

mutualistes

JANVIER 2026 - TRIMESTRIEL
1,88 € - ISSN : 0154-8530

MAGAZINE DE PRÉVENTION SANTÉ - N°368

**ACTUALITÉ
DE LA MUTUELLE**

Votre espace adhérent
évolue



**PR BERNARD
SABLONNIERE**

« Les gènes, à travers
notre tempérament,
participent à la construction
de notre personnalité »



**La médecine
de précision,
une véritable
révolution**

mip
L'ENTREPRISE
SANTÉ

ÉDITO

Qu'attendre de la médecine de demain ? En ce début d'année 2026, *Mutualistes* consacre son dossier à une révolution déjà bien engagée : la médecine de précision. Cette approche ne se limite plus à traiter les symptômes : elle permet désormais d'adapter les soins aux caractéristiques génétiques de chacun, notamment dans certains cancers, maladies rares ou pathologies chroniques. « *Aujourd'hui, 70% des molécules développées en oncologie sont des médicaments dits de précision* », explique le Pr Pascal Pujol, onco-généticien et président de la Société française de médecine prédictive et personnalisée (page 14).

Améliorer la qualité des soins est une préoccupation constante – comme le souligne notre article « Les infiltrations de corticoïdes : quand sont-elles utiles ? » (page 11). Mais faciliter le parcours de soins l'est tout autant. Une mesure phare entrera ainsi en vigueur en 2026 : l'ouverture de centres de référence pour aider les 125 000 personnes vivant avec une paralysie cérébrale (page 10).

Saviez-vous que notre personnalité était en partie façonnée par nos gènes et par le fonctionnement de notre cerveau ? Dans une longue interview, le Pr Bernard Sablonnière explique comment « les circuits neuronaux orientent notre façon de réagir, de penser, de nous comporter et de vivre nos émotions » (page 12). Certaines émotions, comme la colère, demeurent cependant difficiles à apprivoiser même si elles peuvent devenir de précieuses alliées. « *Bien formulée, elle est libératrice* », rappelle la psychologue Monique de Kermadec (page 19). Se libérer : c'est aussi le défi relevé par Anna Roy, qui a perdu 58 kilos après dix années de surpoids. Elle partage son histoire et ses conseils : « *N'attendez pas d'être malades ou épuisées pour prendre soin de vous* » (page 22). Un témoignage à lire, pourquoi pas, en dégustant un savoureux thé au matcha (page 18) – cet ingrédient santé venu du Japon – avant de se plonger dans l'histoire des sapeurs-pompiers, ces 250 000 femmes et hommes engagés au service des autres (page 20).

Toute la rédaction vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

La rédaction

Mutualistes, Objectif et Action n° 368, janvier, février, mars 2026. 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 Prevost • Secrétaire de rédaction : Marie-Agnès Chauvin • Rédacteurs : Violaine Chatal, Clémentine Delignières, Justine Ferrari, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Hélène Joubert, Constance Périn, Léa Vandeputte et Benoît Saint-Sever • Réalisation graphique : Sébastien Loh • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Couverture : © Shutterstock. Ce numéro 368 de « Mutualistes, Objectif et Action » de 24 pages comprend : une couverture et cinq pages spéciales (3, 4, 5, 6 et 7) pour la Mutuelle Saint-Aubannaise ; une couverture et trois pages spéciales (3, 4 et 5) pour Memf ; une couverture et six pages spéciales (2, 3, 4, 5, 6 et 7) pour MCA ; une couverture et quatre pages spéciales (2, 3, 4 et 5) pour MCEN ; une couverture et sept pages spéciales (3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9) pour MIP • Commission paritaire : 0528 M 06546. Dépôt légal : janvier 2026. © Mutualistes, Objectif et Action, 2026. 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.





20-21



12-13

19

Sommaire

4-9 // ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

- Votre espace adhérent évolue !
- Nos conseils pour bien commencer 2026
- Mieux comprendre votre carte de tiers payant

10 // SYSTÈME DE SOINS

- Paralyse cérébrale : les premiers centres de référence ouvrent en 2026

11 // MÉDECINE

- Les infiltrations de corticoïdes, quand sont-elles utiles ?

12-13 // ENTRETIEN

Bernard Sablonnière

« Les gènes, à travers notre tempérament, participent à la construction de notre personnalité »

14-17 // DOSSIER

La médecine de précision, une véritable révolution

18 // NUTRITION

- Le thé matcha, un allié santé

19 // PSYCHO

- La colère, cette émotion qui nous aide à nous connaître

20-21 // HISTOIRE

- Les sapeurs-pompiers, engagés au service des autres

22 // TÉMOIGNAGE

- Anna Roy : « L'obésité m'a peu à peu coupée du monde »



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

En ce début d'année, je tiens, au nom du Conseil d'Administration et de l'ensemble des équipes de Mutuelle Mip, à vous adresser nos vœux les plus sincères de sérénité et d'épanouissement. Je suis heureux de vous compter parmi nous pour cette nouvelle année 2026.

Chaque nouvelle année est une invitation à mesurer le chemin parcouru, mais surtout à nous tourner vers l'avenir, avec la volonté constante de renforcer notre engagement à vos côtés, pour votre protection et votre bien-être.

Comme le veut la tradition, permettez-moi de vous présenter les grandes thématiques de ce nouveau numéro de *Mutualistes*.

Votre espace adhérent continue d'évoluer afin de vous offrir une expérience toujours plus claire, fluide et complète. La fin d'année 2025 a vu naître plusieurs améliorations que nous vous proposons de (re)découvrir dans ce numéro.

Par ailleurs, nous vous annoncerons également les dates et le lieu de notre prochaine Assemblée Générale, un rendez-vous fort de la vie mutualiste, propice aux échanges et aux décisions qui façonnent notre avenir collectif.

Parce que la santé reste notre bien le plus précieux, nous vous partagerons également quelques bonnes résolutions santé simples à adopter pour bien commencer l'année.

Enfin, nous vous accompagnerons dans la compréhension de votre nouvelle carte de tiers payant, un outil essentiel pour accéder à vos soins en toute sérénité, sans avance de frais.

De nouveau, très belle année à toutes et à tous,

Bien chaleureusement,

Jean-Jacques Berthélé
Président de Mutuelle Mip

Votre espace adhérent évolue !

Depuis octobre 2025, votre espace adhérent s'enrichit de nouvelles fonctionnalités pour vous offrir une expérience plus simple, plus claire et plus sécurisée.

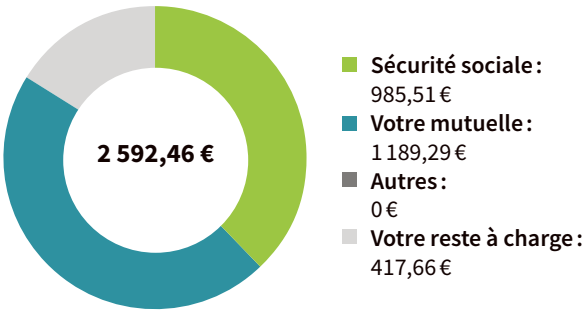
Pensé pour répondre encore mieux à vos besoins, cet espace regroupe en un seul endroit l'ensemble de vos informations et démarches santé : remboursements, demandes, réédition de documents. Objectif : vous simplifier la vie et renforcer la transparence dans votre relation avec votre mutuelle.

Une vision complète de vos remboursements

Vous pouvez désormais consulter l'ensemble des remboursements en date de soins (*voir tableau ci-dessous*) – sur lesquels votre mutuelle intervient – y compris ceux effectués dans le cadre du tiers payant dans une nouvelle interface plus fluide et intuitive. De plus, vous pouvez filtrer vos résultats par période de soins ou par bénéficiaire.

Chaque ligne de soin affiche le détail des remboursements et le destinataire du paiement, pour un suivi encore plus précis. Les informations relatives aux paiements de ces prestations sont disponibles dans l'onglet « Mes derniers remboursements ». Par ailleurs, en un coup d'œil, vous pouvez visualiser un récapitulatif des remboursements en date de paiement (*voir graphique ci-dessous*), sous forme de budget santé annuel :

- le montant total des dépenses engagées ;
- la part prise en charge par la Sécurité sociale ;
- la part remboursée par votre mutuelle et votre reste à charge.



Répartition des remboursements de votre mutuelle par famille d'actes. Disponible dans l'onglet « Mon cumul ».

DATE DES SOINS	BÉNÉFICIAIRE DE SOINS	NATURE DES SOINS	FRAIS RÉELS	REMBOURSEMENT SÉCURITÉ SOCIALE	AUTRE	NOTRE REMBOURSEMENT	RESTE À CHARGE	DEST. PAIEMENT RIB BÉNÉF./TP
24/09/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
17/09/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
10/09/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
03/09/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
29/08/2025	Colette Dupont	PH7.PHARMACIE	78,14 €	50,79 €	0,00 €	27,35 €	0,00 €	Règlement effectué au tiers
29/08/2025	Colette Dupont	HDR.PHARMACIE	0,61 €	0,40 €	0,00 €	0,21 €	0,00 €	Règlement effectué au tiers
29/08/2025	Colette Dupont	HDE.PHARMACIE	3,57 €	2,32 €	0,00 €	1,25 €	0,00 €	Règlement effectué au tiers
29/08/2025	Colette Dupont	HD7.PHARMACIE	2,04 €	1,33 €	0,00 €	0,71 €	0,00 €	Règlement effectué au tiers
28/08/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
28/08/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
21/05/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
16/05/2025	Suzette Dupont	TER.AUXILIAIRES MEDICAUX	20,97 €	12,58 €	0,00 €	8,39 €	0,00 €	FR761XXXX11111
16/05/2025	Colette Dupont	DADI REMBOURSEE	19,95 €	11,97€	0,00 €	7,98 €	0,00 €	FR761XXXX11111
16/05/2025	Colette Dupont	DADI REMBOURSEE	19,95 €	11,97€	0,00 €	7,98 €	0,00 €	FR761XXXX11111
14/05/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
09/05/2025	Suzette Dupont	TER.AUXILIAIRES MEDICAUX	20,97 €	12,58 €	0,00 €	8,39 €	0,00 €	FR761XXXX11111
07/05/2025	Colette Dupont	AMO.AUXILIAIRES MEDICAUX	30,16 €	18,10 €	0,00 €	12,06 €	0,00 €	FR761XXXX11111
02/05/2025	Suzette Dupont	TER.AUXILIAIRES MEDICAUX	20,97 €	12,58 €	0,00 €	8,39 €	0,00 €	FR761XXXX11111

Un nouvel espace pour suivre vos demandes

La modernisation de votre extranet adhérent ne s'arrête pas là ! Un nouvel onglet « Mes demandes » a été ajouté pour vous simplifier le quotidien. Grâce à lui, vous pouvez consulter à tout moment l'ensemble des demandes que vous avez adressées à votre mutuelle – qu'il s'agisse d'un remboursement, d'une mise à jour de dossier ou d'une question administrative – et en connaître immédiatement l'état d'avancement : à traiter, en cours de traitement, ou traitée. Bon à savoir : Toutes les informations sont mises à jour en temps réel, vous offrant ainsi une vision claire et instantanée du suivi de vos démarches. Plus besoin de vous interroger sur l'avancement de votre demande ou de relancer votre conseiller ! Tout est accessible directement depuis votre espace personnel. Une fonctionnalité pensée pour vous apporter plus de transparence, de réactivité et surtout une vraie tranquillité d'esprit.

Une sécurité renforcée pour protéger vos données

Parce que la confidentialité de vos informations personnelles est essentielle, des évolutions importantes ont été mises en place. Désormais, le bloc

« Mes informations personnelles » est replié par défaut lorsque vous vous connectez à votre espace. Ainsi, aucune donnée sensible n'apparaît à l'écran sans votre action. Et lorsque vous choisissez de consulter ces informations, les données les plus sensibles – comme votre numéro de Sécurité sociale ou vos coordonnées bancaires – ne sont plus affichées en clair. Une mesure supplémentaire pour garantir la protection de vos données personnelles. **Avec cette nouvelle version, votre espace adhérent devient un véritable tableau de bord de votre santé, pensé pour vous simplifier la vie.**

PENSEZ-Y !

Votre espace adhérent vous permet de réaliser de façon simple et rapide toutes vos démarches : déposer une demande de remboursement, obtenir une estimation de remboursement en nous adressant les devis de vos professionnels de santé, adresser un justificatif administratif tel que votre attestation vitale, vos justificatifs France Travail, consulter les documents que nous vous adressons... et ce **24h/24 et 7j/7 depuis votre ordinateur ou votre téléphone mobile**. Vous n'avez pas encore de compte ? Il vous suffit de vous rendre sur notre site à l'onglet « Espace adhérent » et de vous laisser guider.

Hommage à Jean-Pierre Ruchaud

C'est avec une profonde tristesse que nous vous informons du décès de Jean-Pierre Ruchaud, administrateur et Membre d'Honneur de notre mutuelle, survenu le 5 novembre 2025, à l'âge de 90 ans. Jean-Pierre Ruchaud a consacré une grande partie de sa vie à Mutuelle Mip. Administrateur de 1982 à 2007, il a exercé, de 1990 à 2007, le mandat de Trésorier Général avec sérieux et dévouement. Il fut par ailleurs administrateur et Président de notre filiale GIE Groupe Nation. Véritable figure de la mutuelle, il a marqué de nombreuses générations d'administrateurs et de collaborateurs. Beaucoup d'entre nous ont eu l'occasion de le rencontrer lors des réunions de bureaux,

des Conseils d'Administration ou encore des Assemblées Générales, où il faisait toujours preuve d'écoute, de bienveillance et de fidélité à nos valeurs mutualistes. Nous adressons à sa famille, à ses proches et à ses amis nos plus sincères condoléances et leur témoignons tout notre soutien dans cette épreuve.



Rendez-vous à Nancy !

La prochaine Assemblée Générale de votre mutuelle se tiendra les 28 et 29 mai 2026, au cœur de la magnifique et historique ville de Nancy. Ce rendez-vous incontournable pour Mutuelle Mip réunira le Conseil d'Administration et vos délégués autour des grands sujets qui façonnent l'avenir de notre mutuelle. Deux journées d'échanges, de réflexions et de décisions pour faire avancer votre mutuelle et garantir un service toujours plus proche, efficace et de qualité. Un temps fort de la vie démocratique de votre mutuelle que nous vous partagerons en détail dans l'édition de juillet.

Nos conseils pour bien commencer 2026

Le mois de janvier marque le début d'un nouveau cycle plein de bonnes résolutions : l'envie de se sentir bien, de reprendre de bonnes habitudes et de prendre soin de soi revient naturellement. Sans chercher la perfection ni multiplier les résolutions, voici nos quelques conseils pour aborder 2026 en pleine forme et en toute sérénité.



Retrouver le plaisir de manger équilibré

Bien manger, c'est avant tout retrouver l'équilibre et le plaisir de partager. En hiver, misez sur les produits de saison riches en vitamines : agrumes, légumes-racines, choux, lentilles, noix... L'idéal est de limiter les produits ultratransformés tout en conservant la gourmandise d'un plat mijoté ou d'un dessert fait maison. Pensez également à bien vous hydrater : un corps bien hydraté favorise la concentration, l'énergie et le bon fonctionnement des organes. Et surtout, ne culpabilisez pas : une alimentation équilibrée se construit dans la durée, pas en quelques jours.

Bouger un peu chaque jour

Pas besoin de viser la performance : le plus important, c'est la régularité. Marcher 30 minutes par jour, préférer les escaliers à l'ascenseur ou faire une balade en famille le week-end sont déjà d'excellentes habitudes.

L'activité physique améliore le sommeil, la digestion, le moral et renforce le cœur. En 2026, l'objectif n'est pas de tout changer, mais de trouver une activité qui vous donne envie de bouger : vélo, danse, natation, jardinage... L'essentiel est de le faire avec plaisir.

Chouchouter son sommeil

Le sommeil joue un rôle fondamental dans notre santé globale. Il aide à réguler l'humeur, la mémoire et le système immunitaire. Pour mieux dormir, essayez de vous coucher à heures fixes, d'éviter les écrans avant le coucher et de créer une ambiance apaisante : une lumière douce, un livre, une tisane. Et si les troubles persistent, n'hésitez pas à consulter un professionnel : parfois, quelques ajustements suffisent à retrouver un bon rythme.

Miser sur la prévention : bilans, dépistages et téléconsultation

Le début d'année est aussi le moment idéal pour faire le point sur votre santé. La prévention reste le meilleur moyen d'agir avant que les petits soucis ne deviennent de vrais problèmes. Prenez rendez-vous pour un bilan de santé ou une simple visite de contrôle chez votre médecin traitant. Pensez également aux dépistages recommandés selon votre âge et votre situation : cancer colorectal, sein, col de l'utérus, etc. Faites vérifier votre vue et votre audition, surtout si vous ressentez une gêne. Un simple test chez un opticien ou un audioprothésiste peut révéler un besoin de correction léger mais utile au quotidien. Et pour gagner du temps, la téléconsultation peut être une excellente alternative pour un avis médical rapide ou un renouvellement d'ordonnance. Accessible partout, elle facilite le suivi et évite les déplacements inutiles, notamment en hiver.

Prendre soin de son équilibre mental

La santé ne se limite pas au corps : elle passe aussi par le bien-être émotionnel. En 2026, accordez-vous du temps pour souffler, déconnecter et faire ce que vous aimez. Lire, marcher, écouter de la musique, voir vos proches... Ces petits plaisirs ont un grand impact sur le moral. Et si le stress ou la fatigue deviennent pesants, ne restez pas seul. Parler à un proche, à un professionnel de santé ou à un psychologue peut vraiment aider à retrouver l'équilibre.

En résumé

Adopter de bons réflexes santé, ce n'est pas changer sa vie du jour au lendemain, mais avancer pas à pas vers un meilleur équilibre. Bien manger, bouger, dormir, consulter régulièrement et prendre soin de son mental : autant d'habitudes simples qui, ensemble, font toute la différence.



Mieux comprendre votre carte de tiers payant

ATTENTION !
Pour éviter les cas de fraude, signalez-nous tout vol de votre carte de tiers payant.

Comme chaque année, vous avez reçu fin 2025 votre nouvelle carte de tiers payant. Fournie par votre mutuelle, elle vous permet de ne pas avancer les frais de santé en pharmacie et chez les professionnels de santé mais aussi de bénéficier d'un remboursement rapide et facile de vos frais médicaux. Principalement destinée aux professionnels de santé, elle peut paraître complexe. Pour vous aider à mieux comprendre, nous vous expliquons simplement, et en image, votre carte mutualiste.

Votre carte vous permet, à vous et à vos ayants droit, de bénéficier du tiers payant. Son renouvellement est annuel : vous recevez automatiquement et sans avoir à en faire la demande votre nouvelle carte, valide du 1^{er} janvier au 31 décembre. En cas de perte, il suffit de vous connecter à votre espace adhérent et, d'un simple clic, de télécharger son édition à la rubrique « Mes demandes ».

Du nouveau !

Deux nouvelles mentions ont été ajoutées sur votre carte 2026 : le logo ROC et l'acronyme « DRE » (*le point n° 3 expliqué en page 9*).

ROC : Il s'agit du Remboursement des Organismes Complémentaires, un dispositif qui facilite la transmission automatique des informations entre l'Assurance maladie et votre mutuelle. Concrètement, grâce à ROC, vos remboursements de frais hospitaliers sont plus rapides et plus sûrs. Plus besoin d'envoyer vos décomptes ou vos justificatifs, tout se fait directement et de manière sécurisée entre les différents organismes.

DRE : Le numéro DRE (Demande de Remboursement Électronique) figure également sur votre carte de tiers payant. Il permet aux professionnels de santé, en particulier les auxiliaires médicaux, d'identifier votre mutuelle et d'envoyer directement leurs demandes de remboursement, sans papier ni démarche supplémentaire de votre part. Grâce à ce numéro, les échanges entre les professionnels, l'Assurance maladie et Mutuelle Mip sont simplifiés, et vos remboursements sont traités plus rapidement.

Codification des garanties ouvrant droit au tiers payant

OEUV Accés aux oeuvres et services mutualistes
PHAR Pharmacie
RLAF Radiologie, analyses médicales, auxiliaires médicaux, sages-femmes
OPAU Optique, audioprothèse
HOSP Hospitalisation
EXTE Soins externes
COSL Médecine
DENT Dentaire

Autres domaines visés par l'article L871-1 du code de la Sécurité sociale, contacter votre conseiller.

Votre conseiller santé prévoyance

Services

Mip Assistance :
Espace privé : www.mutuelle-mip.fr

Réseau de soins
Optique/Audio/Dentaire

itelis

Professionnels de santé, nous contacter :
www.mutuelles.biz
Tél.

Demande de prise en charge

OPTI : pec-opti@gle-nation.fr
AUDI : pec-audi@gle-nation.fr
HOSP : www.almerys.com
DENT : pec-dent@gle-nation.fr

Carte d'adhérent
mutualiste
TIERS PAYANT

Carte personnelle à présenter aux professionnels de santé

mip
L'ENTREPRISE
SANTÉ

www.mutuelle-mip.fr

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

3

Mutuelle Mip l'Entreprise Santé
Mutuelle soumise au livre II du code de la Mutualité
107 RUE SAINT LAZARE
CS 23203
75009 PARIS

ROC
Service Tiers Payant
01.55.80.49.66

Télétransmission hors DRE : 75051781

ITELIS (IT) ALMERYS (AL)

itelis EXTE et HOSP almerys

Période de validité :
du 01/01/2025 au 31/12/2025
N° adhérent : 11742360
N° AMC / DRE : 775671902
Typ. conv. : Voir colonnes CSR : 002

4

BENEFICIAIRES : NOM - PRENOM

QUALITE - DATE DE NAISSANCE - N° SECURITE SOCIALE

RESEAU CONVENTIONNE / OPERATEUR

GARANTIES OUVRANT DROIT AU TIERS PAYANT REGIME OBLIGATOIRE INCLUS*

OEUV MU	PHAR MU	RLAF MU	OPAU MU/IT	HOSP AL	EXTE AL	COSL MU	DENT MU/IT
(6) OUI	100	100	(*)	(*)	100	100	(31) 100
(6) OUI	100	100	(*)	(*)	100	100	(31) 100
(6) OUI	100	100	(*)	(*)	100	100	(31) 100

5

(*) Sur demande de prise en charge, (31) Soins prothétiques remboursables par le régime obligatoire sur prise en charge, (6) Accés aux oeuvres de la mutualité du département

*Les taux s'appliquent au tarif de responsabilité de la Sécurité sociale

1

Ce sont les numéros qui vous sont dédiés et que vous pouvez contacter pour tout renseignement.

2

Ce sont les contacts destinés uniquement aux professionnels de santé.

3

Cet espace est principalement dédié aux professionnels de santé pour leur communiquer les informations de votre contrat et faciliter le tiers payant :

- coordonnées de Mutuelle Mip dont le numéro réservé aux professionnels de santé ;
- n° de télétransmission et n° AMC/DRE : ces données sont utilisées par les professionnels de santé ;
- logo ROC : fluidifie le parcours patient dans les établissements de santé ;
- logo Itelis : réseau de soins du contrat ;
- logo almerys : notre prestataire pour le tiers payant hospitalier et les soins externes ;
- période de validité de la carte ;
- votre numéro d'adhérent.

4

Ici figurent les informations permettant d'identifier le(s) bénéficiaire(s) de la carte de tiers payant.

5

Cet espace permet aux professionnels de santé d'identifier vos droits au tiers payant par type de garantie et en fonction de votre régime. Pour le détail de la codification, vous pouvez vous reporter au dos de votre carte de tiers payant.



Paralysie cérébrale : les premiers centres de référence ouvrent en 2026

En France, 125 000 personnes vivent avec une paralysie cérébrale. On estime que quatre nouveaux enfants sont diagnostiqués chaque jour. Malgré cette fréquence, le parcours de soins était jusqu'à présent d'une grande complexité pour les familles. Mais la situation devrait s'améliorer avec la création d'une filière nationale pour coordonner la prise en charge de ce handicap moteur.



La paralysie cérébrale est assez méconnue, bien que ce soit la première cause de handicap moteur chez l'enfant. Elle désigne un ensemble de troubles permanents du mouvement et de la posture. Ils sont causés par des lésions ayant touché le cerveau en développement, c'est-à-dire pendant la grossesse, l'accouchement ou dans les toutes premières années de vie. Prématuration, manque d'oxygène à la naissance, accident vasculaire cérébral néonatal, infections ou malformations cérébrales... plusieurs situations malheureuses peuvent en être à l'origine. En moyenne, quatre cas de paralysie cérébrale sont diagnostiqués par jour en France. Les manifestations varient considérablement d'une personne à l'autre et ne touchent pas forcément les capacités intellectuelles, contrairement à une idée reçue. Certains enfants n'ont qu'une atteinte légère, quand d'autres doivent vivre avec des difficultés motrices importantes nécessitant un fauteuil roulant. La paralysie cérébrale peut également s'accompagner de troubles associés comme l'épilepsie, des difficultés de communication ou des troubles sensoriels.

L'errance médicale dans la paralysie cérébrale

Depuis toujours, le diagnostic de ce handicap prend beaucoup de temps, ce qui retarde la mise en place des soins pourtant nécessaires. Et même une fois le diagnostic posé, l'errance médicale peut transformer ce parcours en labyrinthe. La grande variété des troubles nécessite des consultations chez différents spécialistes mais aussi de nombreuses professions paramédicales : rééducation chez le kinésithérapeute, suivi en ergothérapie, interventions orthophoniques... Et cette fragmentation des soins pèse lourd sur les familles. Celles-ci doivent elles-mêmes coordonner les rendez-vous et trouver les informations utiles à la prise en charge de leur enfant. Les inégalités territoriales aggravent la situation : selon le lieu de résidence, l'accès aux spécialistes compétents varie du simple au triple. Certaines familles doivent parcourir des centaines de kilomètres pour trouver une prise en charge adaptée. Il a fallu attendre 2021 pour que la Haute Autorité de santé (HAS) publie ses premières recommandations de bonnes pratiques nationales sur la paralysie cérébrale. Un retard qui montre combien ce handicap est resté longtemps dans l'ombre.

Des centres pour coordonner et accompagner

Suite aux recommandations de la HAS, publiées en 2021, et après des années de plaidoyer associatif, le gouvernement s'est ainsi engagé à réformer le secteur et aussi à se doter d'une filière nationale. En 2026, un centre de référence verra donc le jour afin de centraliser l'expertise, les bonnes pratiques et les ressources. Il sera complété de quatre centres territoriaux. Ces structures auront pour mission de coordonner l'ensemble des soins, de la petite enfance à l'âge adulte – une coordination qui manque terriblement à l'heure actuelle – mais aussi d'animer la recherche et la formation. L'objectif, à terme, est de déployer un centre par région. Ainsi, les médecins, neuropédiatres, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, orthophonistes ou encore psychologues seront tous réunis dans le même centre. Très attendue par les patients atteints de paralysie cérébrale et leurs proches, cette avancée devrait non seulement améliorer grandement la qualité des soins, mais aussi en faciliter le parcours.

Justine Ferrari



Les infiltrations de corticoïdes, quand sont-elles utiles ?

Dans plusieurs maladies rhumatologiques, qu'elles résultent d'une inflammation ou d'une usure mécanique, les infiltrations de corticoïdes peuvent s'avérer utiles. Elles sont généralement réalisées par des rhumatologues et des médecins rééducateurs, mais aussi par des généralistes formés.

Le traitement des maladies rhumatismales commence par des médicaments destinés à soulager la douleur, des antalgiques et parfois des anti-inflammatoires par voie orale. La protection des articulations et des tendons repose sur la rééducation et l'adaptation des gestes du quotidien. Cependant, lorsque ces mesures restent insuffisantes, l'injection de corticoïdes à l'action anti-inflammatoire puissante, directement dans la zone atteinte permet d'agir de manière ciblée tout en limitant les effets généraux de ces médicaments sur l'organisme. Selon la pathologie, cette intervention vise soit à soulager immédiatement, à libérer un nerf lorsqu'il est comprimé par un œdème, ou à moduler l'inflammation locale afin de favoriser la cicatrisation d'un tendon. Une précision : plus que par l'imagerie médicale, l'infiltration de corticoïdes se justifie avant tout par la gêne et/ou la douleur du patient. Néanmoins, une radiographie ou une échographie est réalisée pour confirmer le diagnostic et bien poser les indications des infiltrations.

Les trois principales indications

Le médecin généraliste peut réaliser lui-même les injections de corticoïdes, en suivant un protocole de stérilisation drastique, à commencer par l'indication d'arthrose, maladie articulaire qui entraîne la destruction progressive du cartilage, provoquant douleur, raideur et perte de mobilité. Lors des poussées d'arthrose, notamment au niveau du genou (gonarthrose), l'injection intra-articulaire de corticoïdes agit sur la membrane synoviale hypertrophiée et hyperactive : le tissu qui tapisse l'articulation, est épaissi et très actif dans la production de liquide synovial, un fluide qui lubrifie l'articulation, ce qui provoque gonflement et douleur. La douleur est alors soulagée. Seconde pathologie : les tendinites rebelles, où l'infiltration ne cicatrise pas directement le tendon mais supprime l'inflammation pour permettre

la réparation. L'injection se fait autour du tendon, jamais directement dans celui-ci. Le tendon doit être ménagé ou au repos après l'injection, car la disparition de la douleur ne signifie pas la guérison et le risque de rupture persiste. Toutefois, son efficacité est faible lorsque les phénomènes inflammatoires sont minimes, comme dans certaines tendinopathies du talon d'Achille ou épicondylites – inflammations des tendons qui se fixent sur la saillie osseuse du côté du coude (« *tennis elbow* » et « *golfer's elbow* »).

Enfin, dans le syndrome du canal carpien – la compression du nerf médian au niveau du poignet dans un passage étroit et rigide appelé canal carpien –, l'infiltration, réalisée au contact du nerf mais un peu à distance pour éviter la douleur, soulage la compression en réduisant l'œdème. Cela peut même, dans de nombreux cas, éviter la chirurgie. Le port d'une orthèse nocturne pour bloquer la mobilité de la main peut être associé à l'injection. L'infiltration ne doit pas provoquer de douleur. Une réaction douloureuse dans les suites immédiates est possible, mais rare et sans gravité. Quant au risque infectieux, il est rarissime, d'environ 1 cas sur 50 000 infiltrations. En cas d'échec ou d'efficacité insuffisante, le traitement peut être envisagé de nouveau, sans dépasser trois, voire quatre infiltrations par an.

Hélène Joubert

Pour en savoir plus : <https://public.larhumatologie.fr>, rubriques « Infos pratiques », fiche « Les différents gestes locaux (ponctions et infiltrations) sur une articulation douloureuse ».





ENTRETIEN

BERNARD SABLONNIÈRE

est médecin biologiste, professeur émérite de biochimie et de biologie moléculaire à l'université de Lille et chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

« Les gènes, à travers notre tempérament, participent à la construction de notre personnalité »

Saviez-vous que notre tempérament était en partie lié à nos gènes et à ce qu'il se passe dans notre cerveau ? C'est ce que le professeur Bernard Sablonnière démontre dans son livre*. Il y explique également l'influence de la grossesse sur la construction de la personnalité de l'enfant.

Comment définiriez-vous ce qu'est le tempérament ?

► Le tempérament est notre base biologique, notre « socle inné ». Il se met en place très tôt, *in utero*, sous l'influence des gènes et du développement du cerveau pendant la grossesse. Il se prolonge durant les trois premières années de la vie, période où le cerveau est encore immature. Il est à différencier du caractère qui, à l'inverse, est de l'ordre de l'acquis. Ce dernier dépend de l'éducation, de la culture, des expériences vécues et des relations sociales. On pourrait dire schématiquement que le tempérament est la partie immergée d'un iceberg – stable et peu malléable –

et que le caractère en constitue la partie visible, celle que l'on peut moduler. La combinaison des deux forme la personnalité. Elle correspond à la manière singulière dont chacun pense, ressent, réagit et se comporte. Schématiquement, notre personnalité se compose donc pour moitié de notre tempérament dont on hérite, et de notre caractère qui se façonne avec l'expérience.

—
« Les circuits neuronaux orientent notre façon de réagir, de penser, de nous comporter et de vivre nos émotions. »

Peut-on alors dire que nos gènes « programment » en partie notre personnalité ?

► Les gènes, à travers notre tempérament, participent à la construction de notre personnalité, car ils déterminent en grande partie l'architecture initiale de notre cerveau. Ils guident en effet la mise en place de certains circuits neuronaux, qui seront automatiquement plus utilisés chez l'individu. Ces circuits orientent notre façon de réagir, de penser, de nous

comporter et de vivre nos émotions. Mais ils restent plastiques, et peuvent donc se remodeler au contact de l'expérience.

Sur quels éléments vous appuyez-vous ?

► Les avancées en imagerie cérébrale, notamment l'imagerie par résonance magnétique (IRM) fonctionnelle, nous permettent de cartographier l'architecture des réseaux neuronaux. Nous pouvons ainsi observer ceux qui « s'allument », qui s'activent le plus vite. Notre cerveau abrite environ 90 milliards de neurones reliés par près de 300 000 milliards de synapses. Les chemins de connexion sont donc nombreux et varient énormément d'un individu à l'autre : c'est ce qu'on appelle la « neurovariabilité ». Elle détermine en partie notre manière propre de réagir au monde.

Dans votre ouvrage, vous abordez l'impact de la chimie du cerveau. De quoi s'agit-il ?

► Nos comportements dépendent aussi des neurotransmetteurs présents dans notre cerveau, comme la dopamine, la sérotonine ou encore l'ocytocine. Une libération importante de dopamine, impliquée dans la motivation et le plaisir,

rend par exemple plus ouvert, curieux ou aventureux. À l'inverse, un déficit en sérotonine, qui agit sur l'humeur, prédispose à l'anxiété ou à la tristesse. L'ocytocine, l'hormone du lien social, favorise quant à elle la confiance et l'attachement. Ces « clés chimiques » agissent sur notre façon de (ré)agir et donc sur notre personnalité.

■

« Si, pendant la grossesse, le microbiote de la mère est soumis à un dérèglement, cela peut agir sur celui du futur bébé, et donc sur son cerveau. »

Vous insistez sur l'influence du microbiote de la femme enceinte sur l'enfant et de l'environnement prénatal. Comment agissent-ils ?

➤ Le microbiote intestinal est constitué de milliards de bactéries qui peuplent notre tube digestif. Il dialogue en permanence avec le cerveau. Certaines bactéries ont des effets anti-inflammatoires et apaisants, là où d'autres, au contraire, favorisent l'anxiété. Si, pendant la grossesse, le microbiote de la mère est soumis à un dérèglement, cela peut agir sur celui du futur bébé, et donc sur son cerveau. De même, si elle est soumise à un stress important ou à la pollution atmosphérique (les particules fines des voitures en ville, par exemple), cela peut modifier la biologie cérébrale et influencer la construction du tempérament de l'enfant.

Vous citez justement les cinq grands traits de personnalité dits « big five ».

➤ Oui, c'est un modèle reconnu en psychologie, résumé par l'acronyme OCEAN : le « O » correspond à l'ouverture qui est représentée par des personnes curieuses et créatives, comme Albert Einstein ou Léonard de Vinci ; le « C » ,

pour conscienciosité, fait appel à la rigueur, au sens du devoir et Gustave Eiffel en est un bel exemple ; le « E », pour extraversion, correspond aux individus optimistes, énergiques, sociables et ayant trait aux interactions, à l'image de Ghandi ; le « A » signifie agréabilité, à laquelle la bienveillance et l'empathie sont associées, comme chez Mère Teresa ; le « N » de névrosisme renvoie à l'instabilité émotionnelle, l'anxiété, et peut être incarné par Charles Baudelaire. À cela s'ajoute une sixième personnalité, le narcissisme, qui est de plus en plus présent dans nos sociétés, notamment chez les politiques. Bien sûr, cela est à prendre avec nuances. Nous possédons tous ces traits, avec des dominances.

Notre personnalité peut-elle influencer sur notre santé ?

➤ Les études montrent en effet que les personnes extraverties, ouvertes ou consciencieuses vivent en moyenne plus longtemps. Elles gèrent mieux le stress, entretiennent davantage de relations sociales et prennent, sûrement aussi, plus soin de leur santé. À l'inverse, un niveau élevé de névrosisme, c'est-à-dire une propension à ruminer ou à percevoir le monde sous un angle négatif, augmente le risque de dépression et réduit l'espérance de vie.

Les différences de personnalité sont-elles genrées ?

➤ Les femmes apparaissent souvent plus agréables et empathiques, en partie sous l'influence des oestrogènes qui augmentent la sensibilité à l'ocytocine. Les hommes expriment davantage des traits de domination ou de narcissisme, qu'on retrouve fréquemment dans les milieux du pouvoir. Mais ces différences biologiques ne sont pas figées, et sont modulées par l'éducation et la culture.

Justement, quelle place donnez-vous à l'éducation dans la formation du caractère ?

➤ Une place majeure, puisque l'éducation agit comme un « sculpteur »

du cerveau émotionnel. On remarque par exemple que les aînés ont un tempérament plus consciencieux, là où les cadets sont souvent plus ouverts et extravertis. Par ailleurs, les violences éducatives ordinaires (VEO), comme les fessées, les cris ou les humiliations, laissent des traces durables. Elles activent de façon chronique le « circuit de l'alerte », favorisant l'anxiété. À l'inverse, un renforcement positif excessif peut nourrir l'ego. Tout est donc une question d'équilibre. Il convient de guider sans étouffer, de sécuriser sans surprotéger. Il faut aussi s'adapter au tempérament de l'enfant. Un même cadre éducatif ne produira pas les mêmes effets selon l'individu.

Y a-t-il des périodes plus sensibles dans la construction de la personnalité ?

➤ On distingue trois étapes clés. La petite enfance, c'est-à-dire les trois premières années de vie, est capitale pour l'attachement et le développement du cerveau émotionnel. Puis à l'adolescence, entre 13 et 16 ans, s'opère une profonde « reconstruction » neuronale. À cette période charnière où certaines connexions disparaissent et d'autres se renforcent, le cerveau est très vulnérable. De fait, l'isolement ou la surconsommation d'écrans peuvent fragiliser le circuit de la récompense et la résilience émotionnelle. Enfin, le jeune adulte, jusqu'à 25 ans environ, est aussi sensible, car le cerveau n'a pas encore atteint sa maturité.

Propos recueillis par Constance Périn



📖 ** Biologie de la personnalité, la construction du soi, Bernard Sablonnière, 2025, Odile Jacob, 240 pages, 22,90 euros.*

La médecine de précision, une véritable révolution



La médecine de précision, prédictive et personnalisée, permet d'adapter les traitements non seulement aux symptômes mais aussi aux caractéristiques génétiques de chacun. Utilisée pour prendre en charge les cancers ainsi que les maladies rares ou chroniques, elle peut être considérée comme la médecine de demain.

Selon les institutions européennes et nord-américaines, la médecine prédictive et personnalisée est la capacité à choisir un traitement en fonction des caractéristiques individuelles d'une personne. « *La médecine prédictive et personnalisée est une médecine de précision. Elle est soit orientée vers la prévention et elle est alors qualifiée de médecine prédictive, soit orientée vers la prise en charge de la pathologie et il s'agit alors de la médecine personnalisée* », explique le Pr Pascal Pujol, onco-généticien au CHU de Montpellier et président de la Société française de médecine prédictive et personnalisée (SFMPP). Parfois qualifiée de médecine des 4 P (personnalisée, préventive, prédictive et participative), elle s'applique aux quatre grandes étapes du parcours de soins – la prévention, le diagnostic, le traitement et le suivi – et recouvre plusieurs spécialités. « *Elle peut être utilisée dans le domaine de la cancérologie, des maladies rares, mais aussi des maladies chroniques comme le diabète et l'hypercholestérolémie, des maladies cardiaques, de l'obésité, etc.* », liste le Pr Pujol.

Les fondements de la médecine de précision

La médecine prédictive et personnalisée repose sur plusieurs piliers. Le premier d'entre eux est la médecine génomique définie par le *National Human Genome Research Institute* américain (NHGRI) comme « une discipline médicale émergente qui implique l'utilisation de l'information génomique des individus comme part entière de leur prise en charge clinique ». L'analyse génomique permet de lire une ou plusieurs zones du patrimoine génétique, appelé aussi génome, qui correspond à l'ensemble du matériel génétique de chaque être humain. Elle a pour objectif de mieux caractériser les maladies dans le but d'adapter et d'améliorer la prise en charge des patients. Elle permet notamment de prédire l'efficacité ou la résistance à un traitement, d'établir un diagnostic précis grâce à la caractérisation du profil génomique des pathologies, de prédire l'évolution d'une maladie et de prescrire un traitement ciblé quand ce dernier est disponible. Cette discipline a été révolutionnée

SÉQUENÇAGE, TOUJOURS PLUS VITE !

Le séquençage du génome à haut débit est aussi appelé *next generation sequencing* (NGS). Cette méthode permet le séquençage rapide de millions de molécules d'ADN ou d'ARN simultanément. Contrairement aux techniques plus anciennes qui lisaient l'ADN petit morceau par petit morceau, le séquençage à haut débit permet d'obtenir le génome complet beaucoup plus vite et à moindre coût. « *Cet outil a permis un essor considérable de la génomique, explique le Pr Pujol. Différents plans nationaux ont aussi été importants dans ce domaine : le plan France médecine génomique 2025 qui va être révisé et les plans cancers successifs sans oublier la plateforme de génétique dédiée à la cancérologie* », ajoute-t-il.



par le séquençage du génome à haut débit, considéré comme la 7^e révolution technologique la plus importante au monde (*voir encadré ci-dessus*). Les technologies de détection et d'amplification ont, en effet, progressé à pas de géant et sont devenues les principaux moteurs du développement des outils de diagnostic moléculaire. « *La médecine génétique est une véritable révolution et a fait un bond notable ces dernières années. Elle est aujourd'hui de plus en plus large et permet de déceler dans nos gènes une probabilité forte d'une maladie pour laquelle nous avons des stratégies de dépistage et de prévention efficaces. L'analyse génétique permet aussi d'orienter des traitements* », confirme le Pr Pujol.

L'intelligence artificielle : une aide précieuse

Le deuxième outil utilisé par la médecine personnalisée est l'intelligence artificielle, qui fournit aux soignants un outil d'aide à la décision fin, précis et rapide à partir de données cliniques humaines. Les modèles algorithmiques peuvent en effet désormais distinguer plusieurs caractéristiques d'une pathologie ou encore la totalité des réactions possibles à un traitement. Ils sont utilisés pour décrire des images (IRM, scanner, ►►

28 PLATEFORMES HOSPITALIÈRES DE GÉNÉTIQUE MOLÉCULAIRE DES CANCERS

MISES EN PLACE DEPUIS 2006.

« AUJOURD'HUI, 70 % DES MOLÉCULES DÉVELOPPÉES

EN ONCOLOGIE SONT DES MÉDICAMENTS
DITS DE PRÉCISION »

»» radio, etc.) et interpréter des signaux comme ceux d'un électroencéphalogramme (EEG) ou d'autres données d'un malade comme sa taille, le poids, l'âge, etc. L'IA peut contribuer à renforcer la sécurité des patients en améliorant la détection des erreurs et la gestion des médicaments. Enfin, à plus ou moins long terme, elle pourra aussi permettre de réduire les coûts de développement de nouveaux médicaments en perfectionnant leur conception et en trouvant de nouvelles combinaisons thérapeutiques prometteuses.

« L'intelligence artificielle a permis de faire un bond de géant dans le domaine du diagnostic. Elle fait mieux que l'homme dans le dépistage du cancer du sein, pour repérer les fractures, déceler les lésions de la rétinopathie, ou établir des diagnostics précis, complète le Pr Pujol. Des développements de l'IA à venir pourraient aussi permettre de disposer de solutions thérapeutiques personnalisées, telles que la genèse de nouvelles molécules ».

Oncologie : le domaine le plus concerné

C'est en oncologie que la médecine personnalisée et de précision a connu ses premières applications concrètes. En France, 28 plateformes hospitalières

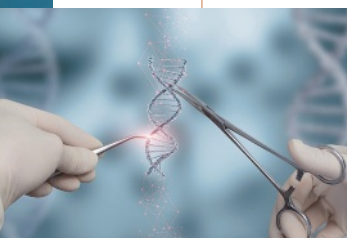


de génétique moléculaire des cancers ont ainsi été mises en place depuis 2006. La médecine personnalisée repose sur deux grands types de traitements : les thérapies ciblées et l'immunothérapie spécifique qui ont pour objectif d'interférer, de bloquer ou de corriger les anomalies moléculaires identifiées chez les malades. Grâce à la médecine génomique, les médecins peuvent déterminer le portrait moléculaire d'une tumeur et rechercher simultanément plusieurs anomalies sur différents gènes tumoraux. Cette analyse génétique permet d'augmenter les possibilités de découvrir une anomalie susceptible d'être l'objet d'un traitement de précision. *« Aujourd'hui, 70 % des molécules développées en oncologie sont des médicaments dits de précision. Nous disposons*

de 168 thérapeutiques en cancérologie, ayant une autorisation de mise sur le marché en France concernant une anomalie génétique ou génomique », indique le Pr Pujol. Mais la cancérologie n'est pas le seul domaine concerné. Également 40 gènes de prédisposition du psoriasis ont été distingués et de nouvelles générations de traitements permettront des prises en charge thérapeutiques de plus en plus précises de cette maladie de peau, en s'appuyant sur des biomarqueurs identifiés.

DES « CISEAUX » POUR RÉPARER LES GÈNES

Deux chercheuses françaises, Jennifer Doudna et Emmanuelle Charpentier, ont remporté le prix Nobel de chimie en 2020 pour avoir découvert un des outils des plus pointus de la technologie génétique : Crispr-Cas9. Cette technique permet de couper l'ADN à des endroits précis au sein de gènes ciblés. Une fois la séquence d'ADN coupée, les systèmes de réparation de la cellule recollent les extrémités des deux morceaux afin de rendre inactif, de corriger ou de réparer l'ADN. En 2023, le premier traitement de thérapie génique utilisant ces ciseaux moléculaires a été autorisé pour soigner des personnes atteintes de maladies du sang d'origine génétique.





Le diabète est aussi concerné. À Lille, le PreciDIAB (Centre national de médecine de précision des diabètes) a ainsi pour mission d'identifier les patients à risque de complications afin de les prévenir, de prévoir les mécanismes d'évolution de la maladie et d'anticiper les épisodes aigus. Selon le spécialiste : *« Il existe de nombreux exemples d'applications. Ainsi, dans le domaine de l'obésité infantile, certains traitements*

spécifiques à base de leptine peuvent être mis en place dès lors que cette dernière est génétique. » Des progrès restent cependant à faire concernant certaines maladies comme les pathologies neurodégénératives. *« Grâce à l'IA et à la génétique, on comprend certains déterminants et on a amélioré les diagnostics. On sait qu'aujourd'hui, si on diagnostique des personnes au début de la maladie, on peut améliorer son pronostic. Mais on ne guérit pas la maladie d'Alzheimer par exemple. C'est donc un champ de pathologies où les progrès à venir sont énormes »,* précise-t-il.

Des défis à relever

La médecine prédictive et personnalisée présente de nombreux avantages mais doit encore relever certains défis. Le premier d'entre eux reste le coût, même s'il a beaucoup baissé ces dernières années. *« Ce n'est plus un obstacle selon moi. Pour effectuer le séquençage du génome, il faut compter moins de 1 000 euros et une centaine d'euros pour identifier trois à cinq marqueurs qui permettent de mettre en place des traitements qui coûtent 50 000 euros par an. Ce n'est pas grand-chose quand on réfléchit en termes de projets de vie, de détection de maladies rares, de cancers familiaux et de mise en œuvre de traitements ciblés. D'autre part, en ce qui concerne l'analyse du génome, on ne réalise ces tests qu'une fois dans une vie »,* estime le Pr Pujol.

La deuxième limite touche à la confidentialité des données génétiques qui pourrait, selon certains, être mise à mal par la généralisation des tests génétiques et l'utilisation de l'intelligence artificielle.

Une inquiétude non fondée, selon le professeur :

DES PÔLES D'EXCELLENCE

Les Centres nationaux de médecine de précision (CNMP) sont des pôles d'excellence réunissant chercheurs et cliniciens au sein d'un même lieu, autour de thématiques spécifiques. Créé en 2019, le label CNMP soutient des projets de recherche, de soins, de formation et de transfert technologique pour développer la médecine de précision.



« Pour protéger les Français, on a mis des verrous un peu partout dans les différentes lois relatives à la bioéthique concernant l'analyse génétique en population générale. Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter. » Cependant, le président de la SFMPP insiste sur la difficulté d'accès à la médecine préventive et personnalisée : *« Le problème numéro 1 est la lenteur administrative pour obtenir le remboursement des examens génétiques par la Sécurité sociale. De nombreux examens doivent encore être évalués par les autorités de santé. C'est la raison pour laquelle se créent des inégalités de soins entre les patients français. »* Et de conclure : *« Nous devons faire face à une difficulté et une lenteur d'évaluation pour s'approprier, en termes de santé, des innovations qui seront pourtant vectrices d'économies en ce qui concerne la prise en charge et qui constituent la médecine de demain ! »*

Violaine Chatal



LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

À lire : *La Médecine prédictive. Ce que nos gènes disent de notre santé*, Pascal Pujol, Alpha-Humensis, 2023
Pour aller plus loin : le site de la Société française de médecine prédictive et personnalisée : <https://www.sfmpp.org>





Le thé matcha, un allié santé

Très tendance, le matcha se présente sous la forme d'une poudre fine d'un vert clair éclatant. Ce thé particulier est très apprécié pour ses nombreux bienfaits pour la santé.

Aromatisé ou nature, en latte ou également dans des pâtisseries... le matcha est partout. Originaire de Chine, il s'est développé au Japon où il est utilisé pour la cérémonie du thé. Durant ce rituel, sa poudre très fine est mélangée avec de l'eau chaude dans un bol à l'aide d'un fouet en bambou pour obtenir une texture mousseuse. Aujourd'hui, l'engouement autour du matcha, alimenté par les réseaux sociaux, est mondial.

Un outil contre l'oxydation et l'inflammation

Celui-ci est issu de thiers d'exception, cultivés à l'ombre pour obtenir cette couleur particulière. Les feuilles sont ensuite séchées avant d'être moulues. Et c'est ce mode de production spécifique qui lui donne toutes ses vertus. « *Le matcha comporte une concentration importante d'antioxydants et notamment d'épigallocatechine gallate (EGCG), explique Alexandra Balique, diététicienne-nutritionniste à Lévignac (31). Il en contient 137 fois plus que le thé vert classique. Il présente aussi des propriétés anti-inflammatoires et participe ainsi à réduire le stress oxydatif des cellules. Enfin, il offre un soutien*



Comment le choisir ?

Le matcha se trouve dans les magasins de thé et les épiceries, dans les supermarchés et sur Internet. Pour le consommer de manière traditionnelle, privilégiez le bio qui contiendra moins de pesticides. Choisissez-le de préférence originaire du Japon et issu des premières récoltes de l'année de qualité premium. Attention, son coût est élevé, alors adaptez aussi votre choix à votre usage.

neurocognitif grâce à la caféine qui améliore la vigilance et la concentration en L-théanine qui apaise le système nerveux et relaxe. »

Mais qu'en est-il des propriétés amaigrissantes que l'on peut parfois lui prêter ? « *Des études, réalisées sur les animaux, ont montré une amélioration du profil lipidique (taux de cholestérol, de triglycérides) et de la régulation du glucose, mais ces résultats sont à prendre avec des pincettes* », répond la diététicienne-nutritionniste.

Bien le préparer

Pour bénéficier pleinement des atouts du matcha, il faut cependant suivre quelques règles. « *Mieux vaut utiliser de l'eau à une température inférieure à 60 °C car si elle est bouillante, elle va dégrader*

les composés sensibles à la chaleur »,

recommande Alexandra Balique. Les smoothies et autres boissons froides sont également parfaits pour profiter totalement de ses bienfaits santé.

Un conseil quant à son utilisation dans des gâteaux : « *la température et la durée de cuisson peuvent là encore nuire à certains de ses composés* », prévient la spécialiste.

Pour autant, il n'est pas question de se priver de ce plaisir gustatif.

À consommer avec modération

Il est conseillé de ne pas dépasser deux à trois tasses de matcha par jour chez l'adulte, et plutôt deux tasses pendant la grossesse et l'allaitement. « *Il est préconisé de ne pas le consommer à jeun, mais plutôt en fin de repas pour éviter les maux d'estomac et ainsi améliorer le confort digestif* », note Alexandra Balique. « *En revanche, comme tous les thés, il freine l'absorption du fer quand il est pris trop proche du repas, ajoute-t-elle. Les personnes anémiques ou qui ont une carence doivent y être attentives.* »

Enfin, le matcha peut interagir avec les traitements anticoagulants ou ceux pour la thyroïde. Il est donc recommandé de le consommer au moins une heure après la prise du médicament et d'en parler avec son médecin pour pouvoir en profiter sans risques.

Léa Vandeputte



La colère, cette émotion qui nous aide à nous connaître

Considérée comme négative, la colère reste souvent tue ou mal exprimée. Pourtant, bien gérée, cette émotion peut devenir un outil puissant pour affirmer ses besoins.



La colère a généralement mauvaise réputation, alors qu'il s'agit d'une émotion saine qui a toujours existé. « *On confond souvent colère et violence*, constate Monique de Kermadec, psychologue clinicienne et auteure d'un livre* sur le sujet. *Mais elle n'a rien de destructeur en soi. Elle est une réaction à une situation jugée intolérable que nous souhaitons modifier.* »

Un allié pour exprimer ses limites

Se mettre en colère, c'est oser dire ce que l'on ressent. « *On considère, à tort, que l'autre fonctionne comme nous*, indique la spécialiste. *Mais si nous énonçons clairement nos limites, nous serions rarement en colère. Comme un signal d'alarme, la colère permet de faire entendre nos besoins. Elle avertit notre interlocuteur pour rétablir l'équilibre d'une relation.* »

Cela ne veut toutefois pas dire que les agressions verbales ou physiques sont justifiées. « *Mal gérée, la colère devient une pulsion destructrice*, reconnaît Monique de Kermadec. *Mais bien formulée, elle est libératrice. Elle renforce même l'estime de soi, force le respect et l'écoute. À l'inverse, une colère ravalée se rumine et abîme les relations.* »

Colère chaude, froide, sourde...

« *La façon dont nous nous mettons en colère reflète notre personnalité et notre aisance à communiquer* », analyse la psychologue. Il y a la colère chaude,

qui est comme une réaction instinctive à un danger. Celle dite explosive, où la personne monte dans les tours. La colère froide, quant à elle, est implacable, au point de rompre une relation. La négociation est alors difficile. On trouve aussi la colère passive-agressive, qui ne s'exprime pas directement, mais par des petits gestes (oublis, portes qui claquent, etc.), ou encore la colère sourde, qui ne se dit pas, mais tient l'autre à distance, au risque de le perdre.

Il y a ensuite ceux qui se mettent tout le temps en colère (colère chronique), ou à l'inverse jamais. « *Ces deux extrêmes cachent un aveuglement*, observe l'experte. *Dans le premier cas, il convient de prendre de la distance pour analyser les situations qui nous mettent en colère et comprendre ce qui les a déclenchées. Elles dissimulent souvent une frustration inconsciente qui peut venir de l'enfance. Dans le second cas, on observe une peur d'exprimer qui l'on est et ses limites.* »

Les deux situations nécessitent de réaliser un travail sur soi, accompagné d'un psychologue, par exemple.

Un moyen d'ouvrir le dialogue

L'important n'est pas la colère en elle-même, mais ce que nous en faisons. « *Pour qu'elle soit utile, il faut d'abord la reconnaître, puis prendre du recul afin d'identifier le besoin qui n'a pas été satisfait*, préconise la psychologue. *L'idée est ensuite d'arriver à dialoguer avec l'autre pour trouver une réponse.*

Et de conseiller : « *On peut aussi reconnaître son erreur et présenter des excuses. Cela n'enlève rien à notre dignité.* »

Apprendre, dès l'enfance, à gérer la colère

La colère est une émotion nécessaire au développement de l'enfant et à la construction de son identité. En grandissant, elle lui permet aussi d'affirmer son désir puis sa différence. « *Dire non à ses parents, c'est dire "Je ne suis pas vous"* », assure la spécialiste. Il revient ensuite aux adultes de nommer l'émotion et d'accompagner l'enfant pour l'aider à mieux la gérer. « *Elle n'est pas un défaut, c'est un message* », considère Monique de Kermadec. Elle ne doit donc ni être tue, ni refoulée. « *Oser ressentir la colère, c'est se donner le droit d'exister* », conclut-elle.

Constance Périn



📖 *** Osez la colère. Dis-moi quelle est ta colère, je te dirai qui tu es**, Monique de Kermadec, Flammarion, 320 pages, 20 euros.



Intervention des sapeurs-pompiers
le 8 mars 1900 lors de l'incendie
du Théâtre Français.

Les sapeurs-pompiers, engagés au service des autres

Protéger et secourir : telle est la mission, essentielle, des sapeurs-pompiers. Cet objectif, ils le poursuivent depuis les tout débuts de leur histoire qui s'est écrite au rythme des innovations, des événements nationaux et des catastrophes locales.



XVII^e-XVIII^e siècle

Les premières pompes à incendie

Les premières pompes à incendie sont introduites en France à la toute fin du XVII^e siècle. Des systèmes de seringues pour projeter l'eau existaient déjà, mais le moyen le plus courant pour lutter contre les incendies demeurait alors les seaux d'eau. Voulant profiter de cette nouveauté venue notamment de Hollande, Louis XIV sollicite François du Mouriez du Périer. Ce dernier, comédien médiocre et homme d'affaires, obtient le privilège de les fabriquer. Il sera ensuite nommé directeur des pompes de Paris en 1716. C'est le premier corps de « gardes pompes » doté d'un uniforme et d'un drapeau.

1789

Création de la Garde nationale

C'est lors de la Révolution française, que la Garde nationale est créée. Il s'agit d'une milice armée, composée de citoyens âgés de 20 à 60 ans. Elle est destinée à maintenir l'ordre, mais aussi à porter assistance en cas de nécessité. Elle sera placée sous l'autorité des communes en 1790.

1811

Le bataillon de sapeurs-pompiers de Paris

Napoléon I^{er} crée le bataillon de sapeurs-pompiers de Paris, par décret impérial du 18 septembre 1811. Cette décision intervient à la suite de l'incendie meurtrier du bal de l'ambassade d'Autriche en 1810. Lors de cette fête, un feu se déclare, ce qui provoque un mouvement de panique empêchant les gardes pompes, désorganisés, d'accéder à la salle. En réaction, l'Empereur décide de constituer un nouveau corps militaire, placé sous l'autorité du préfet de police. En 1866, le bataillon est transformé en régiment, qui deviendra ensuite une brigade en 1967.

1831

Les corps communaux de sapeurs-pompiers

Alors que la Garde nationale avait été démantelée par Charles X en 1827, la défense contre les incendies est reconstituée en 1831. On distingue alors les sapeurs-pompiers municipaux, sous la responsabilité des communes, des volontaires de la Garde nationale, sous l'autorité des militaires. Cette dernière sera définitivement dissoute en 1871. Les corps communaux de sapeurs-pompiers, eux, demeurent.

1925

Les communes s'associent

Un décret du 13 août 1925 autorise plusieurs communes, d'un même département ou de départements limitrophes, à s'associer pour entretenir un corps de sapeurs-pompiers. Auparavant, les petites communes modestes devaient demander de l'aide à leurs voisines plus importantes pour obtenir des secours. Le décret indique aussi que

256 446

C'EST LE NOMBRE DE SAPEURS-POMPIERS
EN FRANCE (DONT 53 453 FEMMES).

les sapeurs-pompiers sont des agents civils sous l'autorité du ministère de l'Intérieur, à l'exception des militaires du régiment des sapeurs-pompiers de Paris. Il précise qu'ils sont chargés « des secours, tant contre les incendies que contre les périls ou accidents de toutes natures menaçant la sécurité publique ».

1939

Le bataillon de marins-pompiers de Marseille

Le 29 juillet 1939, un décret marque la création du bataillon de marins-pompiers de Marseille. Avec la brigade de sapeurs-pompiers de Paris, ce sont, encore aujourd'hui, les seules unités militaires de sapeurs-pompiers. Son instauration se fait, comme pour Paris, à la suite d'une catastrophe. Le 28 octobre 1938, un incendie se déclare au grand magasin « Les nouvelles galeries », situé sur la Canebière, juste en face de l'hôtel où les principaux membres du gouvernement d'alors sont réunis pour un congrès. Les sapeurs-pompiers interviennent, mais sont gênés par les curieux, mal équipés et désorganisés. Aidés par les marins-pompiers de Toulon, ils réussissent finalement à atteindre le feu. Toutefois, 75 morts et plus de 150 blessés seront déplorés.

1955

Naissance des services départementaux de protection contre l'incendie

Le décret du 20 mai 1955 vient donner un cadre légal à l'activité des services départementaux d'incendie. Ces établissements, déjà existants dans les faits, étaient jusqu'alors en marge de la loi et posaient de nombreux soucis d'ordre administratif et financier. Avec ce décret, ils deviennent services départementaux de protection contre les incendies : des établissements publics dotés de la personnalité morale et d'une autonomie financière. Ils ont pour objet « de mettre, par l'intermédiaire des centres de secours, des moyens en personnel et en matériel à la disposition des communes ne pouvant assurer leur propre service de protection contre l'incendie et des renforts à la disposition des communes possédant un corps de sapeurs-pompiers, pour la lutte contre l'incendie et tous les autres sinistres du temps de paix ».

1996

Les services départementaux d'incendie et de secours

La loi du 3 mai 1996 impose la création, dans chaque département, d'un service départemental d'incendie et de secours (Sdis). Celui-ci exerce les missions suivantes : « la prévention et l'évaluation des risques de sécurité civile ; la préparation des mesures de sauvegarde et l'organisation des moyens de secours ; la protection des personnes, des biens et de l'environnement ; les secours d'urgence aux personnes victimes d'accidents, de sinistres ou de catastrophes ainsi que leur évacuation ».

LE 18, LE NUMÉRO DES POMPIERS

Depuis 1932, le 18 est le numéro d'appel attribué aux sapeurs-pompiers. Il permet de les contacter en cas de situation de péril ou d'accident. À ces côtés, il y a le 15, le numéro du Samu pour les urgences médicales, le 17 pour police secours afin de signaler une infraction et le 112, le numéro d'appel d'urgence européen.

Mais, lors de son congrès national en septembre 2025, la Fédération nationale des sapeurs-pompiers (FNSP) a proposé d'abandonner le 18, le 17 et le 15, au profit d'un numéro unique pour les secours : le 112. Cette mesure, si elle était mise en place, permettrait, selon la fédération, de réaliser des économies.

2004

La reconnaissance de la dangerosité de la profession

La loi du 13 août 2004 de modernisation de la sécurité civile « reconnaît le caractère dangereux du métier et des missions exercés par les sapeurs-pompiers ». Elle a également pour objectif de mobiliser l'ensemble des compétences impliquées dans la prévention et l'organisation des secours concernant les risques technologiques, naturels ou de nature terroriste.

2015

Un schéma départemental d'analyse et de couverture des risques

Le schéma départemental d'analyse et de couverture des risques, révisé en 2015, « dresse l'inventaire des risques de toute nature pour la sécurité des personnes et des biens auxquels doivent faire face les services d'incendie et de secours dans le département, et détermine les objectifs de couverture de ces risques par ceux-ci ». Il constitue un outil central pour l'organisation et la planification des Sdis.



Benoît Saint-Sever

📖 Sources : sdis78.fr, le site du Sdis des Yvelines et sa rubrique « Notre histoire » ; comedie-francaise.fr et l'article sur François du Mouriez du Périer dit « Du Périer » ; www.terre.defense.gouv.fr/pompiers-paris, le site de la brigade de sapeurs-pompiers de Paris ; gallica-bnf.fr, la bibliothèque numérique de la Bibliothèque nationale de France (BNF) ; legifrance.gouv.fr



TÉMOIGNAGE

ANNA ROY

Sage-femme engagée et voix bien connue du grand public, Anna Roy se livre sans détour dans un récit intime : *Énorme**. Elle raconte dix années de vie en surpoids, marquées par une lente déconnexion d'elle-même, puis sa reprise en main grâce à un sevrage du sucre. Rencontre avec une femme qui a fait de son corps un chemin de reconquête de soi.

À partir de 2013, vous avez pris 58 kilos. Qu'est-ce qui a déclenché cette prise de poids ?

➤ Je pense *a posteriori* que j'ai fait une dépression très sévère à la suite d'une succession de traumatismes en une année (viols, décès de mon père) et une activité professionnelle très prenante. Les médecins parlent de « l'effet cocktail » et je pense qu'il s'agit bien de cela. J'analyse aujourd'hui que je me suis soignée de cette dépression avec le sucre.

Comment avez-vous vécu ce changement ?

➤ Cela a tout changé ! Mon obésité presque morbide a dégradé ma santé physique et mentale de façon spectaculaire. J'ai souffert d'hypertension artérielle, de prédiabète. En outre, le plaisir est parti de ma vie. Je n'avais plus le plaisir de l'habillement, plus le plaisir de la fête. Ce temps triste a heureusement été marqué aussi par des événements heureux : mon mariage et la naissance de mes deux enfants, une activité professionnelle intense.

Vous écrivez : « L'obésité est une île. » Que signifie cette métaphore ?

➤ L'obésité m'a peu à peu coupée du monde. J'avais la sensation d'être vivante sans vraiment exister. Tout devenait compliqué : m'asseoir dans le métro, aller au théâtre ou au cinéma... Partout, je dérangeais. Alors, j'ai fini par ne plus rien faire. À cela s'ajoutaient

les regards moqueurs, les remarques blessantes ou, pire encore, l'indifférence totale. La société se montre d'une grande dureté envers les gens gros, alors même que c'est précisément dans ces moments-là qu'on aurait besoin de bienveillance et de soutien.

À quel moment avez-vous eu un déclic pour vous reprendre en mains ?

➤ À partir de juin 2022, je me suis avouée à moi-même que j'étais malade et j'ai décidé de guérir. J'ai multiplié les consultations chez les nutritionnistes mais aucun professionnel n'a voulu reconnaître mon addiction au sucre. Je sentais que j'avais un rapport pathologique au sucre, comparable à celui que j'avais avec la cigarette. J'ai alors décidé de me priver de sucre pendant 100 jours et de voir ce que cela donnait. Je voulais juste me débarrasser de cette addiction ! Je n'en pouvais plus de traquer les boulangeries, de prévoir mes doses de sucre... Je ne le referai pas seule aujourd'hui, j'irai voir un addictologue car cela a été très difficile, bien plus que le sevrage de la cigarette. Mais l'effet a été fou. Dès six semaines, j'ai senti les bienfaits de cet arrêt et au bout de quelques mois ma tension est redevenue normale, je n'avais plus de prédiabète, un bilan hépatique normal, plus de douleurs articulaires... J'ai dégonflé de façon spectaculaire avec une perte de poids très importante, tout en continuant à bien manger par ailleurs !

Vous parlez d'un retour à la joie et au mouvement...

➤ C'est tout mon rapport au corps qui a changé. Je peux à nouveau danser, matin, midi et soir : c'est une joie incroyable ! Le sport est redevenu un plaisir. Je peux courir après mes fils, monter les escaliers quatre à quatre ! Ma santé mentale s'est apaisée en même temps que j'ai arrêté la suralimentation sucrée, et cela a participé au retour du bonheur. J'ai aussi appris à me reconnecter au plaisir en prenant soin de moi. Je me réserve désormais trois heures par semaine rien que pour moi. C'est aussi cela qui m'a sauvée.

Quel message adressez-vous à celles et ceux qui se sentent « décentrés d'eux-mêmes » ?

➤ Les femmes ont tendance à se décentrer lorsqu'elles ont des enfants – alors que les hommes, eux, continuent à s'accorder des moments de plaisir. Souvent, elles ne se reconnectent à elles-mêmes qu'à la ménopause ou après un choc de la vie. Je voudrais leur dire : n'attendez pas d'être malades ou épuisées pour prendre soin de vous. Faites-le dès maintenant.

**Propos recueillis
par Anne-Sophie Glover-Bondeau**

📖 ** Énorme, Anna Roy,
Éditions Larousse, 2025*

La Lettre de l'économie sociale

Bulletin d'abonnement

à retourner par courrier à La Lettre ESS,
CIEM : 12, rue de l'Église, 75015 Paris,
ou par e-mail à abonnements@ciem.fr

Je m'abonne et je choisis ma formule :

FORMULE PAPIER + NUMÉRIQUE

1 AN / 23 NUMÉROS

☐ 270 € TTC (France)

☐ 285 € TTC (international)

2 ANS / 46 NUMÉROS

☐ 495 € TTC (France)

☐ 525 € TTC (international)

FORMULE 100 % NUMÉRIQUE

☐ 1 an / 23 numéros : 220 € TTC

☐ 2 ans / 46 numéros : 390 € TTC

Nom

Prénom

Société

Adresse

Code postal

Ville

Pays

Téléphone

E-mail

Mode de règlement

☐ Chèque libellé à l'ordre de Ciem

☐ Virement : Crédit Coopératif

RIB 42559-1000-08000933448-67

IBAN FR76-42559-1000-0008-0009-3344-867

BIC CCOPFRPPXXX

Date & signature



Je m'inscris
et je paye en ligne,
sur le site de La Lettre
de l'économie sociale

Vous êtes concernés par l'économie sociale et solidaire ?

Découvrez *La Lettre de l'économie sociale*

Retrouvez, deux fois par mois, un condensé d'informations sur l'économie sociale et solidaire, par courrier et en ligne. Dans chaque numéro, *La Lettre de l'économie sociale* décrypte l'actualité de l'ESS et présente :

- des interviews de responsables d'organisme ou de fédération, de ministres, de professeurs...
- des comptes-rendus d'études, de rapports, de conférences ou colloques,
- l'actualité des mutuelles et des institutions,
- une revue de presse, synthèse des articles majeurs parus sur l'ESS dans la presse nationale et spécialisée.

Abonnez-vous dès maintenant pour ne rien manquer de l'essentiel de l'ESS, en ligne sur le site de *La Lettre de l'économie sociale* www.economiesociale.com ou par courrier.

La Lettre de l'économie sociale, publication bimensuelle d'informations mutualistes, coopératives et associatives, est éditée par la Coopérative d'information et d'édition mutualistes (Ciem) – Rédaction, administration et abonnements : 12, rue de l'Église, 75015 Paris – Tél. : 01 44 49 61 00 – E-mail : contact@ciem.fr – Prix de vente au numéro : 12,30 € – Abonnement annuel (23 n°) : 270 € – Commission paritaire n° : 0530183045 – ISSN : 0248-8957 – Fondateur : Jean-Louis Girodot – Présidents d'honneur : Georges Optat, Georges Rino – Directrice de la publication : Laurence Hamon – Directeur délégué : Philippe Marchal – Rédacteur en chef : Anne-Sophie Prévost – Rédacteur : Sandra Mignot – Secrétaire de rédaction : Marie-Agnès Chauvin – Imprimerie : STF Imprimerie – Europe Routage, 2780 route de Villey-Saint-Étienne, 54200 Toul – Dépôt légal : à parution – L'autorisation d'effectuer des reproductions, par reprographie ou dans le cadre d'un panorama de presse diffusé sur Intranet, doit être obtenue auprès du Centre français du droit de copie (CFC). www.economiesociale.com.



**SI VOUS AVEZ
DU MAL À VOIR,
VENEZ NOUS
VOIR.**

**FAITES
LE POINT SUR
VOTRE VUE
AVEC NOS
OPTICIENS**



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

Visaudio SAS – RCS Paris 492 361 597 au capital social variable – 123 Bld de Grenelle, 75015 PARIS. Bilan visuel à but non médical. Demandez conseil à votre opticien. Pour un bilan visuel complet, il est recommandé de consulter un médecin ophtalmologiste. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Crédit photo : Julien Attard. Photo non contractuelle. Novembre 2025.

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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE