

MUTUELLE MAGAZINE



avec CDC Mutuelle
2022
*C'est du choix
de la Liberté
et de la souplesse*

Troubles bipolaires :
un diagnostic
souvent trop tardif

Pages 08 et 09

Mon audition,
j'en prends soin
Page 15

L'arthrose :
démêler le vrai du faux.

Page 12

N°110 Janvier 2022



www.cdc-mutuelle.org

VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr



CNP - Organisme agréé pour la Couverture Maladie Nationale - N°00000000000000000000

N°110
Janv. 2022

Sommaire

CDC Mutuelle Infos

Pages 04 et 05

Votre santé :
les nouveautés Garantie Santé
et les nouveaux tarifs appliqués.

Vos nouveaux contrats
Maintien de Salaire et Dépendance.

Pages 06 et 07

Vos nouveaux contrats
Obsèques et Décès.

Nouvelles modalités d'adhésions :
mode d'emploi et explications.

Pétition des adhérents CDC Mutuelle.

Dossier

Pages 08 et 09

Troubles bipolaires :
un diagnostic souvent trop tardif.

Prévention

Page 10

Perturbateurs endocriniens,
comment s'en protéger ?

Page 11

L'application «Bulle Mille Jours».

Santé

Page 12

L'arthrose : démêler le vrai du faux.

Page 13

Alzheimer : un nouveau médicament validé aux Etats-Unis.

Forme Bien-être

Page 14

Baluchon France :
remplacer les aidants pour
leur offrir une pause

Page 15

Mon audition : j'en prends soin.



M

es chères adhérentes
et chers adhérents,

Une année s'est achevée, une nouvelle commence, et je forme des vœux pour que 2022 soit meilleure que la précédente. L'année 2020 restera celle où, après ne pas avoir été retenu pour l'appel d'offres lancé par la CDC dans le cadre du référencement, nous avons été contraints de quitter les locaux de l'Etablissement Public au 31 décembre.

2021 sera l'année où MFPrévoyance, rachetée en totalité par la CNP, aura décidé brutalement de résilier les contrats M091 et M092, avec effet au 31 décembre 2021. Elle a également décidé de manière unilatérale de ne pas transférer le portefeuille ce qui a entraîné la perte des cotisations que vous avez réglées parfois depuis des dizaines d'années. Vous avez été nombreux à vous en émouvoir et à nous en faire part.

Ce délai de résiliation très court, bien trop court, pour des contrats très anciens avait d'évidence comme objectif de nous empêcher de contracter avec un nouvel assureur, mais aussi de vous mettre une pression intolérable face au maintien de vos garanties, et vous inciter à rejoindre l'offre référencée.

Nous avons heureusement, et cela n'a pas été facile dans un délai aussi court, réussi à trouver un nouvel assureur prévoyance, la Mutuelle Générale de Prévoyance, qui est une vraie mutuelle, travaillant avec plusieurs autres Mutuelles de la Fonction Publique et partageant avec nous les principes mutualistes de solidarité auxquels nous sommes tous attachés. Je voudrais vous dire aujourd'hui, et vous pouvez le constater vous-mêmes, que CDC Mutuelle est toujours debout, fière de ses principes mutualistes et de l'attachement de la grande majorité de ses adhérents.

Soyez assurés que nous mènerons toutes les actions nécessaires pour faire valoir vos droits face à ce qui vous apparaît comme une injustice intolérable, peu digne de l'historique des relations avec la CDC et MFPrévoyance dont, il faut le rappeler, nous étions avec d'autres mutuelles de la Fonction Publique, à l'origine de la création.

Notre mutuelle a et aura toujours le souci de répondre au plus près à vos attentes. Nous vous proposerons en 2022 une gamme de nouvelles garanties, en élargissant encore les services aux adhérents et en vous apportant une qualité de gestion de haut niveau en santé et prévoyance. Vous pouvez compter sur le bureau et le conseil d'administration pour défendre vos intérêts.

Je vous souhaite une très bonne année 2022, pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers.

Patrice Cazaux-Rocher
Président de CDC Mutuelle



Santé, Prévoyance, tarifs et modalités d'adhésion...

LES NOUVEAUTES 2022

> CONTRATS Santé

> Toutes nos Garanties Santé :

La complémentaire santé est toujours gérée directement par votre Mutuelle. CDC Mutuelle vous propose différentes garanties comme la garantie Santé Historique, la garantie Bronze ou la garantie. Prendre soin de soi. En complément et en fonction de vos besoins, vous pouvez ajouter la surcomplémentaire Soins courants ou surcomplémentaire Hospitalisation.

Pour exemple la surcomplémentaire Soins courants permet la prise en charge des médicaments dits à vignette orange qui ne sont plus remboursés par la sécurité sociale et elle prend en charge les dépassements d'honoraires à hauteur de 300% du tarif sécurité sociale.

Très concrètement si vous allez consulter un médecin généraliste qui vous demande lors d'une consultation 40 euros, avec la surcomplémentaire Soins courants, vous n'avez pas de reste à charge. La Surcomplémentaire intervient en complément de la part Sécurité sociale, de la garantie Historique ou Bronze.

> Nos TARIFS :

- Si vous adhérez en couple, depuis le 1er janvier 2022, CDC Mutuelle vous propose une réduction de 10% sur le montant de la cotisation de votre conjoint.

- Si Monsieur et Madame étaient tous les deux agents de la CDC et si chacun est adhérent en qualité de responsable, vous pouvez nous demander à ce que l'un ou l'autre soit rattaché en qualité d'ayant droit. Cela permettra au couple de bénéficier de cette réduction de tarif.

- Si vous avez des enfants de plus de 18 ans, nous vous invitons à étudier la garantie Bronze. Le tarif est par tranche d'âge. Pour exemple pour un jeune de 23 ans, le montant de la cotisation est de 25 euros par mois contre 88 euros s'il conserve la garantie Historique.

- Si vous avez des enfants de moins de 18 ans, la réduction de votre cotisation n'est plus de 50% mais de 60%. Une aide financière supplémentaire accordée par votre Mutuelle.

> Nos + MUTUELLE :

- Cotisations fixes pour la Garantie Historique.
- Tarifs couple et enfants de moins de 18 ans en baisse.
- Diminution de votre reste à charge avec nos deux surcomplémentaires.



> CONTRATS Prévoyance

> CONTRAT Maintien de Salaire

Vous êtes en activité et vous voulez vous couvrir pour le risque Incapacité/ Invalidité et Capital décès ?

Rien de plus simple chez CDC Mutuelle. Votre Mutuelle vous propose grâce à la Mutuelle Générale de Prévoyance de vous couvrir pour ces différents risques.

> Pour la garantie incapacité de travail

Vous avez le choix pour le versement de vos indemnités journalières entre :

- Une base de garantie composée du traitement indiciaire incluant ou non les primes.
- Deux niveaux de couverture (indemnisation à hauteur de 90% ou 95% de la base de garantie).

> Pour la garantie invalidité

Pour le versement d'une rente mensuelle en fonction du taux d'invalidité, servie jusqu'à la reprise du travail ou jusqu'à la retraite définitive, vous avez le choix entre :

- **Option 1 :** 95% de la base de garantie si le taux d'invalidité est supérieur à 60%, montant réduit proportionnellement si le taux est inférieur à 60%.
- **Option 2 :** 20% de la base de garantie si le taux d'invalidité est supérieur à 60%, montant réduit proportionnellement si le taux est inférieur à 60%.

Ces options, qui doivent être choisies en complément de l'incapacité de travail, permettent de s'adapter aux diverses situations des fonctionnaires, par exemple aux droits à retraite déjà acquis à l'âge de la souscription.

> Pour la garantie capital décès

La garantie capital décès et invalidité totale et définitive (versement d'un capital égal à 100% de la base de garantie) est également proposée en option. Concrètement si j'ai 48 ans, je peux décider de prendre la couverture Incapacité. Je ne suis pas obligée de prendre la couverture Invalidité ou Capital décès. Mais si je veux être bien couverte, je peux ajouter la couverture Invalidité et/ou le Capital décès.

Vous avez deux niveaux de couverture en incapacité mais également deux options en Invalidité et pour le Capital décès vous pouvez l'ajouter si vous le souhaitez.

> CONTRAT Dépendance : Mut'Dépendance

Vous pouvez choisir le montant de la rente que vous souhaitez. Ce montant mensuel peut aller de 304,90€ jusqu'à 1829,40€. Le montant est servi que vous soyiez à domicile ou en établissement (exemple en EHPAD).

> Attention : la rente Dépendance n'est servie qu'en cas de dépendance totale.

Une personne pour pouvoir adhérer doit avoir moins de 75 ans. Cela signifie que vous pouvez plus adhérer au-delà de votre 75^{ème} anniversaire.

Par exemple, si vous avez 73 ans vous pouvez adhérer à la garantie Dépendance. Vous cotiserez tous les mois en fonction du montant de la rente choisie.

Si vous êtes médicalement reconnu en état de dépendance, la Mutuelle Générale de Prévoyance vous servira le montant de la rente choisie et ce, tant que durera l'état de dépendance, le cas échéant jusqu'au décès.

Pendant la période de dépendance, et de service de la rente, vous ne réglerez plus les cotisations.

> Important:

Les cotisations sont déterminées en fonction de l'âge au moment de l'adhésion. Ensuite ce montant reste fixe. Il n'augmente pas au fur et à mesure des années.

> CONTRAT Obsèques : Mut'Obsèques

Pour ce contrat, vous avez le choix du montant de votre allocation Obsèques. Comme pour la dépendance, vous pouvez choisir le montant l'allocation que vous souhaitez. Ce montant mensuel peut aller de 1 000 € jusqu'à 8 000 €.

Vous avez également le choix de la périodicité de paiement des cotisations :

- **Vous payez en un seul versement (prime unique) :** la garantie est acquise immédiatement et jusqu'à votre décès sans aucun autre versement.

- **Vous choisissez de payer pendant 5 ans ou 10 ans.** La garantie est également acquise immédiatement jusqu'à votre décès sans aucun autre versement au-delà de la période de 5 ou 10 ans choisie.

- **Vous préférez payer mensuellement et jusqu'à votre décès :** La garantie est également acquise immédiatement et jusqu'à votre décès.

Cette possibilité de choix de la période de paiement permet de s'adapter aux diverses situations des adhérents : âge, état de santé, situation familiale ou financière.

> Attention :

Une personne pour pouvoir adhérer doit avoir moins de 84 ans. Par exemple, si vous avez 82 ans vous pouvez adhérer à la garantie Obsèques. Vous cotisez tous les mois en fonction du montant l'allocation choisie.

> Nos + MUTUELLE Dépendance :

- **Cotisations fixes : pas d'augmentation suite au changement de tranche d'âge.**
- **Pas de délai d'attente en cas d'accident.**
- **Remboursement des cotisations en cas de perte d'autonomie pendant le délai d'attente.**
- **Exonération des cotisations durant la durée de versement de la rente.**
- **20% de réduction sur la cotisation du plus jeune si adhésion simultanée du couple**

> Nos + MUTUELLE Obsèques :

- **Pas de sélection médicale.**
- **Cotisation fixe qui n'évolue pas avec l'âge.**
- **Versement de la différence aux ayants droits si le montant des frais d'obsèques est inférieur à l'allocation souscrite.**
- **Exonération des cotisations durant la durée de versement de la rente.**
- **5% de réduction sur la cotisation pour toute adhésion simultanée du couple.**

Imaginons que vous soyez né en 1953, et que vous souhaitez une allocation Obsèques de 6 000 €.

PRIME Unique

5 646,00 €

Vous payez votre contrat en une seule fois dès maintenant.

PRIME Viagère

48,78 € par mois
ou
585,36 € par an

Vous payez votre cotisation annuelle ou mensuelle jusqu'à votre décès.

TEMPORAIRE 5 ans

124,26 € par mois
ou
1 491,12 € par an

Vous payez votre cotisation annuelle ou mensuelle pendant 5 ans.

TEMPORAIRE 10 ans

70,86 € par mois
ou
850,32 € par an

Vous payez votre cotisation annuelle ou mensuelle pendant 10 ans.

> Vous décidez de payer selon la formule Prime Unique

Lors de votre adhésion, vous payez en une seule fois le montant de votre cotisation soit 5 646 € et ensuite c'est fini pour le paiement des cotisations. Si vous décédez en 2025, la Mutuelle Générale de Prévoyance versera au(x) bénéficiaire(s) le montant de l'allocation de 6 000 €.

> Vous décidez de payer selon la formule Prime Viagère

Vous payez tous les mois jusqu'à la date de votre décès le montant mensuel de 48,78 € par mois. Si vous décédez en 2025, à cette date la Mutuelle Générale de Prévoyance versera à vos bénéficiaires le montant de 6 000 €.

> Vous décidez de payer selon la formule Prime Temporaire 5 ans

Vous payez tous les mois pendant 5 ans le montant mensuel de 124,26 € par mois. Ensuite vous ne payez plus rien. Si vous décédez en 2025, à cette date la Mutuelle Générale de Prévoyance versera à vos bénéficiaires le montant de 6 000 €.

> Vous décidez de payer selon la formule Prime Temporaire 10 ans

Vous payez tous les mois pendant 10 ans le montant mensuel de 70,86 € par mois. Si vous décédez en 2025, à cette date la Mutuelle Générale de Prévoyance versera à vos bénéficiaires le montant de 6 000 €.

Important :

Les cotisations sont déterminées en fonction de l'âge au moment de l'adhésion. Ensuite ce montant reste fixe. Il n'augmente pas au fur et à mesure des années.



> CONTRAT Décès : Mut'Décès

Pour les personnes de moins de 65 ans, vous pouvez souscrire un contrat décès supplémentaire.

• Versement d'un capital décès :

Versement aux ayants droit d'un capital en cas de décès ou par anticipation à soi-même en cas d'invalidité totale et permanente. Choix du montant du capital versé selon les conditions prévues au contrat.

• Versement d'une rente éducation :

4 niveaux au choix en fonction du montant de la rente mensuelle souhaitée : 100€ - 200€ - 350€ - 500€.

Versement de la rente jusqu'au 18e anniversaire de l'enfant si poursuites des études.

Niveau choisi identique pour chaque enfant.

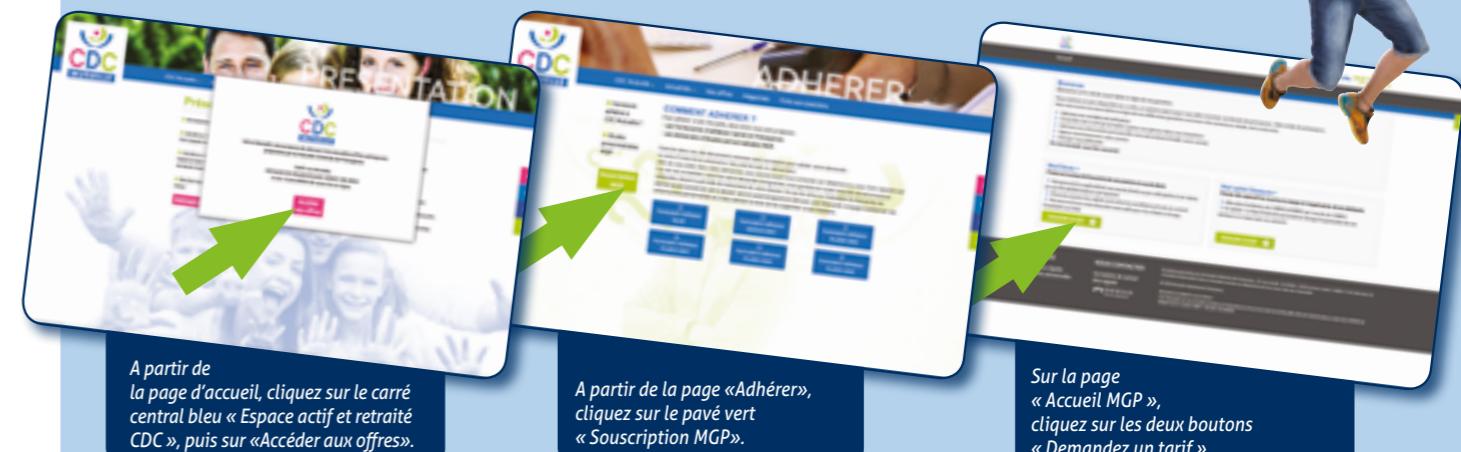
Comment ADHÉRER ?

Trois possibilités :

- En nous envoyant un courrier à l'adresse postale :
CDC Mutuelle 71 rue Desnouettes - 75015 Paris
- En nous adressant un mail à l'adresse de messagerie suivante : siege@cdc-mutuelle.org
- En consultant le site internet : www.cdc-mutuelle.fr uniquement pour les garanties Mut'Décès et Mut'Obsèques.

> Où retrouvez les informations ?

Vous avez toutes les informations sur le site internet www.cdc-mutuelle.fr



Pour mémoire :

Nos offres santé et prévoyance ne sont pas couplées. Vous pouvez adhérer à la santé et/ou à la prévoyance.

> ACTIFS ET RETRAITES sauvegardez vos droits !

Pour défendre vos droits, des adhérents CDC Mutuelle ont lancé une pétition. Pour soutenir cette action, Vous pouvez au choix : signer la petition en ligne à cette adresse : <https://chng.it/q8jwrHGH>, nous renvoyer le coupon papier que vous avez reçu avec l'appel de cotisations ou remplir et détacher le formulaire ci-dessous, pour le renvoyer en pièce jointe à siege@cdc-mutuelle.org ou par la poste à : CDC Mutuelle 71 rue Desnouettes - 75015 Paris

> PÉTITION DES ADHÉRENTS CDC MUTUELLE

De manière unilatérale, et à seulement 2 mois de l'échéance, MFPérovoyance/CNP, assureur historique de notre Mutuelle pour les risques prévoyance (risques incapacité, invalidité, décès, obsèques et dépendance), a décidé de résilier les contrats collectifs conclus depuis des décennies. MFPérovoyance/CNP n'envisagerait pas de transférer les cotisations perçues, qui représentent parfois des sommes très importantes pour des anciens cotisants depuis plusieurs décennies (plus de 17 000€ parfois). Le risque dépendance, concernant notamment celles et ceux d'entre nous les plus âgés, ne sera plus assuré au 1er janvier 2022. Ainsi nous avons cotisé a priori pour rien... !!! Ainsi, il est demandé à MFPérovoyance/CNP de nous apporter très vite une solution pour la préservation de nos droits. CDC Mutuelle a été créée en 1943, sous l'impulsion d'agents résistants et de membres du Conseil National de la Résistance. Préservons notre mutuelle qui défend les valeurs de la Mutualité et celle notamment de la Solidarité.

Je signe la pétition :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Mail personnel : _____

Signature : _____

Téléphone : _____





Catherine Chausseray

TROUBLES BIPOLAIRES : un diagnostic souvent trop tardif

Également appelée trouble maniacodépressif, la bipolarité est une pathologie complexe et mal connue. Elle affecte l'humeur et entraîne des phases d'euphorie et de dépression, plus ou moins graves selon les personnes qui en souffrent.

En France, on estime que les troubles bipolaires toucheraient 1 % à 2,5 % de la population, soit entre 650 000 et 1 650 000 personnes. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) les place au sixième rang mondial des handicaps, mais cette pathologie est encore trop souvent sous-diagnostiquée. « Le plus grave, pour les troubles de l'humeur et les troubles bipolaires, ce sont les retards de diagnostic », constate en effet Valérie Le Moal, psychiatre au CHRU de Brest-Hôpital de Bohars et référente du centre expert de la Fondation FondaMental de Brest. Le plus souvent, la pathologie est décelée à la suite d'une crise, mais elle peut aussi être confondue avec une dépression. « Il est difficile de faire la différence entre une dépression dite unipolaire, autrement dit quand le moral d'une personne est constamment bas, et une dépression « bipolaire », laquelle alterne avec des phases dites hypomaniaques (phases d'hyperactivité, moins fortes que les phases maniaques, NDLR) qui peuvent passer inaperçues, détaille la spécialiste, avant d'ajouter : C'est lorsque le traitement à base d'antidépresseurs ne procure aucune amélioration, notamment, que le diagnostic peut s'orienter vers des troubles bipolaires. »

> Poser le bon diagnostic

Pour détecter un trouble bipolaire, le psychiatre s'appuie uniquement sur un examen clinique, car il n'existe pas encore de biomarqueurs qui permettraient de confirmer le diagnostic, par une IRM ou des analyses sanguines, par exemple. Aujourd'hui, deux syndromes sont identifiés par le psychiatre : le syndrome dépressif, qui se traduit par une

diminution de l'humeur, de l'énergie et des activités, et le syndrome maniaque, qui lui se manifeste par l'exact contraire, à savoir une augmentation de l'énergie, de l'activité et de l'humeur. « Ces deux syndromes sont absolument en miroir et doivent répondre à des critères de durée et de retentissement pour pouvoir être appellés épisodes maniaques ou dépressifs », précise le Dr Pierre-Alexis Geoffroy sur le site de la Fondation FondaMental. Malheureusement, avant qu'un trouble bipolaire ne soit diagnostiqué, il faut attendre dix ans en moyenne. Or plus le trouble est traité tôt, meilleur est le pronostic. Mais la recherche avance à grands pas et les scientifiques placent beaucoup d'espoir dans le développement de biomarqueurs, qui permettraient d'identifier plus tôt le trouble bipolaire et donc de le traiter plus efficacement.



> Quotidien difficile et risque de mortalité accrue

La bipolarité, qui se manifeste principalement entre 15 et 25 ans et dure toute la vie, gâche le quotidien des patients. Ces derniers peuvent connaître des problèmes cognitifs, comme des troubles de la mémoire ou de l'attention, et voient très souvent leur sommeil perturbé. « Une insomnie sans fatigue peut être le signe d'un épisode maniaque – ou encore se manifester à travers une fatigue excessive, souligne FondaMental. La bipolarité se caractérise également par l'impossibilité de pouvoir gérer ses émotions, et cette hyperactivité émotionnelle s'incarne dans des comportements irritables, colériques. Elle peut aussi donner lieu à des troubles anxieux. » Plus grave, l'espérance de vie des personnes bipolaires est réduite de dix ans par rapport à la population générale. Les tentatives de suicide sont plus nombreuses parmi ces patients, sujets à des épisodes dépressifs. Parmi ceux qui ne sont pas traités, 20 % mettent fin à leur vie. Par ailleurs, les troubles bipolaires s'accompagnent d'une forte comorbidité. D'autres troubles se greffent à la maladie (alcoolisme, diabète, dysthyroïdie, etc.), faisant par exemple encourir le risque de succomber à d'autres pathologies, comme une maladie cardiovasculaire. Enfin, les conduites à risque (sexualité, addictions, dépenses) sont fréquentes et associées au handicap.

en particulier au début de la vie. Cette interaction entre ce terrain génétique et ces facteurs environnementaux déclenche une cascade immuno-inflammatoire qui va persister tout au long de la vie et tout au long des épisodes aigus (dépressifs et maniaques). » Si la cause profonde de la maladie reste encore à découvrir, les médecins savent aujourd'hui avec certitude qu'il existe une vulnérabilité génétique et psychologique prédisposant aux troubles bipolaires. Dans ce cas, ce sont certains facteurs extérieurs qui joueront un rôle déclencheur dans l'apparition de la maladie : un deuil, une rupture, un épisode de stress intense...

> Des centres experts pour diagnostiquer, évaluer et accompagner

« Les symptômes de la bipolarité pouvant être confondus avec ceux d'une dépression, il faudrait davantage alerter les généralistes sur ce sujet, car le retard de diagnostic peut s'expliquer en partie par un manque de connaissances concernant cette pathologie », remarque Valérie Le Moal, psychiatre référente du centre expert de la Fondation FondaMental de Brest, qui souhaite « la mise en place d'outils pour sensibiliser les médecins. » L'entourage, aussi, devrait être plus interrogé, car les répercussions des crises bipolaires sur la famille sont insuffisamment prises en compte, regrette la psychiatre. Les proches peuvent penser que la personne est simplement cyclothymique, et donc ne réagissent pas assez tôt. « Actuellement, 40 % des dépressifs pourraient en réalité souffrir de bipolarité sans être diagnostiqués », souligne-t-elle, avant de préciser que « les médecins, mais aussi les patients, peuvent s'adresser directement au centre expert par courrier ou par e-mail. » Pour diagnostiquer de manière précise la forme de bipolarité dont souffre le patient, il est crucial de bien identifier les symptômes. Plusieurs entretiens sont menés, puis un bilan psycho-neurologique est établi. Les centres experts permettent une prise en charge complète, où interviennent diététiciens, psychologues ou spécialistes du sommeil. « L'hygiène de vie fait partie de la prise en charge, elle est même essentielle, insiste Valérie Le Moal. Il y a une grosse part d'éducation thérapeutique ». Une fois que le diagnostic est posé, un traitement est mis en place. Les patients sont revus au minimum une fois par an pendant trois ans, le temps que le traitement soit stabilisé, qui est à vie lorsqu'il y a des rechutes. Des réunions mensuelles sont organisées entre tous les centres experts afin de mettre à jour les connaissances et de faire évoluer la recherche.



> La promesse de traitements innovants et personnalisés

L'importance des facteurs génétiques a été démontrée. Les chercheurs ont constaté que, chez les personnes ayant des antécédents familiaux, le risque d'avoir un trouble était supérieur à celui de la population générale. En étudiant le génome de plusieurs patients, ils ont observé des variations génétiques plus fréquentes, ainsi que des variations rares, voire uniques, dans certaines familles. Ils en ont déduit un risque augmenté de développer un trouble bipolaire. En identifiant des gènes impliqués dans le transport du calcium dans les cellules (nécessaire à la communication entre les neurones), ils soupçonnent les troubles bipolaires d'être liés à ce problème de connexion. Ces découvertes récentes vont permettre le développement de traitements personnalisés. Mais la génétique n'explique pas tout. Les scientifiques estiment qu'elle peut être la cause de la survenue de la maladie dans 60 % des cas, les 40 % restants étant le fruit de facteurs environnementaux. C'est la raison pour laquelle les chercheurs suivent également la piste immuno-inflammatoire, qui s'avère prometteuse pour mieux diagnostiquer et traiter les troubles bipolaires. « Nous savons aujourd'hui que les troubles bipolaires sont l'interaction entre un terrain génétique favorisant et des facteurs environnementaux, note le Pr Marion Leboyer sur le site de FondaMental. [...] Les patients bipolaires sont porteurs de variants génétiques qui expliquent qu'ils se défendent moins bien que les autres face à des agressions extérieures telles que le stress [...]. »



> Post Facebook :

Les #troubles bipolaires doivent être diagnostiqués au plus vite pour améliorer la qualité et l'espérance de vie des #patients.



> PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : *comment s'en protéger ?*

Isabelle Coston

Bien que les scientifiques alertent déjà depuis de nombreuses années sur les dangers des perturbateurs endocriniens pour la santé, ces substances nocives sont pourtant toujours présentes dans les objets du quotidien. Peut-on y échapper... ou au moins limiter son exposition ?

Vous mangez peu gras, peu sucré, peu salé, vous ne fumez pas non plus et vous êtes physiquement actif. Bravo ! Mais si vous pensez cocher toutes les cases pour préserver votre santé, malheureusement vous vous trompez, car c'est sans compter avec les perturbateurs endocriniens (PE) qui se trouvent un peu partout dans les objets du quotidien et l'alimentation. Contenants ou jouets en plastique, produits ménagers ou d'hygiène, cosmétiques, vêtements, aliments... Ces composés chimiques ou d'origine naturelle sont omniprésents. On en boit, on en mange, on en respire, notre peau en absorbe et, bien que certains soient plus vulnérables que d'autres, tout le monde est concerné.

> Le système hormonal perturbé

Des bisphénols dans les boîtes de conserve au triclosan dans les dentifrices, en passant par les parabènes dans les cosmétiques, les retardateurs de flammes dans les tissus d'ameublement et les ordinateurs ou les pesticides dans les fruits et légumes, il existe une multitude de PE. Même si leurs effets sont de mieux en mieux connus, tous ne sont pas encore avérés. Tout d'abord, un PE se définit par

son action sur le système hormonal, qu'il dérègle. Il peut, par exemple, modifier la production d'hormones naturelles (œstrogènes, testostérone) en interférant avec leurs mécanismes de synthèse, de transport ou d'excrétion. Il peut aussi mimer l'action de ces dernières en se substituant à elles dans les mécanismes biologiques qu'elles contrôlent. Un PE peut également empêcher ces hormones de jouer leur rôle en se fixant sur les récepteurs avec lesquels elles interagissent habituellement.

> Des pathologies diverses

Les conséquences sur l'organisme sont multiples. Les fonctions reproductrices peuvent notamment être altérées, entraînant des malformations génitales chez les bébés, des pubertés précoces chez les enfants ou encore des problèmes d'infertilité chez les adultes. Ces substances sont en outre accusées d'être à l'origine de cancers et de maladies cardiaques. Elles sont également suspectées d'aggraver les symptômes de la maladie de Parkinson.

1987 mais qui persistent dans l'environnement (présents dans l'alimentation, les poissons prédateurs) ou les retardateurs de flammes, incorporés dans un grand nombre d'objets usuels afin de limiter les risques d'incendie, les études ont montré qu'ils interféraient dans le fonctionnement de la thyroïde.

de multiples pathologies. « Les phthalates, ajoutés dans certains plastiques, sont associés aux maladies cardio-vasculaires, pointe le docteur Pierre Souvet, cardiologue et président de l'Association santé environnement France (Asef). D'autres perturbateurs



> Les enfants et Les femmes enceintes **PLUS FRAGILES**

Les personnes les plus vulnérables sont les enfants, de la naissance à la fin de la puberté, les adultes en âge de concevoir (autant les hommes que les femmes) et les femmes enceintes et allaitantes. Les scientifiques alertent depuis plusieurs années sur la migration de molécules nocives pour la santé des enfants, comme des phtalates ou du bisphénol, lorsque les aliments sont cuits ou réchauffés dans des contenants en plastique. La prise de conscience fait petit à petit son chemin. À partir de 2025, aucun plastique jetable ne sera ainsi autorisé dans les cantines, pas plus que les assiettes, gobelets, pichets, contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe et de service. Bien que l'on puisse regretter des délais trop longs (pendant lesquels les enfants restent à la merci de ces PE), la loi « Egalim » du 30 octobre 2018 met cependant un frein au risque d'exposition des enfants à des substances soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens.

Autre exemple : le bisphénol A est interdit depuis 2012 en France dans les contenants destinés aux enfants de moins de 3 ans. Mais si l'on n'en trouve plus dans les biberons ou les canettes, « il y a d'autres bisphénols

dont on ignore le degré de nocivité », constate Pierre Souvet. Les jeunes garçons et les hommes en âge de procréer sont aussi concernés, puisque « l'on soupçonne aujourd'hui que le bisphénol S serait plus agressif que le A et qu'il aurait une action sur la sécrétion de testostérone, souligne le cardiologue. Il reste aussi beaucoup plus longtemps dans l'organisme, car il s'élimine moins facilement ».

Pour finir, même s'il n'y a plus de bisphénol A dans les biberons en plastique, ceux en polypropylène ne sont pas pour autant sans danger : avec la chaleur, ce plastique se dégrade et libère des microparticules, que le nourrisson absorbe en tétant.

> Adopter Les bons réflexes

C'est la raison pour laquelle le médecin préconise d'utiliser des biberons en verre, ou au moins d'éviter de chauffer et de mélanger le lait en poudre et l'eau dans le biberon en plastique, mais plutôt dans un récipient en métal inerte comme l'inox, puis de verser cette boisson une fois refroidie à 25 °C dans le biberon. De manière générale, les contenants en verre sont à privilégier pour réchauffer ses plats. « La chaleur, mais aussi la durée de contact, influent sur la nocivité du matériau », explique le docteur Souvet. Il conseille également aux futures mères de faire attention à leur environnement, particulièrement lorsqu'il s'agit de la médecine, favorable à une consultation préconceptionnelle pour alerter les futures mères sur les risques environnementaux pour le développement du fœtus. « Le grand principe, c'est d'éviter les produits chimiques inutiles, comme les parfums, les vernis à ongles, les pesticides... On ne peut pas y échapper, mais on peut faire mieux », assure Pierre Souvet, qui invite à s'informer et à faire profiter ses proches de ses conseils, « au risque de passer pour le casse-pieds de service ! » L'enjeu est bien trop important.



BULLe 1 000 JOURS : *une application pour lutter contre les perturbateurs endocriniens*

Une application destinée aux parents et futurs parents leur permet d'être accompagnés et pendant les mille premiers jours de l'enfant, une période clé dans son développement. Conçue par des médecins et des sages-femmes, en collaboration avec l'Association santé environnement France (Asef) et l'URPS médecins libéraux PACA et l'entreprise Exolis, la Bulle 1 000 jours, c'est son nom, est un outil pratique et didactique qui les informe sur les perturbateurs endocriniens. Simple d'utilisation, elle prodigue des conseils éclairés, comme ne pas faire dormir l'enfant dans un lit que l'on vient tout juste d'acheter, ne pas peindre la chambre de l'enfant au cours de la grossesse, laver les vêtements neufs avant de les porter, aérer régulièrement son intérieur ou encore éviter les plats préparés. L'appli Bulle 1 000 jours est téléchargeable gratuitement sur Google Play et l'App Store.



> ARTHROSE : démêler le vrai du faux

Benoit
Saint-Sever

L'arthrose touche 10 millions de Français. C'est la maladie articulaire la plus répandue, et pourtant elle reste entourée de nombreuses idées reçues. Pour balayer les préjugés, on fait le point sur cette affection.

> L'ARTHROSE N'EST QU'UNE USURE DU CARTILAGE

Faux. Longtemps présentée comme une simple usure du genou, de la hanche ou des doigts, l'arthrose est toutefois bien une maladie inflammatoire qui entraîne une destruction du cartilage et évolue jusqu'à atteindre toutes les structures des articulations. Le cartilage recouvre les extrémités osseuses de l'articulation afin de leur permettre de glisser l'une sur l'autre. Ce tissu est vivant et se renouvelle en permanence. Mais quand on est atteint d'arthrose, il se dégrade de manière prématûrée, se fissure et devient de plus en plus fin. Les os se rapprochent alors et, sous l'effet de la pression, produisent des

excroissances. En parallèle, des épisodes inflammatoires surviennent. Ce processus engendre des douleurs et une perte de mobilité, source de handicap.

> CE SONT SURTOUT LES SENIORS QUI SONT CONCERNÉS

Vrai et faux. L'âge est en effet un facteur important de la survenue de l'arthrose : celle-ci touche 3 % des moins de 45 ans, 65 % des plus de 65 ans et 80 % des plus de 80 ans. Mais le vieillissement normal du cartilage au cours de la vie ne l'explique pas à lui seul. La maladie peut être liée à des désordres métaboliques (diabète, obésité) ou à d'autres pathologies articulaires. Une fragilité des articulations ou des séquelles de traumatismes (fracture ou entorse négligée) peuvent aussi la favoriser.

> L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PARTICIPE À LA PRÉSÉRATION DES ARTICULATIONS

Faux. Les spécialistes le disent, il est important de garder une activité physique quand on souffre d'arthrose, car le sport permet de ralentir sa progression. Une marche quotidienne est ainsi conseillée. Il convient toutefois de l'adapter à ses capacités, en s'aidant par exemple d'une canne, à utiliser du côté opposé au genou ou à la hanche malade. Il est également recommandé d'éviter les stations debout prolongées ou le port de charges lourdes, ainsi que les activités qui sollicitent trop l'articulation touchée.

> LA HANCHE ET LE GENOU SONT LES ARTICULATIONS LES PLUS TOUCHÉES

Faux. Contrairement à ce que l'on pense souvent, c'est l'arthrose de la colonne vertébrale (au niveau cervical ou lombaire) qui est la plus fréquente. Elle concerne 70 % à 75 % des 65-75 ans. Vient ensuite

l'arthrose des doigts, avec un taux d'incidence de 60 %, puis du genou (30 %) et enfin de la hanche (10 %). Les autres articulations, comme l'épaule, le coude, le poignet ou encore la cheville, peuvent voir leur cartilage détruit par la maladie, même si cela reste plus rare.

> ON NE PEUT RIEN FAIRE CONTRE L'ARTHROSE

Faux. S'il n'existe pas pour l'heure de médicament guérissant l'arthrose, il est cependant possible de soulager la douleur qu'elle engendre. Lors des poussées inflammatoires, du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens sont généralement prescrits. Des infiltrations de corticoïdes ou une injection d'acide hyaluronique dans l'articulation peuvent aussi être proposées. Enfin, l'intervention chirurgicale qui consiste à remplacer l'articulation malade de la hanche ou du genou est indiquée en cas de handicap sévère.

> L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PARTICIPE À LA PRÉSÉRATION DES ARTICULATIONS

Faux. Les spécialistes le disent, il est important de garder une activité physique quand on souffre d'arthrose, car le sport permet de ralentir sa progression. Une marche quotidienne est ainsi conseillée. Il convient toutefois de l'adapter à ses capacités, en s'aidant par exemple d'une canne, à utiliser du côté opposé au genou ou à la hanche malade. Il est également recommandé d'éviter les stations debout prolongées ou le port de charges lourdes, ainsi que les activités qui sollicitent trop l'articulation touchée.

> LA HANCHE ET LE GENOU SONT LES ARTICULATIONS LES PLUS TOUCHÉES

Faux. Contrairement à ce que l'on pense souvent, c'est l'arthrose de la colonne vertébrale (au niveau cervical ou lombaire) qui est la plus fréquente. Elle concerne 70 % à 75 % des 65-75 ans. Vient ensuite



> QUELLE EST LA DURÉE DE VALIDITÉ DES DOCUMENTS DE SANTÉ ?

Envie de faire le tri dans vos papiers de santé ? Ordonnances, examens médicaux, relevés de prestations... Ces documents n'ont pas tous la même durée de vie. Voici quelques clés pour s'y retrouver en un coup d'œil.



Quelle est la durée de validité des documents de santé ?

Je dois conserver :

- 1 AN
- 2 ANS
- PLUSIEURS ANNÉES
- À VIE

► **Ordonnances**

Cas particulier :
Pour les ordonnances des lunettes, la durée de validité est de :

- 1 an pour les moins de 16 ans
- 5 ans pour les 16-42 ans
- 3 ans pour les 43 ans et plus

► **Relevés de remboursements de l'Assurance maladie**

Relevés de remboursement de la mutuelle (en général, sinon se référer aux délais prévus dans son contrat)

► **Résultats d'analyses en laboratoire (5 ans)**

Factures des frais de séjour en hôpital public (30 ans) ou en établissement privé (10 ans)

► **Carnet de santé**

Carnet de vaccination

Carte de groupe sanguin

Résultats d'examens médicaux (radiographie, IRM, scanner...)

Pourquoi respecter ces délais ?

Il est prudent de garder ces documents pour justifier de vos droits mais aussi pour s'en servir comme justificatif en cas de réclamation.



> ALZHEIMER : un nouveau médicament approuvé aux États-Unis



L'Agence américaine des médicaments – la Food and Drug Administration, FDA – a approuvé le 7 juin dernier un traitement contre la maladie d'Alzheimer qui s'adresse à des personnes déjà atteintes de cette pathologie mais à un stade débutant.

La molécule **aducanumab** qui compose ce nouveau médicament permet de dissoudre les protéines qui s'accumulent et forment des plaques au niveau des neurones des patients.

En les éliminant, elle agit sur l'un des mécanismes à l'origine d'Alzheimer. L'annonce de cette autorisation de mise sur le marché a suscité de nombreux espoirs, mais il faut rester prudent : l'efficacité sur la diminution des symptômes et le ralentissement de la maladie fait encore débat au sein du monde médical.



> Baluchon France : remplacer les aidants pour leur offrir une pause

Benoît
Saint-Sever

L'association Baluchon France promeut le « baluchonnage » comme solution de répit. Le concept est simple : un professionnel se rend au domicile d'une personne malade, handicapée ou vulnérable et s'occupe de celle-ci afin que son aidant puisse s'absenter.

Proposer un peu de répit aux personnes qui apportent une aide à un proche handicapé, malade ou en perte d'autonomie : telle est la vocation de Baluchon France. L'association à but non lucratif travaille depuis 2014 à faire connaître et à mettre en place le baluchonnage, une solution née au Québec en 1999. « Le principe est qu'un professionnel spécialisé remplace l'aidant à domicile, pour plusieurs jours consécutifs, afin de prendre soin de la personne aidée, explique Rachel Petitprez, directrice de Baluchon France. Cela permet à l'aidant de s'absenter et de prendre du temps pour lui. »

> Une PRÉPARATION MINUTIEUSE

Concrètement, lorsqu'un aidant contacte l'un des 14 services qui adhèrent à Baluchon France, c'est toute une procédure qui se met en œuvre. « Nous commençons par nous assurer qu'il est bien d'accord pour confier celle ou celui qu'il aide à un professionnel et héberger ce dernier dans sa maison, indique la directrice de l'association. Ensuite, le coordinateur du service se rend au domicile pour rencontrer l'aidant et son proche-aidé et réaliser une évaluation (état de santé de l'aidé, services extérieurs intervenants au domicile, difficultés éventuelles...). Le dossier est proposé à un

baluchonneur, qui est libre d'accepter ou de refuser la mission et qui peut ajuster les conditions. Il peut par exemple demander que le chien de la famille soit gardé à l'extérieur du domicile. Ces échanges aboutissent à la rédaction d'un recueil qui compile tous les détails de la vie quotidienne nécessaires à un bon baluchonnage. » Le jour J, le baluchonneur et l'aidant règlent les derniers détails : gestion de l'argent pour faire les courses, vérification de la prise des médicaments, autorisations de visites, etc. « Toutes ces étapes permettent à l'aidant de partir plus sereinement », estime Rachel Petitprez.

> Un accompagnement PLUS GLOBAL

Au cours de sa mission, le baluchonneur est contacté quotidiennement par un coordinateur qui s'assure que tout se déroule convenablement. Il peut aussi le contacter à tout moment en cas de besoin. Le dernier jour, une transmission avec l'aidant permet d'échanger des informations. Puis, dans les quinze jours qui suivent, le professionnel rédige un journal d'accompagnement qui retrace le séjour, les activités et les émotions de l'aidé. Cette étape est aussi l'occasion de proposer des stratégies pour résoudre les situations difficiles. « C'est un

service en plus indispensable, considère la directrice de Baluchon France. Les professionnels qui ont vécu avec l'aidé apportent leur expertise, délivrent des conseils et présentent des solutions (financières, matérielles ou humaines) adaptées à chaque situation. » Pour en savoir plus, rendez-vous sur Baluchonfrance.com.

> EXPÉRIMENTATION EN COURS

La mise en œuvre du baluchonnage dans l'Hexagone s'est heurtée à un obstacle de taille : la question du financement. Le reste à charge moyen s'élève en effet à 75 euros par jour, quand le coût réel du service est évalué à 650 euros par jour.

Pour l'heure, il existe des subventions de caisses de retraite, de fondations et de certains conseils départementaux, mais les montants des aides sont très disparates. La législation du travail a également été un frein au démarrage. « Lors d'un baluchonnage, le professionnel doit être présent 24 heures sur 24, et cette condition n'était pas compatible avec le Code du travail, indique Rachel Petitprez. Mais en 2019, nous avons bénéficié d'une dérogation qui a permis d'expérimenter cette solution de répit. »

Dans ce cadre, les services de l'État ont sélectionné 40 services répartis sur le territoire, dont 14 s'appuient sur l'expertise de Baluchon France, qui propose des formations et des outils. La fin de l'expérimentation est prévue le 31 décembre 2021, et les professionnels attendent encore de savoir si la dérogation sera prolongée ou si le baluchonnage sera mis en place définitivement.

> Mon AUDITION j'en prends soin !

Violaine Chatal

L'ouïe permet de communiquer, d'apprendre, mais aussi de profiter des plaisirs de la vie. D'où l'importance de la préserver à tout âge et de se faire aider quand son audition baisse.

D'ici 2050, une personne sur quatre aura des problèmes d'audition si aucune mesure de prévention n'est mise en place, selon le premier rapport mondial sur l'audition publié par l'OMS en mars 2021. Aujourd'hui, 1,5 milliard de personnes sont concernées par des problèmes d'audition dans le monde, dont plus de 430 millions souffrent d'une perte modérée à sévère nécessitant une prise en charge. C'est un problème de santé majeur.

> L'ouïe, un sens PRÉCIEUX ET FRAGILE

Le système auditif se compose de l'oreille externe, de l'oreille moyenne et de l'oreille interne. L'oreille externe comprend le pavillon, le conduit auditif externe et le tympan. Ce pavillon capte les sons, qui se dirigent ensuite vers le tympan, lequel se met alors à vibrer dans le conduit auditif. Ces ondes sonores poursuivent leur route à travers l'oreille moyenne, jusqu'à l'oreille interne, au niveau de la cochlée. Là, les cellules ciliées ou sensorielles les transforment en signaux nerveux transmis au cerveau par le nerf auditif. Les otites, les bouchons de cérumen ou les perforations du tympan peuvent provoquer des pertes d'audition, mais c'est surtout l'exposition au bruit qui est pointée du doigt. Présents dans notre environnement habituel, les sons constituent en effet la première cause de nuisances et sont le plus souvent dus aux activités humaines. Le danger de la musique, quant à lui, est sournois, car la nocivité est masquée par le plaisir de l'écoute.



> Un Français SUR DEUX n'a jamais RÉALISÉ DE BILAN AUDITIF*

Quand elles ne sont pas directement provoquées par le bruit ou des pathologies, les baisses d'audition apparaissent généralement vers la cinquantaine, de façon insidieuse. Le plus souvent, la personne atteinte n'a pas conscience de la dégradation de son audition. L'indice le plus sûr d'apparition de la presbyacousie est la difficulté à entendre en milieu bruyant. Quel que soit son âge, il est important de prendre soin de son capital auditif.



IDEALDOUCHE®
PAR INDÉPENDANCE ROYALE

10%
de réduction

Remplacez votre baignoire par une douche à l'italienne !



Installée en moins de 8 h

Aucuns travaux de carrelage au sol ou aux murs à prévoir ! Les panneaux muraux et le receveur IdealDouche® se posent en effet directement sur les anciens revêtements et la tuyauterie s'ajuste par simples raccordements. Installation en à peine quelques heures garantie !

Une conception 100 % modulable

Unique en France, IdealDouche® est un système de douche intégralement conçu avec des éléments ajustables, du receveur aux panneaux muraux et parois vitrées. IdealDouche® s'installe ainsi "sur mesure" dans toute salle de bain et remplace toute ancienne baignoire ou douche au mm près !

Une sécurité d'utilisation totale

Receveur antidérapant, barre de maintien, siège rabattable anti-glisse... Chaque élément IdealDouche® participe à une totale sécurité de déplacement et de mouvement. D'où une inestimable tranquillité d'esprit à l'usage !



"Douche installée récemment qui me donne entière satisfaction. Très belle réalisation par une entreprise très compétente, avec beaucoup de soin. Je recommande vivement une telle installation qui me permet de prendre des douches en toute sécurité, notamment avec le siège repliable le long de la paroi."

MADELEINE M. - LE PONTET (B4)



CDC Mutuelle et son club avantages vous font bénéficier d'une réduction de 10 %* sur son partenaire Indépendance Royale !

Contactez-nous au:

05 55 04 16 71

CODE MCDD

**Indépendance
Royale**



IRSH • 11 rue Philippe Lebon • BP 51605 • 87023 LIMOGES Cedex 9

www.independanceroyale.com

E-mail : partenaires@independanceroyale.com



Indépendance Royale
est une société française

* Remise incluse dans le tarif proposé sur devis, non cumulable avec d'autres offres en cours, sur présentation d'un justificatif d'adhésion auprès de la CDC Mutuelle • Photos non contractuelles V01-092021