque-là inaperçue.* »

1963 Robert Guthrie, père du dépistage moderne

L'histoire du dépistage néonatal bascule en 1963 lorsque le médecin et microbiologiste américain Robert Guthrie met au point un test qui porte aujourd'hui son nom. Celui-ci s'effectue entre la 72^e et la 96^e heure de vie du nourrisson et consiste en une simple piqûre au niveau du talon ou à l'arrière de la main du nourrisson. Six gouttes de sang sont prélevées. Elles sont ensuite disposées sur un papier-filtre (d'où le surnom de « test du buvard ») et analysées en laboratoire. Les résultats sont connus entre 24 et 48 heures après. La simplicité de la procédure ouvre la possibilité d'un dépistage de masse. Le médecin américain s'est intéressé de près à la question des dépistages et à la pédiatrie du fait de son histoire personnelle : son deuxième enfant est né avec un retard mental et sa nièce est atteinte de phénylcéturonie. Cette pathologie peut également entraîner un retard mental sévère. Elle est due à l'incapacité de l'organisme à dégrader un acide aminé essentiel pour l'organisme, appelé la phénylalanine, qui s'accumule dans le sang et devient alors toxique pour le cerveau. Cependant, cette maladie génétique peut être traitée lorsqu'elle est prise en charge à temps.

QUELLES SONT LES 13 MALADIES DÉPISTÉES ?

Désormais, ces maladies rares, sévères et le plus souvent génétiques sont dépistées à la naissance :

- **la phénylcétonurie** : un déficit de l'enzyme qui transforme la phénylalanine, un acide aminé essentiel pour l'organisme ;
- **l'hypothyroïdie congénitale** : une sécrétion insuffisante des hormones thyroïdiennes ;
- **l'hyperplasie congénitale des surrénales** : un défaut de fonctionnement des glandes surrénales ;
- **la mucoviscidose** : un épaissement des sécrétions des poumons et du pancréas ;
- **le déficit en MCAD (Medium-chain-acyl-CoA déshydrogénase)** : un déficit qui empêche de transformer les graisses en énergie ;
- **l'homocystinurie** : un déficit qui entraîne l'accumulation d'un acide aminé, l'homocystéine, toxique pour l'organisme ;
- **la leucinose** : le déficit d'une enzyme qui intervient dans la transformation d'acides aminés ;
- **la tyrosinémie de type 1** : un déficit de l'enzyme qui permet la transformation des protéines ;
- **l'acidurie isovalérique** : un déficit d'une enzyme entraînant la formation de substances toxiques ;
- **l'acidurie glutarique de type 1** : le dysfonctionnement d'une enzyme qui intervient dans la dégradation d'acides aminés ;
- **le déficit en déshydrogénase des hydroxyacyl CoA à chaîne longue** : un déficit qui provoque l'accumulation d'acides gras ;
- **le déficit de captation de la carnitine** : un déficit qui empêche l'organisme de décomposer correctement les graisses ;
- **la drépanocytose** : la présence d'une hémoglobine anormale dans le sang.

Ce programme est complété par le dépistage de la surdité permanente néonatale.

1966 La France s'empare du sujet

En France, il faut attendre 1966 pour que des études de faisabilité du test de Guthrie soient menées dans divers centres hospitaliers, notamment à Lyon et à Lille. L'année suivante, la promotion du test du buvard est assurée par un acteur plutôt surprenant. C'est en effet la Société des eaux d'Évian qui s'empare de la problématique et met à disposition des chercheurs un de ses laboratoires pour réaliser des dépistages de la phénylcétonurie. À la fois mécène et aide logistique, l'entreprise propose aussi un test gratuit aux maternités du secteur. Une activité novatrice que ce laboratoire savoyard assure seul jusqu'en 1972, lorsque la Sécurité sociale prend le relais et rembourse intégralement les dépistages, étendant la possibilité d'un test à toute la France. La création cette même année de l'Association française pour le dépistage des handicaps de l'enfant (AFDPHE) vient consolider le programme français. En 1979, les tests deviennent disponibles pour les territoires et départements d'outre-mer.

1968 L'OMS donne un cadre

Cette année-là, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) commande un rapport sur la question des dépistages à James Wilson, médecin en chef au ministère de la Santé d'Angleterre, et à Gunner Jungner, alors chef du département de chimie clinique de l'hôpital de Göteborg, en Suède. Intitulé *Principes et pratiques du dépistage des maladies*, mais souvent désigné sous le nom de « rapport Wilson et Jungner », ce document acte les enjeux et bonnes pratiques de dépistage. Dix points sont édictés par les deux chercheurs notamment sur l'importance d'avoir déjà développé un « traitement d'efficacité démontrée » à la maladie à dépister, sur la capacité à la déceler « pendant une phase de latence ou au début de la phase clinique » et aussi qu'elle constitue « une menace grave pour la santé publique ».

2023 Sept nouvelles pathologies en France

Si le dispositif de dépistage s'est perfectionné et pérennisé au fil des décennies, la France accusait, jusqu'à récemment, un certain retard par rapport à ses voisins européens avec seulement six maladies dépistées. La Suède et l'Autriche dépistent 24 maladies, la plupart des pays d'Europe de l'Ouest au moins 15. Depuis 2020, la Haute Autorité de santé (HAS) prônait l'intégration de sept nouvelles pathologies au test : la tyrosinémie de type 1, l'acidurie glutarique de type 1, l'acidurie isovalérique, la leucinose, l'homocystinurie, le déficit de captation de la carnitine et le déficit en déshydrogénase des hydroxyacyl CoA à chaîne longue. Ces recommandations ont finalement été suivies par le ministère de la Santé qui les a intégrées le 1^{er} janvier 2023. Tous les nouveau-nés bénéficient désormais de 13 dépistages, avec l'accord des parents.

ww

DEPUIS LE LANCEMENT
DU PROGRAMME DE DÉPISTAGE
NÉONATAL EN 1972,
37 MILLIONS
DE NOUVEAU-NÉS
EN ONT BÉNÉFICIÉ.
PLUS DE 23 000 NOURRISSONS
ONT AINSI PU ÊTRE PRIS EN CHARGE
DE MANIÈRE PRÉCOCE.

