

PARLONS DU BEL ÂGE PLUTÔT QUE DU VIEIL ÂGE



Depuis fin 2014, des familles roubaisiennes relèvent **le défi "Zéro déchet"**.

Objectif : diviser par deux le poids de leur poubelle en un an.

En consommant moins et mieux, en recyclant, en compostant, etc. Effets positifs immédiats sur leurs porte-monnaie, santé et moral à la clef.

4

GRAND ANGLE

4 / SOLIDARITÉ

Mission "Zéro déchet" à Roubaix

7 / DOSSIER

Parlons du bel âge plutôt que du vieil âge

14 / RENCONTRE

Jean-François Delfraissy, président du CCNE, *"La médecine du futur pose la question du consentement éclairé des patients"*

16 / EN PARTENARIAT AVEC LE I

Dire bonjour avec application

17 / BRÈVES

MA SANTÉ

18 / PRÉVENTION

Sortir de la spirale de la douleur

22 / INNOVATION

Découvrez l'hospitalisation à domicile

24 / RECHERCHE

L'imagerie médicale, un outil devenu indispensable

26 / EN PRATIQUE



18

Épuisantes et obsédantes, les douleurs chroniques induisent aussi des douleurs psychiques face à l'incompréhension de l'entourage, le manque d'empathie, l'absence d'explication médicale et de prise en charge adéquate. **Pour autant, elles ne sont pas une fatalité** et bénéficient de pistes de recherches prometteuses.

CULTURE

28 / DÉCOUVERTE

À Aubusson, l'art du tapis conservé et renouvelé

28



Installée dans l'ancienne École nationale d'art décoratif (ENAD) depuis juillet 2016, **la Cité internationale de la tapisserie d'Aubusson est un lieu creusois très vivant**. On y expose, crée, forme et médite. De quoi redonner souffle à une filière au savoir-faire vieux de six siècles.

ValeursMutualistes n°311 LE MAGAZINE DES ADHÉRENTS DU GROUPE MGEN - AVRIL 2018

MUTUELLE GÉNÉRALE DE L'ÉDUCATION NATIONALE - 3, square Max-Hymans - 75748 Paris CEDEX 15 - Tél. : 01 40 47 20 20

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Marc Tranchat. DIRECTEUR DE LA COMMUNICATION : Sif Ourabah. RESPONSABLE DE LA RÉDACTION : Séverine Bounhol. SECRÉTARIAT DE RÉDACTION : Josiane Dumay. MAQUETTE - DIRECTION ARTISTIQUE : Jérôme Edmont / Laure Grosdemouge / Laurence Médard. CRÉATION : okô.

Crédits photos : © Hervé Thouroude / Nicolas Frémont / iStock / Phanie / GettyImages. Illustration couverture cahier : Yasmine Gateau. Prix du numéro : 0,65 €. Abonnement : 3,8 €. Tirage : 1 976 529 exemplaires. Photogravure : okô. Impression : Roto France-Lognes Papier provenant majoritairement d'Italie, 0% de fibres recyclées. Papier certifié PEFC. Eutrophisation : P tot 0,018 kg/T. CPPAP 0421 M 07811. Dépôt légal avril/mai 2018 : © MGEN 2018. La MGEN se réserve le droit de refuser toute insertion, sans avoir à justifier sa décision. Membre actif de l'Association nationale de la presse mutualiste ainsi que de la Fédération nationale de la presse d'information spécialisée.

MGEN, Mutuelle générale de l'Éducation nationale, n°775 685 399 - MGEN Vie, n°441 922 002 - MGEN Fila, n°440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, n° 441 921 913 - MGEN Centres de santé, n° 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du Code de la mutualité.

Dans ce numéro : un encart "Assemblées départementales".



La dépendance concerne près de 1,3 million de personnes en France. Souffrant de handicap ou en raison d'un âge avancé, celles-ci ne sont plus en capacité d'effectuer certaines tâches du quotidien et ont besoin d'être aidées. Autrefois de la seule responsabilité de la famille, l'accompagnement de ces personnes s'organise davantage à travers l'accueil dans des établissements spécialisés et des dispositifs d'aide au maintien à domicile. **La MGEN, résolument solidaire, contribue à cet effort et œuvre en faveur des personnes dépendantes.**

Cet engagement est devenu nécessaire, d'autant que le nombre de personnes âgées dépendantes doublera d'ici 2060. Les besoins augmentent eux aussi, avec une assistance médicalisée de plus en plus sollicitée pour des prises en charge de plus en plus lourdes et tardives. Mais, pour des raisons sociales ou économiques, les familles sont contraintes de s'occuper de leurs aînés ou proches en perte d'autonomie, parfois au détriment de leur vie personnelle et professionnelle. Il s'agit là d'un véritable retour en arrière.

Pour garantir mieux-être et dignité aux personnes âgées dépendantes, il est nécessaire de repenser leur prise en charge. Avec le soutien de l'ensemble des acteurs de la protection sociale, les dispositifs publics doivent être prioritairement repensés. La dépendance est un risque contre lequel tout individu doit pouvoir se prémunir. **Mutualistes, nous devons innover pour être au plus près des besoins de nos adhérents et de leurs proches.**

Dépendance : le défi de la solidarité

Roland Berthilier
Président du groupe MGEN

Consciente de ces défis, la MGEN souhaite les anticiper en travaillant dès aujourd'hui à trouver des solutions. Des expérimentations sur la télé médecine menées dans nos établissements révèlent des premiers résultats encourageants. Notre système prestataire s'est adapté afin d'assurer un meilleur soutien aux personnes dépendantes, mais aussi à leurs aidants qui méritent une meilleure reconnaissance.

Si le marché innove en faveur des personnes âgées, à l'image de la domotique, **la dépendance ne doit pas devenir elle-même une marchandise. Nous refusons qu'elle ne soit qu'une donnée économique, source d'économies ou de profits.** Humaniste, la MGEN organise son service autour de l'individu et non de sa maladie. L'accueil dans nos établissements est ouvert à tous, quel que soit son niveau de dépendance.

Structures de l'Économie sociale et solidaire (ESS), nous sommes les premiers acteurs de la lutte contre la dépendance. Ensemble, œuvrons pour relever le défi de la solidarité.

Mission “Zéro déchet” à Roubaix



Grâce à leur tour-jardin, Andrée et Guy Nieuwjaer compostent et récupèrent du terreau pour leurs plantations.

Depuis fin 2014, des familles roubaisiennes relèvent le défi “Zéro déchet”. Objectif : diviser par deux le poids de leur poubelle en un an. En consommant moins et mieux, en recyclant, en compostant, etc. Effets positifs immédiats sur leurs porte-monnaie, santé et moral à la clef.

Ni écolos ni bobos, les Nieuwjaer s'ennuyaient devant leur télévision quand Andrée a entraîné son mari, Guy, “par curiosité”, à la réunion de lancement du défi Zéro déchet organisée par la municipalité de Roubaix voici trois ans : *“Nous avions du mal à payer nos factures, mangions aux Restaurants du Cœur. Nous étions dans la misère et pourtant jetions à la poubelle ! Aujourd'hui, plus de problème de découvert ! Je cuisine de façon équilibrée la juste quantité, achète ce dont on a besoin, pas au-delà. Nous avons minci tous les deux, notre médecin est épaté !”*

Faire mincir ses poubelles

En moyenne, une centaine de nouveaux foyers s'engagent, chaque année, sur la base du volontariat, dans l'opération depuis ses débuts. Promesse de campagne lors des élections de 2014, Zéro déchet a été initiée par Alexandre Garcin, adjoint au maire chargé du développement durable. Pour encourager les participants - les Z'héros - à réduire le volume de leurs poubelles de moitié, des bons cadeaux équivalant au montant de leur taxe d'ordures ménagères leur sont remis. La ville de Roubaix, qui n'est pas chargée

de la gestion des déchets*, les accompagne dans la voie du changement en organisant des ateliers thématiques (je composte, range mon frigo, fabrique mes produits d'entretien ou mes cosmétiques...), en offrant une balance ou encore en prêtant des poules (qui raffolent de tous les déchets de table).

DES ÉCOLES ÉGALEMENT IMPLIQUÉES



Expérimentée dans 4 écoles pilotes, la démarche Zéro déchet est étendue, à présent, à 75 écoles publiques et privées (maternelles et élémentaires) de Roubaix. Les initiatives sont diverses : formation des personnels

des 30 restaurants scolaires de la ville et chargés de l'entretien des écoles, kits goûters à base de vaisselle lavable et non jetable, tri sélectif dans les cours, etc. Prochaine étape : impliquer aussi les collèges et lycées.

L'utilisation de boîtes transparentes permet de mieux jauger les quantités.



Pour faire un jean, il faut

32 kilos de matière première et **8 000 litres d'eau.**

(source: Zerowaste)



Comme les placards, le frigo est impeccablement rangé.



Marion Wahl a rejoint les Z'héros voici deux ans.



Chaque année en France, un

habitant produit **354 kg d'ordures ménagères.**

Avec les déchets professionnels (BTP, industrie, agriculture, activités de soin), on atteint

13,8 tonnes de déchets

produits par an et par habitant.

(Source: Ademe)



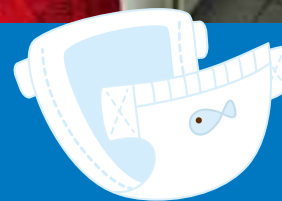
Expérimenter un dentifrice écolo fait partie du défi.

Avant ses deux ans et demi, un enfant aura utilisé

près de **4 000 couches**

et ainsi produit **800 kg** de déchets.

(Source: Zerowaste)



Andrée Nieuwjaer n'est pas peu fière de ses trouvailles et réussites: frigo et placards impeccablement rangés (remplis de boîtes transparentes pour jauger les quantités), fruits et légumes congelés de son jardin ouvrier (y compris les épluchures de pommes, transformées en gelée), lessive et nettoyant ménager faits maison, factures de gaz et d'électricité divisées par 2 en deux ans, tour-jardin sur sa terrasse où elle composte puis récupère le terreau pour ses plantations... Son mari, ancien ouvrier métallurgiste, récupère, quant à lui, les eaux de pluie, recycle et bricole des objets pour leur donner une nouvelle vie.

Changer ses habitudes petit à petit

Chaque famille suit son propre rythme; rien n'est imposé:

"Les enfants n'ont pas cédé sur le Nutella et on ne va pas se flageller s'ils veulent un Mac Do de temps à autre", commente Marion Wahl, mère de trois enfants, entrée dans le programme il y a deux ans. Lors d'une réunion entre Z'héros, elle doute en entendant parler d'économies, mais confesse aujourd'hui en avoir réalisées à hauteur de 2 000€, à la fin de la première année: "Ceci, en n'achetant plus une foule de choses dont il est possible de se passer aisément." Marion reconnaît une certaine homogénéité socioculturelle parmi les participants: "Des bobos en majorité, comme nous." Elle raconte avec humour ses tribulations familiales dans le défi Zéro déchet:

"Une centaine de nouveaux foyers s'engagent sur la base du volontariat dans l'opération Zéro déchet, chaque année."

"Notre aîné a râlé quand, pour la première fois, j'ai emballé un cadeau dans un tissu - à la mode japonaise - pour un anniversaire où il se rendait... La honte! Mais, en fait, la petite fille qui l'a reçu a adoré..." Elle mesure le chemin accompli: "Nous sommes passés d'une poubelle tous les dix jours contre tous les trois auparavant. Nous faisons nos courses en ligne et les récupérons au drive: c'est dire d'où nous partions! À présent, nous allons dans un petit supermarché. J'emporte bœufs et sacs où le commerçant me place fromage et viande. Une copine achète les produits d'épicerie en vrac pour notre groupe d'amis tous les quinze jours". Marion souligne

le caractère ludique et empirique du défi: expérimenter en famille un dentifrice écolo, échanger dans la bonne humeur des astuces entre copains Zéro déchet, se demander avant d'acheter comment fabriquer. Les Wahl sont allés jusqu'au bout de la démarche en célébrant leur mariage à la mode Zéro déchet. Vaisselle collective, buffet et décoration faits maison: pour l'occasion, ils ont déployé leur créativité au service de l'environnement et de la lutte contre la surconsommation.

Isabelle Guardiola

* Assurée par la métropole lilloise.



“Chacun peut réduire de 80 % ses déchets”

Deux questions à Flore Berlingen, directrice de Zero Waste France, une association qui milite pour la réduction des déchets.



LA SOBRIÉTÉ HEUREUSE FAIT DES ADEPTES



“Zéro déchet, c’est 100 % bonheur”, affirme Alexandre Garcin l’adjoint au maire de Roubaix, chargé du développement durable. Une façon d’envisager le monde et la vie qui se modifie : “certaines familles Zéro déchet veulent donner un autre sens à leur vie, changer de travail et s’impliquer dans l’économie circulaire”. Autrement dit, opter pour une gestion sobre et efficace des ressources. 500 agents municipaux ont également signé la Charte des agents Zéro déchet, une quarantaine de commerçants ont rejoint la démarche, les associations s’y investissent (animation de Repair Cafe, ateliers pour les familles, implantation d’une biobox ou de composteurs, etc.). La mayonnaise a pris à Roubaix. D’autres villes emboîtent le pas à ce mouvement citoyen : Marq-en-Baroeul, Tourcoing, Bondues, les 27 communes de la métropole européenne lilloise ou, plus loin, Miramas, Milan, Durban et San Francisco.

roubaixzerodechet.fr

Qui adhère à un projet comme Zéro déchet ?

Cette démarche attire différents profils de personnes, ayant des motivations différentes : environnementale (réduire ses déchets), économique (faire de la récupération, se tourner vers les marchés de l’occasion), de santé et de bien-être (repandre la main sur les produits consommés pour avoir un mode de vie sain pour soi et sa famille), philosophique et politique (prise de conscience de l’absurdité de la surconsommation), etc.

La démarche individuelle ne paraît-elle pas vaine ?

Chacun peut réduire de 80 % ses déchets. Le compostage, par exemple, est possible partout, même s’il est moins aisé en ville et y demande plus de motivation. C’est pour cela que les politiques publiques locales doivent prendre le pas, envisager une collecte dédiée aux biodéchets, comme à Lorient ou à Milan. Les mettre dans des poubelles qui partent à l’incinérateur n’a aucun sens. Le niveau d’avancement des municipalités et intercommunalités en la matière est très varié.

“Depuis ses débuts il y a trois ans, l’opération Zéro déchet a déjà permis de réduire de 40 % les déchets des familles. Ces dernières se sont vues proposer 150 ateliers sur 51 thèmes différents.”

Propos recueillis par Isabelle Guardiola



PARLONS DU BEL ÂGE PLUTÔT QUE DU VIEIL ÂGE

Alors que, partout dans le monde, les populations vieillissent, s'interroger sur les conditions de vie au vieil âge devient crucial. Comme l'illustre la prégnance actuelle de l'expression "bien vieillir". Mais que recouvre cette notion et quelles en sont les recettes ? VM a enquêté pour vous.

Dossier réalisé par **Gaëlle Cloarec**

“Rester acteur de sa vie, le plus longtemps possible compte tenu de l'avancée en âge” : telle est la définition du concept de “bien vieillir” donnée par la sociologue-anthropologue Laurence Hardy. Dans la foulée, elle précise toutefois qu'il convient d'éviter d'en faire une injonction ou de stigmatiser les personnes qui auraient “insuffisamment” préparé leur vieillesse. L'enseignante à l'Université de Rennes 2, également formatrice en Institut de formation en soins infirmiers et en Institut de travail social, perçoit derrière l'expression “des inégalités sociales dans les processus de vieillissement”. Car, plus quelqu'un appartient à un milieu aisé, plus il lui est possible de bénéficier de soins et d'un encadrement médical solide. Des conditions qui aident au “bien vieillir”, pris sous l'angle d'une avancée en âge en bonne santé. Un point de vue que corroborent les statistiques de l'Insee, avec un écart d'espérance de vie considérable entre les plus aisés et les plus pauvres : 13 ans chez les hommes, 8 ans chez les femmes⁽¹⁾.

Prendre soin de soi pour prévenir le déclin

Pour vieillir dans de bonnes conditions, la question de la santé est évidemment cruciale. Christophe Trivalle, médecin gériatre à l'Hôpital Paul Brousse (Paris), est l'auteur de *101 conseils pour être bien dans son âge et dans sa tête* (éd. Robert Laffont). D'après lui, chacun peut s'y prendre très tôt pour préparer ses vieux jours, et continuer toute sa vie.

“Tous les facteurs de prévention n'ont

“Chacun peut s'y prendre très tôt pour préparer ses vieux jours.”



Mieux vaut accepter le fait que le corps change, apprendre à faire avec ses limitations.

pas encore été trouvés, mais l'exercice physique est fondamental, de même que le régime alimentaire.” Chez les personnes déjà âgées, la prévention a aussi des résultats positifs, constate-t-il. Même en cas de maladie neurodégénérative, car elle en ralentit l'évolution. Pour en ressentir les bénéfices, il n'est pas nécessaire de forcer. Le praticien recommande la marche, ou les activités douces comme le tai chi. En matière d'alimentation, “le régime méditerranéen a fait ses preuves : beaucoup de légumes, des fruits et un peu de poisson, s'il n'est pas trop chargé en mercure !” Il évoque également les vertus de la caféine. Boire deux à trois tasses de café par jour peut contribuer à réduire le déclin cognitif⁽²⁾. Enfin, “tout apprentissage est bon”. Parmi les pratiques les plus stimulantes : faire de la musique et découvrir une langue étrangère. La lecture, elle, permet d'enrichir son vocabulaire, ce qui atténue notamment les symptômes d'Alzheimer : “Une personne qui perd ses mots va pouvoir trouver plus facilement un synonyme, continuer à s'exprimer”, explique le Dr Trivalle.

Changer de regard sur le vieux âge

Claire Crignon-De Oliveira, qui enseigne la philosophie à la Sorbonne (Paris), s'est penchée sur la question du vieillissement. Selon elle, l'expression “bien vieillir” présuppose “qu'il y aurait des manières de mal vieillir, avec d'emblée une approche normative, un point de vue moral”. Or, si l'avancée en âge est inéluctable, “il est possible de l'appréhender



© Nicolas Frémio



© Nicolas Frémot

autrement qu'en l'associant à des choses négatives". En commençant par l'accepter et, en réalisant, qu'historiquement, c'est une chance ! Spécialiste du XVII^e siècle, elle rappelle que les existences y étaient brèves, en raison des maladies, morts en couche et autres guerres militaires. D'accord en cela avec le psychiatre et gériatre Olivier de Ladoucette (Cf. entretien p. 11), Claire Crignon-De Oliveira insiste sur l'importance de donner du sens à sa vie. Et si le vieil âge était l'occasion de prendre le temps de "faire un retour réflexif sur son existence" ? Une phase nouvelle pouvant être abordée avec curiosité, en cessant d'être dans l'urgence, en accueillant sa propre fragilité.

Bernard Cassou, professeur honoraire de santé publique à l'Université de Versailles, accompagne des salariés sur le point de partir à la retraite, lors de séminaires à l'Institut de recherche en prévention santé à Paris (IRPS). Il est convaincu que vivre dans

le déni "est une mauvaise piste : la peur de la décrépitude et de la mort est comme une chaudière qui ronge les corps, ouvrant la voie aux maladies". Pour lui, mieux vaut accepter le fait que le corps change,

apprendre à faire avec ses limitations. Explorer différemment les cinq sens, qui "permettent à l'énergie vitale de se renouveler", y compris dans le domaine de la vie amoureuse. Son mot d'ordre : "Caressez-vous !".

"Historiquement, avancer en âge est une chance."

Favoriser un environnement bienfaisant et ne pas s'isoler

Au-delà de vieillir en bonne santé, d'autres éléments concourent à améliorer le confort et le bien-être des personnes âgées. Christophe Trivalle, spécialiste de la maladie d'Alzheimer, pointe le rôle de l'environnement. L'exposition aux particules fines est néfaste. Pour celles et ceux qui en ont les moyens, il recommande de "s'éloigner des grands axes routiers". Lorsque le lieu de vie est sain, les personnes qui ont conservé leur autonomie préfèrent souvent demeurer chez elles le plus longtemps possible. Des aménagements, plus ou moins coûteux, sont faisables pour le leur permettre. Exemples : équiper un rez-de-chaussée pour éviter d'avoir à monter les escaliers ; poser des rampes de soutien aux endroits nécessitant des appuis. Un portail gouvernemental d'informations répertorie les différentes aides financières existantes pour adapter son logement⁽³⁾. Le confort auditif participe aussi d'un environnement propice. Le Dr Trivalle invite à surveiller la baisse de l'audition après cinquante ans "car les personnes appareillées sont moins exposées aux troubles cognitifs". Récemment, une étude de l'Inserm⁽⁴⁾ a d'ailleurs confirmé le lien entre déficit auditif et risque de démence, de dépendance et de dépression. Dépression dont le risque est également accru en cas d'isolement. Le délitement du tissu relationnel aggrave aussi le déclin des facultés cognitives. D'où l'importance de la sociabilité : chaleur humaine et échanges enrichissent la vie jusqu'au bout.



(1) Source : Insee Première n° 1687.

(2) Un bienfait confirmé par une étude réalisée en 2013 par la Fondation MGEN pour la santé publique, en collaboration avec une équipe américaine de Harvard, centrée sur des femmes âgées à haut risque vasculaire. Cf. fondationmgen.fr

(3) pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-domicile/amenager-son-logement

(4) Publiée dans le *Journals of Gerontology* en janvier 2018.



Le tour du monde d'Oldyssey

Portés par des relations très positives avec leurs grands-parents, Clément Boxebeld et Julia Mourri, membres fondateurs du projet associatif Oldyssey, ont entrepris de recenser des initiatives originales, centrées sur les personnes âgées. Leurs objectifs : mettre en avant ce qui peut rapprocher les générations et contrebalancer les clichés en offrant de la vieillesse une vision plus optimiste et joyeuse qu'il n'est habituel dans nos sociétés. Estimant les seniors insuffisamment présents dans l'espace médiatique, ils s'attachent à leur donner

“Mettre en avant ce qui peut rapprocher les générations et contrebalancer les clichés.”

la parole à travers des portraits et des reportages. Leurs sujets, présentés sous forme de courtes vidéos, ludiques et rythmées, sont mis en ligne sur le site Internet oldyssey.org. Ils apportent à la fois un éclairage sur ce qui fonctionne bien en France et sur ce qui se pratique avec succès dans d'autres pays, d'autres cultures.

Leur tour du monde, débuté en octobre 2017, va durer un an. L'équipe - cinq personnes en tout - a choisi *“à la fois des pays où la transition démographique est déjà bien amorcée (ex. : Japon, Canada, États-Unis), mais aussi des pays au défi d'une transition démographique accélérée (ex. : Brésil, Chine, Sénégal)”*. Le site Internet s'enrichit au fur et à mesure de témoignages variés... et inspirants (cf. encadrés ci-contre et ci-dessous).

FAMILLE D'ACCUEIL, UNE POSSIBILITÉ MÉCONNUE



L'un des reportages d'Oldyssey est consacré à une plateforme web* qui permet à des personnes âgées isolées de trouver une famille d'accueil. A ce jour, 1 550 accueillants sont formés aux besoins spécifiques des seniors, agréés et suivis par les Conseils départementaux dans toutes les régions françaises. Geneviève, 80 ans, demeure ainsi chez Clarisse, Stéphane et leurs enfants, où elle participe pleinement au rythme familial.

* cettefamille.com



L'ART ET LES BIENFAITS DU CÂLIN



Au Japon, pays où le contact physique est culturellement peu favorisé, Oldyssey propose un focus sur les bienfaits de la tendresse. Yves Gineste, formateur au sein du réseau Humanitude*, y enseigne l'art du câlin aux professionnels du soin et aux accompagnants de personnes âgées. Une technique qu'il a conçue en France avec son épouse, Rosette Marescotti.

* humanitude.fr

“Vieillir est un combat... possiblement joyeux”

Entretien avec Olivier de Ladoucette,
psychiatre et gériatre, attaché à l'hôpital
de la Pitié-Salpêtrière (Paris).

Dans un entretien accordé au quotidien *Le Monde* en 2015, vous avez déclaré que les personnes âgées sont les “pionnières d'un mode de vie qui se multiplie vite, pour lequel nous manquons d'images identificatoires positives”. Êtes-vous toujours d'accord avec cela ?

Plus que jamais. Nous vivons dans une société qui a le privilège de vieillir, mais qui ne respecte pas les vieux. Or, le jeunisme va être fortement entamé. Il l'est même déjà sous la pression démographique. Les seniors, de plus en plus nombreux, vont refuser d'être déconsidérés. Avec l'allongement de l'espérance de vie, au moment de la retraite, ils comprennent qu'ils ont trente ans devant eux pour faire des choses intéressantes, et ce sont eux qui proposeront des modèles !

Qu'entendez-vous par là ?

C'est à eux de se prendre en mains : ils doivent faire plus de choses pour la société, en s'investissant dans le monde associatif, par exemple.

Cela donne du sens à la vie, permet de garder espoir et offre un modèle identificatoire aux jeunes générations. Se rapprocher de la spiritualité - pas nécessairement religieuse, parfois tout à fait laïque - y aide, si l'on y consacre du temps. Aujourd'hui, on est beaucoup dans l'avoir et le faire, mais on peut aussi être, tout simplement.

Vous voulez dire qu'en tant que personne vieillissante, on peut s'écarter du culte de la performance, et que savourer un rythme différent est possible ?

Par exemple. On peut aussi s'ouvrir au monde. Notamment avec des outils comme Internet.

“Nous vivons dans une société qui a le privilège de vieillir, mais qui ne respecte pas les vieux.”

Olivier de Ladoucette

Les seniors l'ont bien compris, ceux qui ont moins de soixante-quinze ans aujourd'hui sont très



Expert

connectés. Au-delà de cet âge, ils le sont de moins en moins, étant plus intimidés. Il n'empêche : les générations à venir seront plus nombreuses à avoir été formées et pourront en profiter.

Quelles autres conditions d'épanouissement au vieil âge citeriez-vous ?

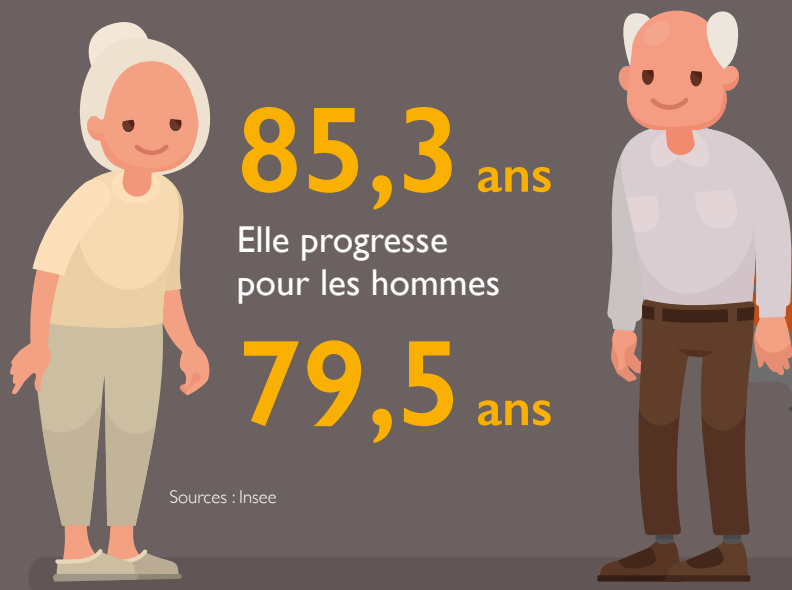
La mémoire affective est ce qui résiste le mieux au temps, y compris en cas de maladies neurodégénératives. On peut s'appuyer dessus, tout simplement en étant dans l'affect avec les personnes vieillissantes, en les prenant dans ses bras. Le système sensoriel peut être émoussé avec le temps, mais il y a des portes d'accès chez chacun pour réactiver l'émotion : par le goût, la musique, une étreinte, une conversation...

Cela passe apparemment beaucoup par le plaisir ?

En effet. Il s'agit d'entretenir sa réserve cognitive, autrement dit son capital cérébral. Et la meilleure manière de le faire mêle plaisir, stimulation intellectuelle et convivialité. Tout ce qui est amusant est bon à prendre. Le plaisir génère la motivation, primordiale mais pouvant, elle aussi, être émoussée. Il faut lutter contre les stéréotypes. Vieillir est un combat, qui n'est certes pas facile, mais que l'on peut mener joyeusement. Les outrages du temps ne sont pas forcément désespérants. L'homme s'adapte à tout, y compris à la vieillesse.



En France, l'espérance de vie à la naissance reste stable pour les femmes :



L'espérance de vie en bonne santé*

est inchangée depuis dix ans.
Elle s'établit à

64,1 ans pour les femmes

62,7 ans pour les hommes

*C'est-à-dire le nombre d'années qu'une personne peut compter vivre sans souffrir d'incapacité dans les gestes de la vie quotidienne.

Sources : DREES



L'âge moyen d'entrée en institution

pour personnes âgées est passé de



82 ans en 1994
à **85,2** ans
en 2015.

Sources : DREES



D'après les projections démographiques,
un tiers des personnes vivant en France
auront plus de 60 ans en 2060.
L'âge moyen de la population française
serait alors de **45 ans.**

Sources : Insee

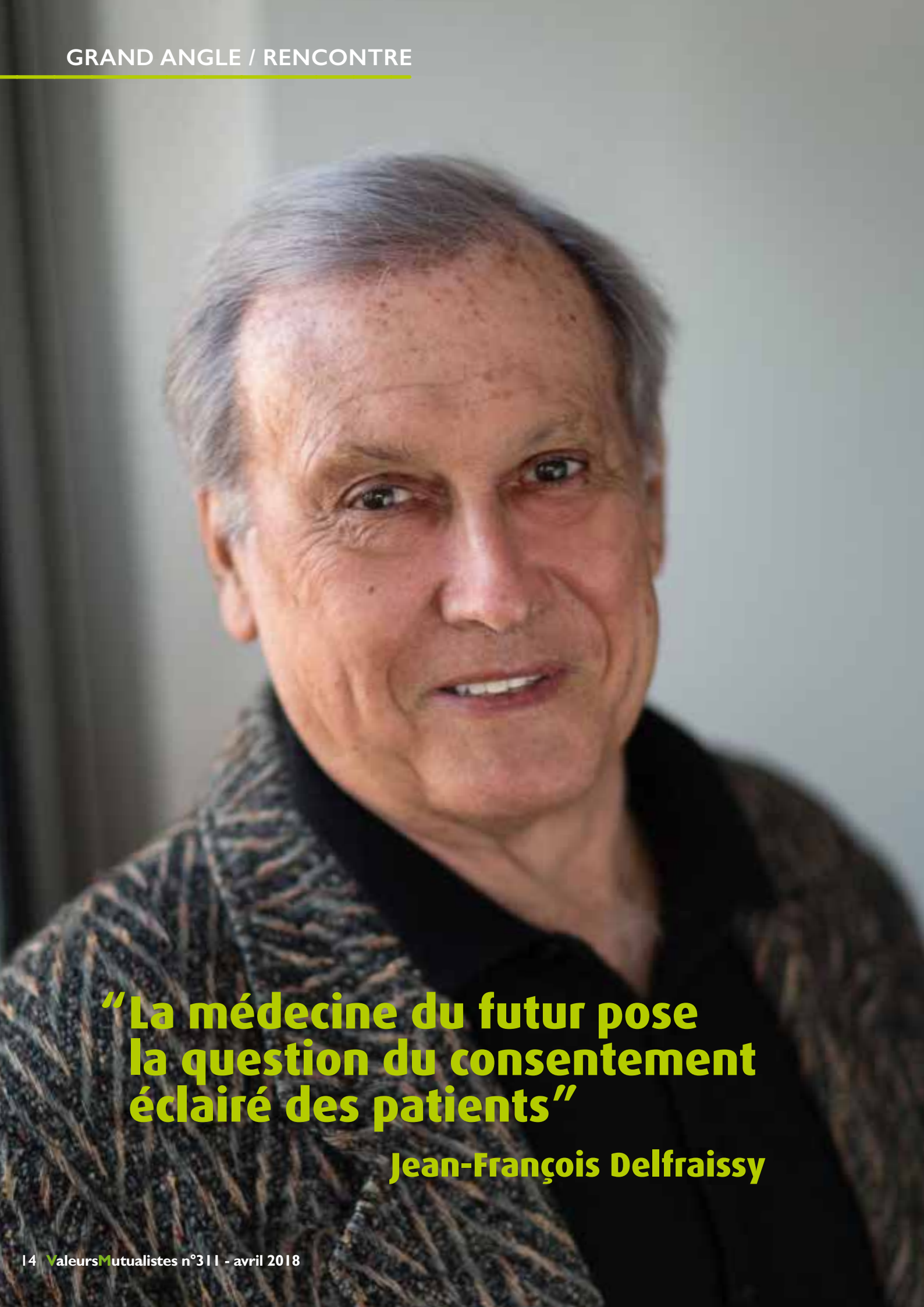
Nous devrions compter pas moins de

200 000

centenaires
en France en 2060.

Sources : Insee





“La médecine du futur pose la question du consentement éclairé des patients”

Jean-François Delfraissy

“Quel monde voulons-nous pour demain?”

Les États généraux de la bioéthique, lancés en janvier dernier, nous invitent à y réfléchir. Aux sujets classiques et très médiatisés, tels que la PMA ou la fin de vie, son organisateur, le Comité consultatif national d'éthique (CCNE), a rajouté des sujets plus scientifiques : recherche génomique, intelligence artificielle ou encore Big data. Explications avec le président du CCNE, Jean-François Delfraissy.

Parmi les thèmes qui seront débattus lors des États généraux de la bioéthique figure celui du “patient du futur”. Pourquoi ?

Les progrès scientifiques et techniques donnent naissance à de nouveaux outils qui posent un certain nombre de questions éthiques inédites quant à leur utilisation et susceptibles de modifier notre façon de vivre.

Prenons le cas des recherches sur le génome.

Le séquençage de l'ADN humain à haut débit permet désormais d'analyser les gènes rapidement et pour un coût abordable.

Cette technique n'est accessible en France que sur prescription médicale, lorsqu'il existe une pathologie familiale susceptible d'être associée à l'anomalie d'un gène. Plusieurs pays ont développé des offres de séquençage via Internet pouvant ouvrir la voie au diagnostic pré-conceptionnel [Ndrl : qui utilise les ovocytes de sorte à ne retenir que les sains avant une fécondation], bien qu'il n'y ait pas de relation étroite entre la mutation d'un gène et la survenue d'une maladie. Le risque est de déboucher sur une médecine à deux vitesses, avec, derrière, une marchandisation des données de santé. L'arrivée des ciseaux

moléculaires, capables de corriger des gènes défectueux sur un embryon humain, constitue également une technique nouvelle pouvant être vue soit comme une avancée thérapeutique, soit comme un outil porteur d'une forme d'eugénisme. En pratique, la convention d'Oviedo, signée en 1997 par la France et 28 autres pays, interdit de pratiquer des modifications génétiques transmissibles à la descendance.

Autre sujet à l'ordre du jour : les Big data. Que penser de ce domaine technologique et de ses applications ?

Dans cette médecine du futur où le patient est connecté, la constitution de grandes bases de données de santé, gérées par des compagnies qui ne possèdent pas

de profil médical, pose la question du consentement éclairé, de l'anonymat et du respect de la vie privée. Inversement, l'accès à une grande base de données médicales comme celle de la Sécurité sociale, ne permettrait-il pas de mieux évaluer l'efficacité d'un traitement ou de déceler les signaux d'alerte liés à la toxicité d'un médicament pris au long court ? Et, ainsi, d'acquérir une vision de santé publique ? La France se positionne dans le respect de l'aspect individuel. Pour autant, celui-ci peut être considéré comme un frein à une connaissance plus globale susceptible d'apporter des bénéfices au niveau individuel.

L'utilisation des données personnelles est aussi liée à l'essor de l'intelligence artificielle, également au menu des États généraux, mais surtout sous l'angle de la robotique. Quelles sont les problématiques soulevées ?

Pour l'instant, l'humain domine le robot, mais celui-ci est déjà en mesure de faire mieux que lui dans certains actes médicaux : en neurochirurgie ou dans la lecture de documents de radiographie, par exemple. De plus, grâce aux progrès de la robotique, plus un robot opère, plus il apprend, plus il construit d'algorithmes qui vont lui permettre de transmettre ses connaissances à une seconde génération de robots... qui, du coup, ne sera plus tout à fait sous la dépendance de l'homme. À l'instar de l'exploitation des données personnelles, le recours à un robot chirurgien pose la question du consentement éclairé du patient, ainsi que celle de la responsabilité en cas d'erreur médicale de l'intelligence artificielle.

Quelle est la position du CCNE sur ces questions ?

Durant les États généraux, le CCNE est là pour écouter et animer les débats citoyens, sans *a priori*. Il invite chaque citoyen à y participer et à émettre librement son opinion sur un site Internet dédié [etatsgenerauxdelabioethique.fr] afin d'assurer une grande diversité de points de vue. Clôturés cet été, les États généraux aboutiront à un rapport de synthèse. Il sera remis à l'Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques (OPECST) et au gouvernement. Ce document participera, avec l'avis que le CCNE publiera en septembre, à la réflexion sur la révision de la loi de bioéthique, dont l'adoption est prévue pour le 1^{er} semestre 2019.

**Propos recueillis par
Katia Vilarasau**

Dire bonjour avec application

Journal d'idées, rassemblant littérature et expertises, *Le 1* traite chaque semaine d'un seul sujet. Hebdomadaire innovant et atypique, sans publicité, il se donne pour mission de relier l'actualité aux savoirs et de donner à ses lecteurs des outils pour comprendre un monde complexe.
le1hebd.fr

Par **Anne-Sophie Novel**,
journaliste*.

Initiatives locales

C'est le genre d'histoire que l'on voit se multiplier depuis quelques années. À Nancy, l'hiver dernier, un jeune homme exaspéré par les commentaires de râleurs sur les réseaux sociaux décide d'agir et de distribuer soupes, cafés et couvertures aux sans-abri. Une dynamique se crée autour de lui et donne naissance au collectif Solidaire 54. À Lyon, ce sont des parents qui depuis peu se mobilisent pour accueillir les enfants SDF. À Bordeaux, fin octobre, c'est une famille avec deux enfants en bas âge, prise en photo en train de dormir dans la rue, qui a suscité la mobilisation des internautes. Ces initiatives sont aujourd'hui boostées par des projets associatifs et des applications numériques.

Le Carillon

Il a fait naître en deux ans un réseau de 600 commerçants qui ouvrent leurs portes aux sans-abri à Paris, Lille, Nantes, Lyon et Marseille. *"Dans la rue, 83% des SDF se sentent rejetés. C'est pour contrer ce sentiment d'exclusion que j'ai fondé Le Carillon"*, confie Louis-Xavier Leca. Son idée consiste à afficher sur la devanture des commerçants solidaires des pictogrammes qui signalent aux sans-abri qu'ils peuvent trouver dans ces commerces un café, un accès aux toilettes, la possibilité de faire réchauffer un plat ou un biberon, etc.



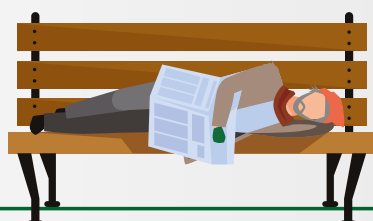
Pour en savoir plus
entourage.social
lecarillon.org
simplecommebonjour.org



L'application Entourage

Entourage a été lancée il y a un an par Jean-Marc Poitevin, un entrepreneur venu du web. *"On pense que les sans-abri ont besoin d'argent ou de nourriture, mais on oublie trop souvent de leur offrir de la chaleur humaine !"*, déplore-t-il. *"Leur première demande est de refaire partie du jeu de la communauté humaine"*. Il vient de sortir le guide SimpleCommeBonjour.org, pour aider à briser la glace qui souvent nous empêche de nous adresser aux plus démunis. Avec Entourage, l'idée est de tisser un réseau local de solidarité autour des exclus et d'accompagner les riverains dans leur démarche d'aide d'une personne à la rue. L'application dénombre 25 000 inscrits (dont la moitié en Île-de-France) et compte aujourd'hui 1 500 actions de solidarité lancées tous les mois par les riverains.

*Spécialiste des questions liées au développement durable, à l'économie collaborative et aux médias sociaux, elle a contribué à l'ouvrage collectif *Nos voies d'espérance* (Actes Sud - Les Liens qui libèrent, 2013).



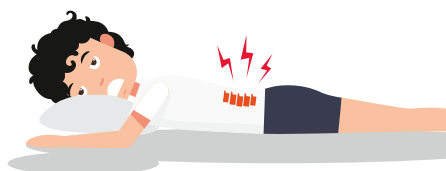


Troubles “dys” : un guide pour améliorer le parcours de santé

Dysphasie, dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dyspraxie : la Haute autorité de santé (HAS) a publié pour la première fois un guide parcours de santé sur les troubles spécifiques du langage et de l'apprentissage à l'intention des familles, des soignants et des enseignants. Objectif : **mieux prendre en compte les besoins spécifiques des enfants souffrant de ces troubles** pour rendre plus efficace leur prise en charge.

has-sante.fr

Lombalgies : l'intérêt de rester en mouvement



“Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement” : tel est le slogan choisi par l'Assurance maladie pour illustrer sa toute première campagne d'information sur les lombalgies. D'après un récent sondage, 24 % des Français pensent qu'il s'agit d'un problème grave et 68 % estiment que le repos est le meilleur des remèdes. Or, “ces croyances sont en contradiction avec les recommandations médicales actuelles”, constate l'Assurance maladie. **La douleur, souvent intense, “n'est pas synonyme de gravité et le repos retarde la guérison”.** Il est donc préférable de “maintenir une activité physique, même modeste”.

ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue

Un portail indépendant sur la schizophrénie

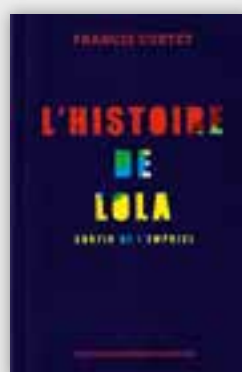
157 articles, 29 vidéos, 14 témoignages de personnes concernées - jusque-là assez rares - ainsi que de professionnels en ligne... et le travail est loin de s'arrêter là pour l'équipe du collectif Schizophrénies qui entend enrichir progressivement ce portail d'information indépendant dédié à la maladie. Y sont aussi recensées les ressources qui existent déjà sur la toile, comme le blog *Ta gueule Boris*, tenu par une jeune mère schizophrène, ou encore des articles de revues scientifiques. Une première en France destinée à **combattre les clichés et répondre aux questions que se posent les personnes atteintes de schizophrénie et leurs proches.**

collectif-schizophrenies.com



Un livre choc sur l'emprise

La plupart n'en parlent pas, pensant qu'on ne va pas les croire, mais de très nombreuses femmes subissent des violences physiques et psychologiques extrêmes de la part de leur conjoint. Une d'elle a accepté que son thérapeute raconte son histoire. Leur volonté commune : **démonter les mécanismes de l'emprise et faire en sorte qu'un regard plus compréhensif soit porté sur celles qui en sont victimes.** Après avoir été réduite à l'état d'objet et incapable de s'extirper d'une situation horrible, Lola est debout et avance.



Elle est “un formidable exemple qui pourrait donner espoir aux milliers de femmes sous emprise”, conclut l'auteur.

L'histoire de Lola. Sortir de l'emprise, par Francis Curtet, éd. Courtes et longues, 2018, 14€.

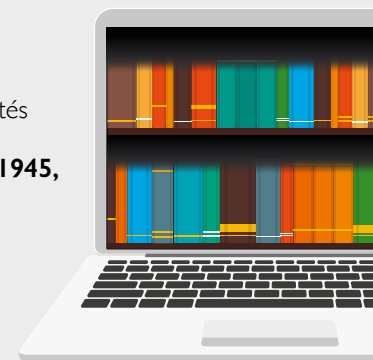
Le fonds historique de la Mutualité française sur Gallica

Universitaires, chercheurs, étudiants et grand public vont avoir accès à une partie du fonds historique de la Mutualité française. Ce, depuis Gallica, la bibliothèque numérique de la Bibliothèque nationale de France (BNF), et grâce à un partenariat entre la Fédération nationale de la Mutualité française (FNMF) et le CEDIAS-Musée social (centre de documentation de référence dans le domaine de l'histoire de l'économie sociale).

Quelque 22 000 pages

(bulletins des sociétés de secours mutuels, rapports à l'empereur sur la situation des sociétés de secours mutuels, ...), **pour la période 1852-1945, ont été numérisées.**

gallica.bnf.fr



Sortir de la spirale de la douleur



Épuisantes et obsédantes, les douleurs chroniques induisent aussi des douleurs psychiques face à l'incompréhension de l'entourage, le manque d'empathie, l'absence d'explication médicale et de prise en charge adéquate. Pour autant, elles ne sont pas une fatalité et bénéficient de pistes de recherches prometteuses.

Sensations de décharges électriques, de rongements, fourmillements, brûlures... Qu'elles surviennent après une maladie ou un traumatisme, de façon insidieuse ou brutalement, les douleurs chroniques ont en commun d'être obsédantes et de ravager l'existence. *"J'ai été touchée deux fois par une algoneurodystrophie, ou syndrome douloureux régional complexe, témoigne Corine Cliquet. De 2004 à 2008, suite à une entorse avec rupture ligamentaire, puis de 2011 à 2016, suite à un blocage méniscal."*

Les circuits de la douleur s'emballent: de signal d'alarme, celle-ci devient permanente, disproportionnée. Sans lien avec la cause initiale, elle devient une maladie en propre. *"Le contact d'un simple drap devient alors insupportable, décrit Corine, obligée de mettre de côté son métier d'infirmière. J'ai également réalisé comment les patients douloureux sont traités: la douleur étant invisible, beaucoup de médecins pensent qu'elle n'existe que dans la tête. Incomprise, j'ai fait une dépression."*



DES STRUCTURES SPÉCIALISÉES

En France, il existe 270 structures anti-douleur labellisées par les Agences régionales de santé. Il s'agit soit de consultations spécialisées dans les services hospitaliers, soit de centres dédiés - avec prise en charge multidisciplinaire - dans les CHU. Ces structures sont accessibles sur avis préalable d'un médecin. Le délai d'attente pour accéder à une première consultation est néanmoins de quatre mois en moyenne.

Miser sur une approche multidimensionnelle

La douleur devient chronique lorsqu'elle survient de façon récurrente ou intermittente depuis plus de trois mois. *"Une définition approximative car elle ne concerne que l'aspect temporel, alors que la douleur a surtout une dimension qualitative"*, regrette le Pr Serge Perrot, qui dirige le Centre d'étude et de traitement de la douleur à l'hôpital Cochin (Paris)*. Son évaluation, complexe, nécessite des outils spécifiques. Tel le questionnaire concis de la douleur (QCD) qui prend en compte son impact sur différents domaines: le sommeil, l'activité professionnelle, le goût de vivre... Sa prise en charge est également multidimensionnelle. *"On attend beaucoup du médicament, alors qu'il ne représente qu'une partie du traitement et comporte des effets secondaires connus"*, précise le Pr Perrot. La thérapie comprend également une approche physique (rééducation, balnéothérapie, etc.) permettant de refaire fonctionner le corps grâce à une activité physique adaptée à l'âge et à la douleur. S'y adjoint une approche psychologique (relaxation, hypnose, technique de méditation, thérapies cognitives et comportementales, etc.). Cette prise en charge globale vise non seulement à soulager les souffrances psychiques engendrées par la douleur, mais aussi à modifier et à réduire l'impact des signaux douloureux transmis au cerveau.

Valoriser les techniques innovantes

"Il existe des mécanismes cérébraux de modulation de la douleur", explique le Pr Perrot. De nouvelles techniques sont actuellement testées comme la stimulation magnétique transcrânienne. Elle permet de remodeler les zones impliquées dans la transmission de la douleur et a montré son efficacité, notamment pour les douleurs anciennes. Des injections d'acide botulique pourraient également soulager les douleurs neuropathiques qui surviennent après une intervention chirurgicale ou une maladie neurologique. D'autres recherches

"Il existe des mécanismes cérébraux de modulation de la douleur."

Pr Serge Perrot

sont menées sur les gènes contrôlant la mise en place des nocicepteurs (neurones spécialisés dans la perception de la douleur) afin de développer une thérapie ciblée. Des techniques innovantes qu'il convient de valoriser, selon le Pr Perrot: *"Donnons-nous les moyens d'améliorer leur accessibilité."* Devenue patiente experte et formatrice de santé, Corine Cliquet milite aussi pour mieux faire reconnaître l'éducation thérapeutique des patients qui vise à les rendre acteurs de leurs soins: *"Malheureusement peu de personnes y ont accès, alors que les besoins sont immenses."*

Katia Vilarasau

* Il est aussi président de la Société française d'étude et de traitement de la douleur (SFETD) et auteur de *La douleur, je m'en sors. Agir et comprendre*, (éd. In Press, 2017, 9,50 €).



LES MÉCANISMES EN CAUSE

La douleur chronique est due à un dérèglement des circuits de la douleur: les cellules nerveuses lésées émettent des messages qui déclenchent en permanence une fausse alerte. Il existe trois types de douleurs chroniques:

- les douleurs nociceptives (excès de stimulations des récepteurs périphériques de la douleur, suite à une lésion, une inflammation, etc.);

- les douleurs neuropathiques (système nerveux altéré en raison de maladies neurologiques ou de traumatismes);

- les douleurs dysfonctionnelles (dysfonction des systèmes de contrôle de la douleur sans lésion identifiée. Ex.: fibromyalgie, colopathie fonctionnelle, etc.).



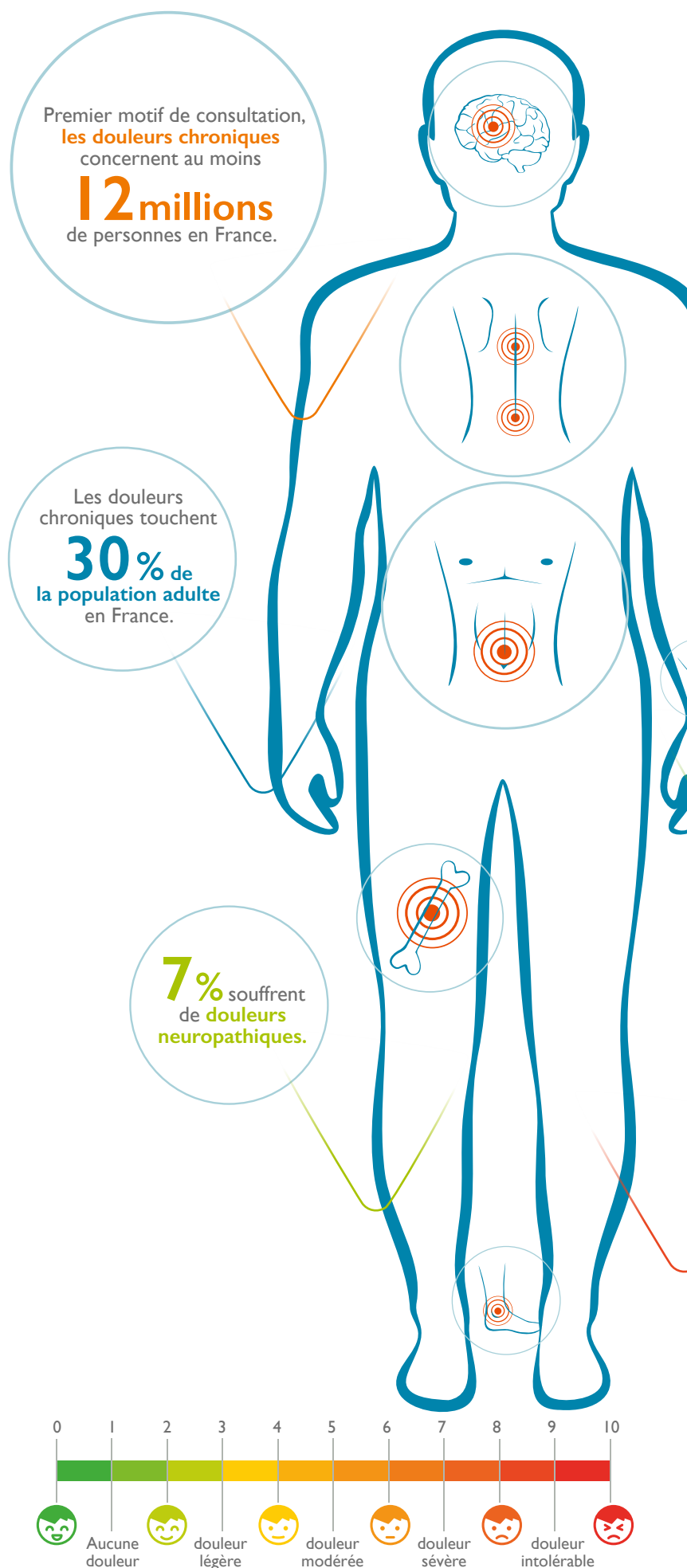
Une médecine intégrative pour solution

Souvent résistantes aux traitements classiques, les douleurs chroniques bénéficient toutefois désormais d'un large éventail de procédés thérapeutiques.

Lorsqu'un patient souffrant est reçu au Centre d'étude et de traitement de la douleur de l'hôpital Bicêtre (Paris), le premier objectif de l'équipe médicale est d'écouter son histoire, mais aussi de faire le tour de chaque composante de sa douleur: son emplacement et la façon dont elle est décrite, ses dimensions cognitives (comment elle s'intègre au mode de fonctionnement du patient), émotionnelle et comportementale. De quoi pouvoir ensuite proposer "une approche multidisciplinaire et globale tenant compte de toutes ces composantes, et comprenant le plus large éventail thérapeutique", pointe la responsable du Centre, Isabelle Nègre. Médicaments, analgésies locorégionales, infiltrations, massages, hypnose, auriculothérapie, musicothérapie... Les techniques non médicamenteuses y tiennent une place essentielle: en apportant du soulagement, elles permettent de diminuer la prise de médicaments et leurs effets secondaires.



"Aucune thérapie n'est exclue dans la mesure où ses bienfaits sont connus, ajoute Isabelle Nègre. L'auriculothérapie a ainsi des effets bluffants sur le sommeil, en désamorçant les processus cérébraux et neurologiques de la douleur." Cette médecine intégrative, alliant traitements standards et thérapies alternatives, tient une place grandissante dans les centres anti-douleur.



“La médecine doit s’intéresser au sujet souffrant”

Anthropologue et professeur de sociologie à l'Université de Strasbourg, David Le Breton plaide pour une médecine de la douleur centrée sur l'expérience intime des patients.



Expert

David Le Breton

La douleur serait à l'origine de près de

deux-tiers
des consultations médicales.

10 millions
de Français
sont concernés
par l'arthrose.

Source : Inserm – 2018.

Vous avez récemment publié un troisième ouvrage consacré à la douleur*. Pourquoi vous intéressez-vous tant à ce sujet ?

Personne n'échappe à la douleur à un moment ou à un autre de sa vie ! Je me suis d'abord attaché à sa construction sociale et culturelle, c'est-à-dire à la manière dont notre condition sociale, notre âge, notre sexe, etc., influe sur notre façon de l'exprimer aux autres et sur notre ressenti. Puis, j'ai étudié les diverses formes de souffrances contenues dans une douleur. Dans ce livre, j'ai eu envie de construire une anthropologie de la douleur chronique, au travers de 150 rencontres, afin de voir comment on peut vivre avec une douleur parfois terrifiante au point de détruire la vie personnelle, familiale, conjugale et professionnelle, sur fond d'impuissance médicale à amortir cette souffrance.

“La douleur chronique force les patients à élaborer des stratagèmes pour la rendre la moins invalidante possible.”

David Le Breton

De quelle manière la douleur nous transforme-t-elle ?

Toute douleur chronique déshumanise. Elle altère le sentiment d'identité, l'idée de soi, donne l'impression d'une vie rompue, brisée, qui a de moins en moins de sens. Lutter contre la douleur entraîne chez les patients la mise en place

de résistances pour tenir le coup, qui renvoient à la résilience, à une réinvention de soi : comment s'arrange-t-on pour échapper à ce tournoiement de la douleur, pour ne pas être hypnotisé par elle et maintenir une vie qui vaille

la peine ? Elle les force à élaborer des stratagèmes pour la rendre la moins invalidante possible : mouvements contournés, choix d'activités moins pénibles, mais aussi recours à des techniques de sens qui impliquent le corps (hypnose,

méditation, relaxation) et mise en commun des ressources au travers des associations de patients. Cette dimension intime de la douleur devrait être mieux prise en compte par la médecine pour permettre aux patients de devenir acteurs de leurs soins. Or, le paradigme médical actuel est davantage centré sur l'organisme que sur le sujet, sur la fonction abîmée ou l'organe lésé que sur la personne en souffrance.

* Tenir - Douleur chronique et réinvention de soi, éd. Métailié, 2017, 20 €.

MGEN EN ACTION

MGEN va déployer en 2018 un plan intitulé “Agir ensemble contre la douleur”. Associé à une action de recherche pour juger de son efficacité, il vise à mieux repérer, évaluer, traiter la douleur chez les patients accueillis dans ses établissements et centres médicaux.

Découvrez l'hospitalisation à domicile



Une infirmière du Service d'hospitalisation à domicile (HAD) du CHU de Limoges prend la tension d'un patient chez lui.

Être soigné.e dans un environnement familial, c'est possible. Grâce à une formule peu connue et peu utilisée : l'hospitalisation à domicile (HAD). Elle évite ou raccourcit un classique séjour à l'hôpital aux personnes atteintes d'une maladie grave, aiguë ou chronique, sans négliger la qualité des soins.

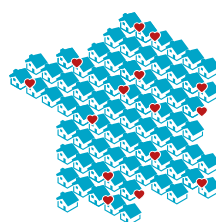
De quoi s'agit-il ?

D'un établissement de santé soumis aux mêmes obligations qu'un hôpital ou une clinique, en matière de sécurité, de qualité et de continuité des soins, ainsi que de respect des droits des patients. Il est certifié par la Haute autorité de santé.

Qui décide d'une hospitalisation à domicile (HAD) ?

Un médecin hospitalier ou un médecin traitant. L'HAD nécessite obligatoirement :

- une prescription médicale pour sa mise en place, avec l'accord du patient et du médecin traitant,
- une évaluation préalable pour confirmer la faisabilité de la prise en charge.



La France
compte
302
structures HAD
autorisées actives.

Sources : Fédération nationale des établissements d'hospitalisation à domicile (FNEHAD), Groupement hospitalier de la mutualité française (GHMF), ministère des Solidarités et de la Santé.



Quels sont les types de soins concernés ?

Des soins lourds, fréquents et complexes. Tels les soins palliatifs, la réalisation de pansements particuliers, l'administration de chimiothérapie, l'assistance respiratoire, la nutrition parentérale (par voie intraveineuse) ou entérale (directement dans l'estomac ou l'intestin par le biais d'une sonde), etc.

Exemple de la chimiothérapie

Le protocole de prise en charge est défini par le médecin oncologue. L'équipe de coordination soignante de l'HAD établit, pour sa part, un plan de soins, en informe le patient et son aidant : nature et horaires des soins, conditions d'approvisionnement et d'administration des traitements, suivi des effets secondaires, etc.

"Les chimiothérapies sont un champ de développement important de l'HAD car elles sont, aujourd'hui, plus faciles à utiliser, moins traumatisantes. De plus, en évitant de fréquents déplacements à l'hôpital, la qualité de vie des patients s'en trouve améliorée", souligne

Michel Couhert, directeur général du Groupement hospitalier de la Mutualité française (GHMF).

Exemple des soins palliatifs

L'établissement HAD organise la démarche palliative dans sa globalité. L'équipe planifie les soins nécessaires pour le traitement de la maladie elle-même, mais aussi pour les soins d'accompagnement (traitement de la douleur, soutien psychologique, etc.). Elle procède, si nécessaire, à un réaménagement du domicile. Un accompagnement en matière de directives

anticipées ou encore de suivi du deuil pour les proches peut également être assuré.

"L'hospitalisation à domicile se doit non seulement d'apaiser les souffrances psychologiques du patient, mais aussi d'assurer un appui auprès de ses conjoint, parents, enfants", commente Nicolas Noiriél, délégué national de la Fédération nationale des établissements d'hospitalisation à domicile (FNEHAD).

Comment savoir si on est éligible à une HAD ?

Peuvent être pris en charge en HAD les personnes dont l'état de santé :

- ne nécessite pas une surveillance continue et/ou l'accès immédiat à un bloc opératoire ou à un équipement d'imagerie médicale ;
- nécessite des soins de niveau hospitalier et l'intervention d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, aides-soignantes, kinésithérapeutes, psychologues...).

Comment trouver un établissement ?

Rappel : l'HAD restant une décision médicale, elle passe toujours par un médecin traitant, référent de la prise en charge. Sachez néanmoins que tout le territoire national est couvert par une offre d'HAD. Notamment via des établissements de santé mutualistes, qui représentent près de 6% de l'offre HAD en France (et près de 10% des journées HAD réalisées par des structures privées d'intérêt collectif. Ex : GHMF associée à d'autres structures). 16 établissements de ce type (GHMF), gérés par 9 groupements, ont traité 8 000 séjours, correspondant à 265 000 journées, en 2015 (+ 4% par rapport à 2013).

Claire Reuillon

EN SAVOIR PLUS

trouversonhad.fr — solidarites-sante.gouv.fr
fnehad.fr — has-sante.fr

Infirmières en visite à domicile. Service d'hospitalisation à domicile (HAD) du CHU de Limoges.



L'imagerie médicale, un outil devenu indispensable

Au cœur du diagnostic et du suivi thérapeutique, l'imagerie médicale est une discipline innovante au service de toutes les spécialités. Bref retour sur sa passionnante histoire et brève réflexion sur ses principaux enjeux.

Savez-vous que chaque 8 novembre est célébrée la journée internationale de la radiologie, en souvenir de la découverte des rayons X par Wilhelm Conrad Röntgen, en 1895 ? Le physicien, récompensé par le prix Nobel de physique en 1901, réalisa ses premiers clichés sur ses proches. Plus de cent vingt ans plus tard, cet examen est devenu courant. Communément appelé "radio" désormais, il recouvre des techniques d'imagerie médicale très différentes, réparties en deux grandes catégories : l'imagerie structurelle qui renseigne sur l'anatomie de l'organe (rayons X : de la radiologie au scanner, en passant par les ultrasons pour l'échographie par exemple, capable de mesurer l'élasticité des tissus à présent), d'un côté ; l'imagerie fonctionnelle permettant de voir agir les organes (résonance magnétique nucléaire : IRM, scintigraphie, TEP ou Pet Scan...), de l'autre.

Du diagnostic au soin

La radiologie s'est d'abord axée sur le diagnostic. Elle s'est développée pendant la première guerre mondiale, quand les voitures radiologiques de Marie Curie permettaient de repérer les éclats métalliques dans les corps des blessés. Peu à peu, les radiologues ont exploré le corps humain de façon profonde et se sont impliqués dans les dépistages des cancers, notamment celui du sein (généralisé depuis 2004). "L'arrivée de la radiologie vasculaire dans les années 60 marque la mise en place de la radiologie interventionnelle, c'est-à-dire celle qui soigne, synthétise Jean-Philippe Masson, président de la Fédération nationale des médecins radiologues. Au départ, essentiellement à visée vasculaire, elle s'est étoffée grâce à l'arrivée du scanner et de l'échographie. Cela a permis de réaliser des ponctions et des biopsies dans tous les organes profonds, de manière plus confortable pour le patient et pour un coût bien moindre qu'en chirurgie classique. De sorte à disposer d'un diagnostic histologique précis et à déclencher la meilleure stratégie thérapeutique possible."

"L'imagerie médicale repose sur des techniques différentes et complémentaires."

D'abord également purement diagnostique, l'IRM (imagerie par résonance magnétique), née voici trente cinq ans, a suivi la même progression. Elle s'est révélée particulièrement précieuse pour comprendre le système nerveux central. Aujourd'hui, les médecins parviennent à voir fonctionner les différentes parties du cerveau, ce qui est intéressant pour certaines pathologies dégénératives telle la maladie d'Alzheimer. L'association avec la tomographie par émission de positons (TEP) permet de mieux identifier l'évolution d'une maladie. Elle aide à localiser précisément des ganglions malins (très utile dans la région cervico-faciale à l'anatomie complexe) et à mettre en évidence des métastases à distance de la tumeur principale.

Des progrès qui ont un coût

Enfin, l'essor de l'imagerie est liée à l'évolution permanente des ordinateurs avec, désormais, l'arrivée de l'intelligence artificielle (IA). Cette dernière existe en radiologie depuis une dizaine d'années sous la forme de logiciels grâce auxquels les radiologues repèrent des anomalies lors de la réalisation d'un examen (ex.: petits nodules détectés à l'occasion d'un scanner du poumon). Ceci étant dit, l'imagerie médicale est aujourd'hui confrontée à de forts enjeux médico-économiques : de grandes disparités régionales s'observent au niveau de l'accès aux machines pour les patients, l'acquisition de matériel haut de gamme est extrêmement coûteux, les écarts de rémunération des radiologues s'avèrent importants, etc. Réorganiser l'offre passe par une mutualisation de moyens et par une valorisation de l'innovation.

Isabelle Guardiola

NE PAS OCCULTER LA RELATION PATIENT-MÉDECIN



Le développement de l'imagerie médicale s'accompagne de questions éthiques : que faire de toutes ces anomalies (nodules ou taches) à présent dépistées sans qu'elles soient forcément suspectes ? "Lorsque l'algorithme de l'intelligence artificielle pourra reconnaître une image en la comparant à des milliers d'autres d'une banque de données et établira un pronostic, qui signera le compte rendu ? Qui annoncera le diagnostic ? Il y aura toujours besoin de radiologues pour informer le patient et l'accompagner", affirme le Dr Jean-Philippe Masson.

Parmi les pays
de l'OCDE,
la France se classe

en **3^e** position
pour le nombre d'IRM
réalisés en 2013 :

91 examens pour

1 000 habitants
(versus une moyenne de 52),
alors que le parc d'IRM
par million d'habitants est de 11,9
(contre 20 en moyenne).

Source : *Panorama de la santé 2017*, Organisation de coopération
et de développement économique - (OCDE).

Il faut compter

34 jours d'attente
en moyenne pour passer un IRM en France.

Source : étude 2016 de l'association Imagerie Santé Avenir - ISA.

DOCUMENTS SANTÉ

COMBIEN DE TEMPS LES CONSERVER ?

Le délai de conservation - ou de validité - des documents relatifs à votre santé varie selon leur nature et, parfois, selon votre âge. Voici ce qu'il faut retenir*.

* Les temps indiqués constituent des durées minimales durant lesquelles il est prudent de garder ces papiers, mais vous pouvez, bien sûr, les conserver plus longtemps.

ORDONNANCE

- **3 mois** à partir de la date de prescription, pour une première délivrance de médicaments.
- **Jusqu'à 1 an** pour le renouvellement de certains traitements de fond, et pour les contraceptifs oraux. Après 1 an et 1 jour, une ordonnance n'est plus valable.
- **1 an** pour un renouvellement de lunettes pour les moins de 16 ans,
- **3 ans** pour les plus de 42 ans, ● **5 ans** pour celles et ceux dont l'âge est situé entre 16 et 42 ans.

CARNET DE SANTÉ ET DE VACCINATION + CARTE DE GROUPE SANGUIN

- **À vie**

CARTE VITALE

- **À vie** Pensez à la mettre à jour au moins une fois par an.

CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

- **2 ans**

RÉSULTAT D'EXAMEN MÉDICAL + RADIOGRAPHIE

- **À vie** Ces documents peuvent être demandés car utiles en cas de rechute ou d'aggravation de l'état de santé.
- **Au moins jusqu'à l'examen suivant** pour une mammographie.

DÉCOMPTE DE REMBOURSEMENTS

- **2 ans** à compter de la prescription. C'est le délai durant lequel vous pouvez demander le paiement d'une prestation d'assurance maladie, de maternité ou d'accident de travail ou vous voir réclamer un trop perçu. Ce, pour les décomptes de l'Assurance maladie. Pour les mutuelles, le délai peut varier selon les organismes (voir ce qui est prévu dans votre contrat).

RELEVÉ DE VERSEMENTS D'INDEMNITÉS JOURNALIÈRES

- **Jusqu'à liquidation** des droits à la retraite au cas où ces périodes n'auraient pas été validées. Là aussi, lisez également votre contrat mutuelle, si celle-ci prévoit ce type de versement.

RÉSULTAT D'ANALYSES DE LABORATOIRE

- **5 ans** Plus longtemps en cas de maladie chronique (au moins durant la durée du traitement pour une maladie grave).

CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE D'UN SPORT

- **3 ans** pour renouveler une licence, sauf disciplines à contraintes particulières (plongée, rugby...).

EN SAVOIR PLUS

service-public.fr — economie.gouv.fr
ameli.fr — sports.gouv.fr

À SAVOIR

Vous pouvez conserver vos documents au format papier ou numérique. Si vous les scannez vous-même, ceux-ci n'auront pas la valeur d'un original.





10 CONSEILS POUR VOUS PROTÉGER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Si les perturbateurs endocriniens (PE) sont omniprésents dans les produits de consommation courante et l'air que nous respirons, des habitudes simples permettent de réduire notre exposition à ces substances nocives pour la santé.

ALIMENTS ET EMBALLAGES

1 Privilégiez les fruits, légumes et céréales issus de l'agriculture biologique : leur consommation permet de réduire significativement l'exposition aux pesticides.

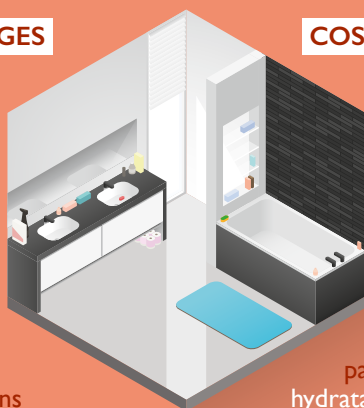
2 Enlevez la peau des poissons, choisissez de préférence des petits poissons de mer. Plus le poisson consommé se trouve en haut de la chaîne alimentaire (thon...), plus il a une teneur élevée en lipides (maquereau, saumon...), plus le niveau de contamination augmente (dioxine, PCB...).

3 Limitez l'usage du plastique en cuisine (plats préemballés et préparés, boissons en bouteille plastique ou en canette, conteneurs chauffés au four à micro-ondes, etc.). Préparez un maximum de plats vous-même. Préférez l'eau du robinet ou en bouteille en verre, la céramique ou le verre pour la conservation.



COSMÉTIQUES

4 Réduisez le nombre de cosmétiques inutiles. Évitez ceux qui contiennent des phtalates, du triclosan, des parabènes. À conseiller chez l'enfant : savons sans parfum, crèmes naturelles hydratantes avec très peu d'ingrédients (huile d'amande douce, cire d'abeille, eau de rose...), de type "cold cream".



5 Mettez chapeau et vêtements couvrants pour vous protéger des UV, plutôt qu'une crème solaire, souvent composée de conservateurs et colorants de synthèse, parfums toxiques et autres filtres chimiques.

ÉQUIPEMENT

6 Lavez tous les vêtements neufs avant de les porter. Préférez les fibres naturelles (coton, lin, laine) et non traitées.

7 Optez pour le bois brut pour les meubles et jouets. En bois aggloméré, les premiers contiennent de nombreux produits chimiques (colles, vernis, etc.) ; les seconds des phtalates lorsqu'ils sont en plastique.

8 Éteignez les appareils électroniques la nuit. Allumés, ils libèrent des retardateurs de flamme.

AIR INTÉRIEUR

9 Aérez votre intérieur le plus souvent possible. Passez l'aspirateur très régulièrement pour chasser les poussières imprégnées de polluants atmosphériques.

10 Pour l'entretien de la maison, privilégiez les produits éco-labellisés ou naturels (cire d'abeille, vinaigre blanc, jus de citron...).



EN SAVOIR PLUS

Barbara Demeneix, *Cocktail toxique* (éd. Odile Jacob, 2017, 24 €).

ances.fr
invs.santepubliquefrance.fr
igas.gouv.fr

Pages réalisées par Claire Reuillon

À Aubusson, l'art du tapis conservé et renouvelé

© Cité internationale de la tapisserie

Installée dans l'ancienne École nationale d'art décoratif (ENAD) depuis juillet 2016, la Cité internationale de la tapisserie d'Aubusson est un lieu creusois très vivant. On y expose, crée, forme et médite. De quoi redonner souffle à une filière au savoir-faire vieux de six siècles.

Carine Hahn

Reconnue par l'Unesco

La Cité est centrée sur l'humain et un savoir-faire inscrit au Patrimoine culturel immatériel de l'Unesco depuis 2009. "Travail à quatre mains" d'Aubusson, des métiers de haute-lisse, des matières, couleurs, travail préparatoire avec ses esquisses et ses cartons... "La question du dialogue entre l'artiste et l'artisan est sans cesse posée," souligne Bruno Ythier, conservateur.



Un voyage dans le temps

Des splendides tapisseries médiévales - dites Mille feuilles - à l'interprétation tissée des artistes du XX^e siècle, en passant par les œuvres empreintes de fraîcheur du XVIII^e, **le parcours d'exposition fait voyager à travers les siècles.** En contrastes déconcertants, sur 1 600 m².

Vivre l'art du tapis autrement

Au cœur de la Nef des tentures, la grande salle d'exposition, et en dehors des heures d'accès au public, se déroulent **des séances individuelles ou collectives de méditation thématiques** (la couleur, l'espace, le temps, etc.), en lien avec les œuvres. **Des ateliers d'écriture et de créativité** sont également proposés.



Une créativité qui émerveille

Des pièces contemporaines peuplent aussi la Cité. Celle-ci surprend petits et grands par son originalité inspirée et imprégnée d'histoire. Comme ici, la *Peau de licorne* de Nicolas Buffe*, Grand prix 2010 de la Cité qui organise, chaque année, des appels d'offres à la création.

*Tissage Atelier Patrick Guillot à Aubusson



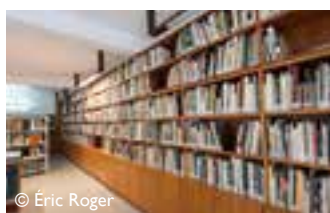
© Éric Roger

L'œuvre de Tolkien pour nouvel ouvrage

Depuis l'automne dernier, trois lisseuses travaillent, en moyenne huit heures par jour, à une tapisserie de 9 m² inspirée de l'œuvre graphique originale de J.R.R. Tolkien. La première d'une série exclusive de 13 à réaliser en quatre ans, dans le cadre d'une convention avec le Tolkien Estate (structure qui gère les droits de l'auteur). "C'est un travail très manuel, car le système de notre grand métier n'est pas hydraulique, explique France-Odile Perrin-Crinière, à la tête de l'atelier A2 et professeure à la Cité. **Les couleurs choisies sont pures et très contrastées, comme au Moyen-Âge et pendant les années 30, pour exprimer les volumes et les lumières.** Pour nous, c'est vraiment intéressant de revenir à ces techniques."



© Cité internationale de la tapisserie



© Éric Roger

Un riche fonds documentaire

Ouvert au public comme aux chercheurs, le centre de ressources de la Cité réunit les fonds de l'actuel centre départemental et de la bibliothèque de l'ancienne École nationale d'art décoratif (ENAD).

Soit environ 12 000 ouvrages sur la tapisserie, l'art, l'histoire et la région.



Un métier d'art qui s'apprend

Au sein même de la Cité, **une promotion de dix adultes prépare actuellement le Brevet des métiers d'art (BMA) "Arts et techniques du tapis et de la tapisserie de lisse".**

Un diplôme national chapeauté par le Greta Creuse.

Pour cela, enseignements professionnels et généraux sont dispensés à ces descendants de familles de lisseurs ou professionnels en reconversion.

Pour en savoir plus
cite-tapisserie.fr





L'irrésistible envie de savoir - Bâtisseurs de sciences

Catherine Brechignac

Physicienne de renommée internationale, l'auteure présente, dans cet essai, les fondements de la démarche scientifique. Elle partage la passion, les doutes et le cheminement intellectuel des aventuriers, partis sur les chemins de la connaissance : d'Archimède à Marie Curie, en passant par de moins connus tels le juriste Avogadro (recherchant un nombre faramineux) ou Scott de Martinville (le premier à avoir enregistré la voix humaine).

Éditeur : Le Cherche-Midi – 20 €



Le voyage d'Amadou (les survivants)

Michel Gendarme

Dans cette pièce, Amadou, un jeune malien vivant dans la pauvreté, fait le récit de son douloureux parcours. Aveuglé par les sirènes du football, manipulé par différents profiteurs, il est tenté de rejoindre l'Europe par tous les moyens. Son rêve sombre dans la Méditerranée... Une autre aventure va alors commencer pour ce survivant, celle de son combat pour la reconnaissance de ses droits et de sa dignité d'homme.

Éditeur : Les Cahiers de l'Égaré – 12 €



Passe-mots

Claude Bruguilles

Dessins et textes manuscrits émaillent les sept chapitres de ce livre. Bienvenu dans le monde poétique de l'auteur, issu de l'éducation populaire. Un monde où humour, douceur et gravité s'entremêlent.

Éditeur : la Découverte – 21 €



Au bout de la colère - Réflexions sur une émotion contemporaine

Michel Erman

La colère : passion aversive et triste ou saine émotion ? Qu'est-ce qui la motive ? Que veut-elle ? Pourquoi n'est-elle pas soluble dans le moralisme qui la condamne ? Vivrions-nous une époque de mécontentements et de désenchantements permanents ? L'écrivain et philosophe Michel Erman analyse toutes ces questions, en décrivant toutes les expressions ou incarnations (populisme, vengeance, pamphlet...) de cette émotion si humaine.

Éditeur : Plon – 14,90 €



Des silences sur soi aux dires des sentiments. Comment faire avec soi-même

Anne-Marie Jovenet

Enfants "trop silencieux" à l'école et à qui on répète qu'il faut participer davantage, jeunes adultes invités à raconter leur souffrance et le faisant sous le sceau de l'humour pour ne laisser voir aucune faiblesse, malades d'Alzheimer dont l'attitude figée traduit un enfermement dans le silence... Pour l'auteure de ce livre, une "proximité psychique" relie ces personnes : l'impossibilité de dire leurs sentiments. Trouver les conditions dans lesquelles ils pourraient apparaître permettrait de lutter contre le rejet et l'exclusion à ces différents âges de la vie.

Éditeur : Presses universitaires du Septentrion – 20 €



L'imaginaire de la prostitution - De la Bohème à la Belle Époque

**Mireille Dottin-Orsini
et Daniel Grojnowski**

De la miséreuse qui arpente les trottoirs à la courtisane qui court les salons, celles qu'on appelle "filles de joie" ou "femmes de mauvaise vie" empruntent des visages multiples et contrastés. La figure moderne de la prostituée s'est constituée dans la seconde moitié du XIX^e siècle, au fil de récits ou d'œuvres d'art qui mettent en scène des femmes soumises à la marchandisation de leur corps et au silence, comme le montre cet ouvrage d'histoire culturelle.

Éditeur : Hermann – 25 €

VOS MESSAGES



Pour nous écrire : vm@mgen.fr

Je suis très agréablement surprise par le contenu des magazines réalisés par la MGEN et envoyés à ses adhérents, et en particulier par le dernier numéro. Le dossier sur le dopage au travail m'a paru tout à fait intéressant, au point que j'envisage de le traiter en classe avec mes élèves, étant enseignante en Sciences économiques et sociales.

**Agathe Couvreur
(Loire-Atlantique)**

MGEN, par le concept de Maison des obsèques, s'intéresse à l'accompagnement des familles des morts. Bien. Il serait également intéressant qu'elle s'intéresse aux conditions de fin de vie de ses adhérents (parfois très difficiles... voire inhumaines) et soutienne leur demande de liberté de choisir leurs conditions de fin de vie.

Martine Viet (Aisne)

Réponse de la rédaction

La fin de vie est l'une des grandes thématiques des États Généraux de la Bioéthique, lancés récemment et auxquels les particuliers sont invités à contribuer (Cf. p. 14 et 15 de ce numéro). Ils constituent un passage obligé de la révision de la loi de bioéthique (une nouvelle est prévue pour l'automne).

MGEN fera entendre sa voix à cette occasion, son positionnement étant en faveur du libre choix. La question de la fin de vie sera abordée dans de prochains *Valeurs mutualistes*, selon différents angles.



Plantu (France)

Le 23 mars, l'attaque terroriste de Trèbes, près de Carcassonne, fait quatre victimes. Parmi elles, le gendarme Arnaud Beltrame, qui succombe à ses blessures après s'être livré au ravisseur en échange d'un otage. Le 28 mars, la France lui rend un hommage national pour son acte héroïque.



Vadot (Belgique)

Les Jeux olympiques d'hiver à Pyeongchang semblent avoir détendu les relations entre les deux Corées mais également entre Kim Jong-un et Donald Trump : ce dernier a accepté l'invitation du leader nord-coréen pour le rencontrer fin mai.



Kroll (Belgique)

Le 4 mars, le résultat des élections législatives en Italie confirment la montée des populismes qui sévit en Europe : le Mouvement 5 étoiles (M5S) devient le premier parti d'Italie avec 32% des voix et la coalition de droite, menée par Silvio Berlusconi (composée notamment de la Ligue du Nord et de Forza Italia), arrive en tête avec 37% des voix.

CARTOONING FOR PEACE

Cartooning for Peace, fondé en 2006 par Kofi Annan, prix Nobel de la Paix et Secrétaire général des Nations Unies, et Plantu, journaliste et dessinateur au Monde et à L'Express, est un réseau international de dessinateurs de presse engagés qui combattent, avec humour, pour le respect des cultures et des libertés.



mgen[★]

ASSURANCE
VOYAGE
MGEN

À l'étranger
un souci de santé
peut vous coûter
cher, très cher...

À partir de
18 €

Des
avantages
exclusifs



mgen.fr

Mutuelle
Santé
Prévoyance

Avec MGEN, partez en voyage, pas à l'aventure!

Les voyages font rêver... Le coût des soins médicaux de certaines destinations beaucoup moins. Comptez **19 000 €** pour une hospitalisation après une chute de ski en Suisse. **51 000 €** pour soigner le neuropaludisme au Costa Rica. Et jusqu'à **50 000 €** pour une simple crise d'appendicite aux États-Unis!

Pour partir tranquille et vous mettre à l'abri en cas de pépin, MGEN vous propose 2 assurances voyage mutualistes qui vont plus loin pour vous... à un tarif vraiment indolore!

Pour réaliser un rêve, je me connecte sur mgenvoyage.fr

En partenariat avec IMA Assurances, l'assurance voyage MGEN vous simplifie le voyage.

Ce document n'a pas de valeur contractuelle.

MGEN Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 391. MGEN IMA, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 586, mutuelle assurée aux dispositions du livre II du code de la Mutualité. Siège social : 3 square Max Hymore - 75015 Paris. IMA Assurances, société anonyme au capital de 7 000 000 € entièrement libérée, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Paris sous le numéro 481 541 423. Les conditions de garanties figurent dans les conditions générales. Tokio Marine Kih Insurance Limited (société anonyme en France) - Entreprise régie par le Code des assurances - 4-8 Boulevard Haussmann, F-75009 Paris (Code 091 8 382 094 07) - RCS Paris TVA FR 37 382 094 07 / Tokio Marine Kih Insurance Limited (UK) Société anonyme de droit britannique - siège social au 20 Fenchurch Street, London EC3M 3BT Registered in England & Wales 989421 - Capital Social: £35 000 000 Entreprise agréée par l'Autorité de régulation prudentielle (Prudential Regulation Authority - PRA), contrôlée par celle-ci ainsi que par l'Autorité de conduite financière de Royaume-Uni (Financial Conduct Authority - FCA), et agissant en conformité avec les règles françaises du Code des assurances.