Sources : Université de Lorraine ; Haute Autorité de santé (HAS) ; Medecinesciences.org ; Bibliothèque nationale de médecine (NIH) ; CHU de Lyon ; Santé publique France.

La Recyclerie sportive, un réseau de boutiques solidaires

Lancée en 2015 en région parisienne, la Recyclerie sportive propose des articles de seconde main liés à l'activité sportive, ainsi que des ateliers pour réparer soi-même ses équipements. Presque dix ans après son lancement, l'association est présente dans une dizaine de villes en France et bientôt sur un des sites emblématiques des Jeux olympiques de Paris.

108 000. C'est le nombre de tonnes de déchets générées par la pratique sportive chaque année en France. Une situation qui a poussé Bérénice Dinet et Marc Bultez à unir leurs talents. Elle travaillait dans le domaine des déchets, lui était impliqué dans le sport. Pour transformer un secteur encore peu dynamique qui ne faisait qu'envoyer les déchets à l'étranger, les deux associés lancent en 2015 la Recyclerie sportive, une boutique de seconde main, avec quatre objectifs. « *Sensibiliser les gens sur ces questions environnementales, ouvrir un atelier de réparation afin de*



L'association collecte, réemploie, redistribue et revalorise les équipements de sport.

partager nos savoirs en la matière, transformer les matériaux (un pneu de vélo peut devenir une ceinture mais aussi du mobilier, de l'art de la table...), et enfin les réemployer via des boutiques solidaires », résume Marc Bultez.

En clair, s'équiper à moindre coût, apprendre à réparer son matériel défectueux, favoriser une pratique sportive plus durable et ainsi développer une économie circulaire.

« *Notre priorité, c'est permettre l'accès de nos produits de seconde main à des prix bas*, vante Marc Bultez.

On organise des braderies, des ateliers dans les quartiers prioritaires, on s'investit dans l'inclusion. »

De l'écologie... et du social

Cette approche transversale a permis à l'association de collecter 177 tonnes de déchets en 2023. Et 2024, année olympique, pourrait s'avérer d'autant plus réussie. L'association a participé à la Grande collecte du sport, une opération organisée au printemps dernier à l'échelle nationale pour donner une seconde vie aux équipements usagés. En fin d'année, une nouvelle boutique ouvrira ses portes au centre aquatique de Saint-Denis (93), construit pour les Jeux olympiques et paralympiques. Une dixième pour l'association, déjà présente dans plusieurs villes françaises telles que Roubaix, Bordeaux ou Marseille. Le site marseillais a d'ailleurs la particularité de proposer des missions d'insertion professionnelle. « *L'humain est central pour nous*, avance Marc Bultez. *À Marseille, on apprend aux participants la mécanique vélo. Ce sont des gens qui ont eu un parcours de vie difficile,*



La Recyclerie sportive s'est implantée dans plusieurs villes de France, comme ici à Bordeaux.

qui ont été à la rue, des personnes en situation de handicap...

On les accompagne vers le retour à l'emploi, en plus de les aider sur le plan social et psychologique. »

Faire évoluer les comportements

Reste une problématique centrale : comment s'inscrire dans un projet écologique durable et à contre-courant des sites de seconde main mercantile ? La question est épineuse. « *On touche des gens sensibles aux questions environnementales, mais aussi beaucoup qui cherchent à revendre ensuite*, reconnaît Marc Bultez. *C'est un peu le serpent qui se mord la queue : cette activité de revente est positive d'un point de vue économique pour nous, mais d'un point de vue purement philosophique, on aimerait ne plus avoir à faire autant et voir les gens changer leurs habitudes de manière durable.* » Une volonté d'élargir au maximum son champ d'action qui passe aussi par la promotion de l'activité physique, notamment en promouvant le *slow sport*. « *Comme avec le concept de slow food, on promeut le sport local et de saison. On veut développer une culture sportive tournée vers l'humain, donner aux gens l'envie de faire du sport autrement, avec les autres, avec leur environnement et à leur rythme* », conclut le fondateur de la Recyclerie sportive.

Mathieu Yerle

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement. Cet encart est élaboré par CITEO.

**Petit à petit,
tout le monde
fait son tri.**



**ON NE
LÂCHE
RIEN!**

TRIONS SYSTÉMATIQUEMENT

TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT

Il fait
toujours
plus beau
quand on
voit bien.

UNE MONTURE
SOLAIRE
ACHETÉE :
**LES VERRES
À VOTRE VUE
OFFERTS***



Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur ecoutervoir.fr

*Offre valable jusqu'au 31/08/2024 pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 69€ TTC équipée de 2 verres organiques unifocaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl.2) sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec toute autre offre, avantage ou promotion. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Crédit photo : Julien Attard. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597. Avril 2024.

GESTION DES RETOURS — MIP — 178 RUE MONTMARTRE — 75002 PARIS

PARIS CPCE
P7
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE