

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

LA MÉDECINE SPATIALE au service de la santé de tous

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

5 Services Santéclair
Un accès simplifié
depuis vos espaces

**5 Accident causé
par un tiers**
Prévenez la mutuelle

6 Numérique
Vos démarches
à portée de main

Service Recours contre tiers

**Pensez à déclarer votre accident,
un geste simple, utile et solidaire !**



Le nouveau partenaire Mutuelles du Soleil.



ASSURANCE AUTO

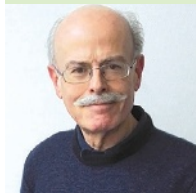
« Je sais que Mutuelles du Soleil prend soin de ma santé, mais je cherche aussi une assurance auto adaptée à mon usage. Proposez-vous ce type de garantie ? » Marc T.

Oui, Mutuelles du Soleil peut aussi vous accompagner pour protéger votre véhicule, avec des garanties ajustables selon votre usage: trajets du quotidien, déplacements occasionnels, véhicule familial ou voiture de loisirs. Votre conseiller peut étudier votre

situation, vous présenter les options utiles comme l'assistance, la protection du conducteur ou encore le véhicule de prêt, et vous aider à comparer les différents niveaux de garantie. Vous bénéficiez ainsi simplement d'un accompagnement global, clair, grâce à un interlocuteur en qui vous pouvez avoir confiance.



Mutuelles du Soleil propose une assurance auto qui s'adapte à vos habitudes de conduite.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Notre aventure : votre santé

Les missions spatiales font rêver, mais peu d'entre nous savent qu'elles sont aussi de formidables occasions d'étudier le vivant dans un contexte hors du commun. Les expériences qui y sont menées font progresser la recherche médicale et in fine améliorent notre santé à toutes et à tous. C'est ce lien entre l'aventure spatiale et notre quotidien à nous, sur Terre, que nous souhaitons vous faire découvrir dans notre dossier (pages 7 à 10). D'aventure, il en est aussi question quand on parle du modèle mutualiste. Celui-ci trouve son origine, dès le XVII^e siècle, dans des organisations d'entraide qui, au fil du temps, deviendront les mutuelles. Fidèles à cette histoire, nous continuons d'organiser la solidarité entre nos membres afin d'assurer leur couverture tout au long de leur vie. Nous n'avons pas de but lucratif. Et, nous sommes dirigés par des personnes élues parmi nos adhérents. Mais aujourd'hui, notre modèle est attaqué. Il constitue pourtant une solution solidaire et démocratique efficace qui permet à chacun d'accéder à des soins de qualité et de faire entendre sa voix. C'est tout cela que nous défendons. Notre aventure est loin d'être terminée, elle ne fait que commencer.



CONTRAT SANTÉ

« Ma situation personnelle évolue et je me demande si ma complémentaire santé est toujours adaptée. Puis-je faire le point avec un conseiller ? » Isabelle R.

Bien sûr. Vos besoins de santé peuvent changer avec l'âge, l'évolution de votre famille, votre budget ou vos habitudes de soins. Votre conseiller peut reprendre avec vous vos garanties, vos remboursements et les services associés afin de vérifier que votre contrat correspond toujours à votre situation. Selon vos besoins, il pourra ainsi vous orienter vers une solution plus adaptée, comme une garantie santé modulable ou une surcomplémentaire.

i Pour contacter votre conseiller, allez sur le site Mutuellesdusoleil.fr, et cliquez sur « Prendre rendez-vous avec un conseiller ».



PRÉVENTION SANTÉ

Reprendre les bons réflexes après l'été

La rentrée est le moment idéal pour prendre à nouveau soin de soi. Sommeil, nutrition, activité physique, santé mentale ou arrêt du tabac: les programmes d'accompagnement Santéclair, inclus dans votre contrat santé, vous aident à adopter de nouvelles habitudes à votre rythme.

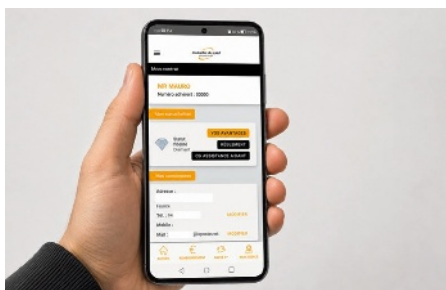
Pour en bénéficier, connectez-vous simplement depuis votre espace adhérent sur Mutuellesdusoleil.fr ou sur l'application mobile Mutuelles du Soleil, via la rubrique « Mes Services ». Des parcours personnalisés vous y sont proposés avec des conseils pratiques et des solutions adaptées à vos besoins.

PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

Consultez votre statut

Bronze, argent, or, platine ou diamant: connaissez-vous votre statut fidélité? Avec le programme* de fidélité Mutuelles du Soleil, votre ancienneté vous permet de bénéficier d'avantages, pensés pour valoriser la relation construite au fil des années. Pour retrouver facilement votre statut, rendez-vous sur l'application mobile Mutuelles du Soleil, au sein de la rubrique dédiée à votre contrat. En quelques clics, vous pouvez découvrir votre niveau de fidélité et les avantages qui y sont liés (remises de partenaires, services dédiés, attentions spécifiques...).

**Sont éligibles au programme de fidélité tous les adhérents Mutuelles du Soleil Livre II bénéficiant d'un contrat santé individuel ou d'un contrat santé collectif à adhésion facultative.*



Les adhérents peuvent retrouver leur niveau de fidélité (bronze, argent, or, platine ou diamant) directement sur l'application de la mutuelle.

Tom Escolano, responsable de la sécurité des systèmes d'information

Dans le cadre de sa série « En coulisses », la mutuelle met en avant Tom Escolano, responsable de la sécurité des systèmes d'information et du règlement général sur la protection des données (RGPD).

Quel est votre rôle?

Je m'assure que les systèmes informatiques de Mutuelles du Soleil soient protégés afin de garantir la confidentialité, l'intégrité, la disponibilité et la conformité des données transitant par nos systèmes. En mettant en place des solutions de sécurité, nous veillons à protéger toutes les données de nos adhérents.



Mutuelles du Soleil fait découvrir les coulisses de son fonctionnement.

Face aux tentatives de fraudes, quels sont les bons réflexes?

Tout d'abord, lisez bien chaque requête qui vous est faite et vérifiez l'authenticité de l'expéditeur. Par exemple, Mutuelles du Soleil communique avec l'adresse servicecommunication@mutuellesdusoleil.fr par e-mail. Par téléphone, les appels peuvent provenir des lignes de nos agences ou de nos services de gestion. En cas de doute, contactez directement la mutuelle en agence, via contact@mutuellesdusoleil.fr ou le 04 91 12 40 00.

Quel message souhaitez-vous adresser aux adhérents?

Notre équipe d'experts est sensibilisée aux enjeux de cybersécurité et aux nouvelles menaces. Notre surveillance à la pointe nous permet de prévenir les incidents avant même qu'ils n'arrivent. Avec nous, vos données sont à l'abri.



La procédure du recours contre tiers permet à la mutuelle de se faire rembourser les frais liés à un accident causé par un tiers.

Recours contre tiers : un réflexe utile

Un accident peut parfois être causé par une autre personne, un véhicule, un animal ou encore une entreprise. Il faut alors le signaler afin que la mutuelle réalise un recours contre tiers.

Le recours contre tiers s'applique aux accidents corporels dont vous êtes la victime et qui a été provoqué, volontairement ou non, par un tiers : accident de la circulation, chute dans un lieu public, blessure causée par une autre personne, morsure d'animal, etc. Il est alors important d'en informer Mutuelles du Soleil. Cette démarche lui permet, avec l'appui de son nouveau partenaire Assia, d'essayer de récupérer les frais de santé engagés auprès du responsable de l'accident ou de son assureur.

Pour l'adhérent, rien ne change : ses droits, ses garanties et ses remboursements restent les mêmes.

Comment déclarer un accident ?

Pour déclarer votre accident, rendez-vous sur l'espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://mutuellesdusoleil.fr) ou sur l'application Mutuelles du Soleil, rubrique « Mes Services », ou contactez un conseiller. Dans le cadre du traitement du dossier, Assia peut être amené à recueillir des informations complémentaires (coordonnées du responsable, constat, dépôt de plainte, certificat médical...).

ASSURANCES

Protéger bien plus que la santé

Mutuelles du Soleil accompagne ses adhérents au-delà de leur complémentaire santé.

Elle propose également des solutions d'assurance pour sécuriser le quotidien : habitation, auto, assurance scolaire, obsèques ou encore assurance emprunteur. L'objectif est simple : permettre à chacun de bénéficier d'un accompagnement global, avec des garanties adaptées à sa situation personnelle et familiale.

Protéger son logement, assurer ses enfants à la rentrée, anticiper l'avenir ou sécuriser ses déplacements sont autant de sujets sur lesquels la mutuelle peut vous conseiller.

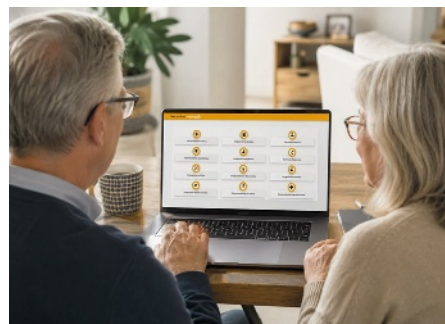
Depuis le site Internet [Mutuellesdusoleil.fr](https://mutuellesdusoleil.fr), cliquez sur « Prendre rendez-vous avec un conseiller » pour convenir d'un créneau et échanger en agence ou par téléphone.

SANTÉCLAIR

Un accès simplifié depuis vos espaces Mutuelles du Soleil

Accéder aux services Santéclair devient plus simple depuis l'application mobile et l'espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://mutuellesdusoleil.fr). Téléconsultation à tout moment, deuxième avis médical, analyse de symptômes, téléconsultation avec un psychologue, services d'urgence, programmes nutrition, sommeil, bien-être mental, activité sportive ou arrêt du tabac... Grâce à de nouveaux raccourcis, vous pouvez désormais retrouver le service recherché, sans avoir à parcourir l'ensemble du portail MySantéclair.

Concrètement, il vous suffit de vous connecter à l'application mobile ou à l'espace adhérent, puis de sélectionner le service Santéclair souhaité. Vous êtes ensuite redirigés vers MySantéclair afin de vous authentifier ou de créer votre compte pour en bénéficier.



Des raccourcis vous permettent désormais d'accéder plus rapidement à tous les services Santéclair utiles au quotidien.



Depuis l'Espace Adhèrent, il est possible de gérer ses démarches en quelques clics, rapidement et en toute sécurité.

© Shutterstock

SERVICES NUMÉRIQUES

Votre mutuelle à portée de main !

Suivre ses remboursements, accéder à des services santé, profiter d'avantages ou prendre rendez-vous: les outils numériques proposés par Mutuelles du Soleil simplifient le quotidien de ses adhérents.

Plus besoin de se déplacer pour effectuer ses démarches. Avec ses outils numériques, Mutuelles du Soleil facilite l'accès aux informations et aux services essentiels pour ses adhérents.

Des services disponibles à tout moment

Accessible depuis Mutuellesdusoleil.fr, l'Espace Adhèrent permet de consulter ses remboursements, retrouver sa carte de tiers payant dématérialisée, gérer son contrat, transmettre un document, accéder à ses services santé... L'application mobile gratuite, disponible sur Android et iOS, offre ces mêmes fonctionnalités directement depuis son Smartphone.

Bien plus que la gestion de son contrat

Ces outils ouvrent également l'accès aux services Santéclair, partenaire santé de la mutuelle, qui comprennent notamment la téléconsultation, le deuxième avis médical ou encore l'analyse de symptômes. Le magazine *Le Mutualiste* est aussi disponible en ligne pour se tenir au courant de l'actualité de la mutuelle et accéder à des conseils santé. Autre service utile: le coffre-fort numérique. Il centralise les documents liés à son contrat dans un espace sécurisé, avec la

possibilité de les consulter, télécharger ou partager facilement.

Et pour conjuguer digital et proximité, la prise de rendez-vous en ligne permet de choisir un entretien téléphonique ou un rendez-vous en agence directement dans l'agenda de son conseiller.

Enfin, le portail Avantages complète cette expérience avec des réductions exclusives auprès d'enseignes partenaires, pour les loisirs, les vacances ou les achats du quotidien.

Le digital simplifie les démarches, mais l'humain reste essentiel: les conseillers Mutuelles du Soleil sont toujours disponibles pour accompagner les adhérents dans l'utilisation de ces services. ●

COMMENT PROFITER DE TOUS VOS SERVICES ?

Depuis le site Mutuellesdusoleil.fr, cliquez sur « Votre espace privé » pour accéder à votre Espace Adhèrent. Sur Smartphone, téléchargez gratuitement l'application Mutuelles du Soleil depuis l'App Store ou Google Play. Pour découvrir les bons plans, sélectionnez « Mon

portail Avantages » depuis votre Espace Adhèrent ou l'application. Une fois l'autorisation d'accès acceptée, vous êtes redirigé vers le portail partenaire sans nouvelle authentification. Besoin d'aide ? Votre conseiller est à votre disposition pour vous guider dans vos premiers pas.

La médecine spatiale au service de la santé de tous

Depuis que l'humanité lève les yeux vers le ciel, l'espace nourrit ses rêves d'exploration. Mais l'aventure spatiale ne consiste pas qu'à découvrir le lointain.

Les recherches menées en orbite, en microgravité, permettent aussi de mieux comprendre le fonctionnement du corps humain et ouvrent la voie à de nouvelles avancées thérapeutiques dont pourraient bénéficier des millions de patients. Voyage au cœur des enjeux de la médecine spatiale.



À première vue, la Station spatiale internationale (ISS) semble bien éloignée des préoccupations de santé terrestre. Pourtant, depuis plus de vingt ans, elle constitue un laboratoire exceptionnel.

« Depuis toujours, l'aventure spatiale est liée à la recherche médicale, confirme Guillemette Gauquelin-Koch, responsable des sciences de la vie et de la médecine spatiale au Centre national d'études spatiales (Cnes). En effet, l'une des premières préoccupations des agences spatiales a été de maintenir les astronautes en bonne santé et de développer des appareils afin de pouvoir mesurer leurs constantes et les soigner. » Pour y arriver, ces dernières ont

ainsi dû mettre au point des instruments capables de fonctionner dans un environnement extrême et hors du commun.

L'espace, un défi pour le corps humain

À près de 400 kilomètres d'altitude, l'ISS subit tout de même l'attraction terrestre. Mais les effets de la gravité y sont annulés, compensés par la force centrifuge engendrée par sa vitesse de rotation à 28 000 km/h autour de la Terre. Cela crée un état de micropesanteur, donnant l'impression que les astronautes flottent.

Cet environnement particulier bouleverse profondément le fonctionnement du corps humain qui, depuis toujours, s'est adapté à la gravité terrestre. Les chercheurs parlent





alors de « déconditionnement » de l'organisme. Les liquides corporels, notamment le sang, ne sont plus attirés vers les membres inférieurs. Le cœur fournit alors moins d'efforts pour le remonter vers le cerveau, et voit son volume diminuer légèrement. Les muscles fondent et les os se fragilisent. En orbite, un astronaute peut perdre jusqu'à 1 % de sa masse osseuse chaque mois. Ces effets sur le corps s'apparentent à ceux de la vieillesse et de la sédentarité. Les chercheurs observent donc en peu de temps des phénomènes qui prennent parfois plusieurs années à apparaître sur Terre. L'ISS constitue ainsi un modèle unique pour étudier la sarcopénie (la diminution des capacités musculaires due à l'âge), l'ostéoporose (la baisse de la masse de l'os et dégradation de la structure du tissu qui le compose) ou encore certaines maladies cardiovasculaires. Pour suivre l'état de santé des équipages, il a

fallu inventer de nouveaux outils médicaux. L'échographie est ainsi devenue l'un des piliers de cette médecine spatiale.

Des innovations conçues pour les astronautes...

« Le Cnes a développé une filière échographique très performante, indique Guillemette Gauquelin-

Koch. Déjà en 1982, Jean-Loup Chrétien, premier astronaute français, emporte pour la première fois un échographe à bord de la station soviétique Saliout-7. »

Mais réaliser une échographie en micropesanteur n'a rien d'évident. « Les organes se déplacent légèrement et les astronautes ne sont pas médecins », précise-t-elle. Pour

surmonter cette difficulté, le système Echo, testé pour la première fois par Thomas Pesquet en 2017, permet à un docteur resté sur Terre de guider à distance les gestes de l'astronaute. « Toutefois, cette téléassistance ne sera plus possible lors des futures missions vers la Lune ou Mars, soutient la spécialiste. Les délais de communication seront trop importants. » Par ailleurs,

Devenir astronaute : quelles conditions physiques ?

Chez les astronautes, il y a beaucoup d'appelés pour peu d'élus. Pour preuve, en 2021, plus de 22 500 candidats se sont présentés pour la sélection européenne. Un an et demi plus tard, 16 personnes ont été sélectionnées. Être astronaute demande en effet rigueur et entraînement. En plus d'être sportif et d'avoir un parcours scientifique (pilotes, astrophysiciens, médecin...), il faut passer des tests psychomoteurs et psychologiques. Ils permettent notamment de vérifier si la personne sait travailler en équipe et si elle supporte bien la pression.

LES RAYONNEMENTS COSMIQUES, UN DANGER POUR LES CELLULES

À bord de l'ISS, les astronautes restent majoritairement protégés des rayonnements cosmiques du soleil et des étoiles. Toutefois, cette protection disparaîtra lors des futures missions vers la Lune ou Mars, où les radiations peuvent endommager les organes, la peau ou les yeux. Pour mieux comprendre ces effets, le Cnes expose depuis quelques années des échantillons de cellules à ces rayonnements à bord de ballons stratosphériques, envoyés entre 10 et 15 km d'alti-

tude. L'objectif est d'identifier les matériaux les plus efficaces pour protéger les équipages. Par ailleurs, une étude sur des femmes atteintes d'un cancer du sein montre que la sensibilité aux radiations varie selon les individus. Ces résultats suggèrent donc un rôle de la génétique, un critère qui n'est actuellement pas pris en compte dans les protocoles de sélection des astronautes, mais qui pourrait, s'il venait à l'être, ouvrir un débat éthique.



À bord de l'ISS, l'astronaute Sophie Adenot (à gauche) se prête à l'expérience PhysioTool qui permet un suivi physiologique complet des astronautes, en compagnie de Jessica Meir.

© ESA/Nasa, 2026



VERS UNE AGRICULTURE SPATIALE ?

Comment nourrir des astronautes pendant plusieurs années sur la Lune ou lors d'un long voyage vers Mars ? Impossible d'emporter toute la nourriture nécessaire depuis la Terre. La culture de végétaux en orbite devient donc un enjeu stratégique. Les premières expériences sont prometteuses : après avoir récolté des pois en 2003, les astronautes ont dégusté en 2015 une laitue entièrement cultivée en micropesanteur à bord de l'ISS. Sophie Adenot y mène, de plus, actuellement l'expérience ChlorISS afin d'étudier les effets de la lumière et de la micropesanteur sur la germination. Au-delà de leur intérêt nutritionnel, les plantes produisent de l'oxygène, recyclent le dioxyde de carbone et améliorent le bien-être psychologique des équipages.



Les astronautes américains Jessica Watkins et Bob Hines travaillent sur XRoots, une expérience qui utilise l'installation Veggie de l'ISS pour tester la culture de plantes sans sol, selon des méthodes hydroponiques et aéroponiques.

© Nasa

alors qu'un rapatriement depuis l'ISS nécessite environ 30 heures, et entre 3 à 4 jours depuis la Lune, une telle évacuation est impossible depuis Mars. Il faut donc prévoir une autonomie médicale et chirurgicale des équipages. C'est dans cette perspective que Sophie Adenot teste actuellement EchoFinder à bord de l'ISS. « *Développé par le Cnes et l'Institut de médecine et physiologie spatiales (Medes) [lire aussi page 10], ce dispositif combine échographie, réalité augmentée et intelligence artificielle pour guider automatiquement l'utilisateur, explique la chercheuse. Au-delà du spatial, cette technologie pourrait faciliter l'accès à l'imagerie dans les déserts médicaux, les stations polaires, les sous-marins ou les plateformes pétrolières.* »

Les occupants de l'ISS peuvent assister à 16 couchers de soleil par jour, ce qui perturbe leur horloge interne.

d'évaluer la densité minérale des os mais aussi leur microarchitecture. « *Aujourd'hui, cet équipement est utilisé dans de nombreux laboratoires spécialisés dans l'étude du squelette et contribue à améliorer le dépistage de l'ostéoporose* », témoigne Guillemette Gauquelin-Koch.

La recherche spatiale a également permis de développer des systèmes de suivi physiologique en continu, à l'image de l'expérience PhysioTool du Cnes, aussi menée par Sophie Adenot (voir photo page 8). Elle permet d'étudier le déconditionnement du corps et l'altération des fonctions cognitives en microgravité. Cette technologie pourrait, demain, être utilisées pour surveiller des patients vivant dans des territoires isolés, mais aussi des pompiers,



... qui profitent aux patients sur Terre

L'échographie n'est pas le seul exemple des retombées de la médecine spatiale sur Terre. À l'époque de la station Mir (de la fin des années 1980 aux années 1990), les équipages Russes cherchaient à mesurer avec précision la perte osseuse des cosmonautes. Ces travaux ont conduit le Cnes à développer un scanner capable

Astronaute, cosmonaute ou spationaute ?

Ils désignent en réalité le même métier. Astronaute est l'appellation la plus répandue, utilisée par les pays anglo-saxons et occidentaux. Cosmonaute concerne les voyageurs russes. Le terme spationaute, recommandé en français, reste quant à lui relativement peu employé.





ou encore des sportifs de l'extrême, comme sur le Vendée Globe.

Les médicaments de demain ?

La recherche spatiale ouvre également de nouvelles perspectives pour l'industrie pharmaceutique. Les scientifiques ont observé que certains médicaments, comme le paracétamol, semblent perdre en efficacité sous l'effet des rayonnements cosmiques du soleil et des étoiles, et que leur durée de conservation diminue. À l'inverse, la micropesanteur favorise la cristallisation des protéines, une propriété qui pourrait permettre de concevoir des médicaments plus performants

et présentant moins d'effets secondaires. « *Nous ne fabriquerons pas de médicaments dans l'espace de sitôt, mais ces recherches sont intéressantes, car elles ouvrent de nouvelles perspectives pour améliorer leur efficacité*, souligne la chercheuse. *La Station spatiale internationale constitue un formidable incubateur, car les technologies développées pour répondre aux contraintes des vols spatiaux trouvent ensuite des applications sur Terre. L'espace apparaît ainsi non seulement comme un terrain d'exploration, mais aussi comme un formidable accélérateur d'innovations médicales.* » ●

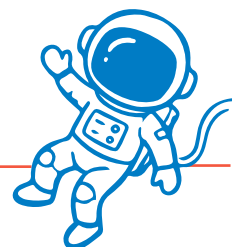
Constance Périn



© Medes



Audrey Berthier est directrice exécutive de l'Institut de médecine et physiologie spatiales.



« DANS NOTRE CLINIQUE SPATIALE, NOUS ÉTUDIONS LES EFFETS DE L'IMPESANTEUR SUR L'ORGANISME »

Créé il y a 35 ans par le Centre national d'études spatiales (Cnes) et le centre hospitalier universitaire (CHU) de Toulouse, l'Institut de médecine et physiologie spatiales (Medes) a pour objectif de faire le lien entre la recherche spatiale et la santé.

Le Mutualiste. Quelles sont les missions de votre institut ?

Audrey Berthier. Medes est une structure unique au monde. Sa mission est d'abord de préserver la santé et les performances des équipages pendant les missions dans l'espace. Pour cela, une équipe détachée travaille au sein de l'Agence spatiale européenne (ESA), qui se trouve à Cologne (en Allemagne), et veille à leur santé avant, pendant et après le vol. Par ailleurs, nous contribuons aussi à accélérer des

applications et innovations en santé grâce au spatial.

L. M. Menez-vous aussi des expériences ici, sur Terre ?

A. B. Tout à fait, dans notre clinique spatiale, installée au sein du CHU de Toulouse, nous étudions les effets de l'impesanteur sur l'organisme. Nous les reproduisons grâce à deux modèles de simulation. D'abord avec l'alitement prolongé, où des volontaires — des personnes majeures et en bonne santé — sont allongés la tête inclinée vers le bas à 6 °C pour simuler la circulation des fluides en microgravité. L'expérience peut durer jusqu'à trois mois. Il y a aussi l'immersion sèche. Là, les participants sont plongés dans une baignoire, séparés de l'eau par un tissu imperméable, pendant une

dizaine de jours. Leur suivi peut ensuite durer plusieurs années.

L. M. En quoi ces recherches bénéficient-elles aussi à la santé du plus grand nombre ?

A. B. Les connaissances acquises dépassent largement le domaine spatial. Elles permettent de mieux comprendre le vieillissement, la fonte musculaire, la perte osseuse ou les effets d'une immobilisation prolongée. Leur application concerne aussi la santé connectée, la télémédecine, l'aide au diagnostic ou encore l'exploitation des données spatiales. Notre ambition est que les innovations développées pour les astronautes contribuent à une médecine plus préventive, personnalisée et efficace pour tous.

Propos recueillis par C. P.

Dr Caroline Pettenati: « Il faut lever les tabous sur la prostate! »



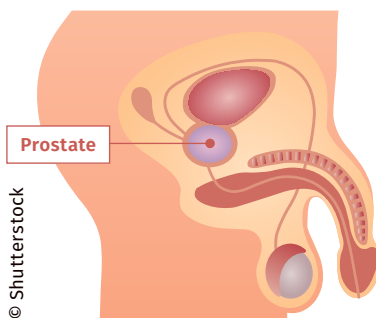
© AFU

La prostate est un sujet dont les hommes parlent peu, mais qui soulève pourtant des interrogations. Caroline Pettenati, urologue, répond aux questions les plus fréquentes.

La docteure Caroline Pettenati est vice-présidente déléguée à la communication de l'Association française d'urologie (AFU).

Le Mutualiste. Quel est le rôle de la prostate ?

Caroline Pettenati. La prostate est un organe exclusivement masculin qui se situe sous la vessie et autour de l'urètre, le canal urinaire. Elle participe à la production et au stockage du liquide séminal qui, à l'éjaculation, est expulsé en même temps que les spermatozoïdes, produits par les testicules.



© Shutterstock

en concertation avec le patient, la stratégie la plus adaptée.

discussion sur ses avantages et ses limites. Après 50 ans et si le patient est d'accord, le médecin prescrit un dosage de la PSA (pour *prostate specific antigen*), un marqueur sanguin de la prostate. En complément, il peut aussi proposer un toucher rectal. Ce geste médical n'est jamais une obligation et le consentement du patient est systématiquement demandé.

S'il y a une suspicion de cancer, la réalisation d'une imagerie par résonance magnétique (IRM) et d'une biopsie (un prélèvement très précis) de la prostate permettront de poser le diagnostic.

L. M. Quelles sont ses principales pathologies ?

C. P. Il y a des pathologies bénignes, comme l'augmentation du volume prostatique (appelée adénome ou hypertrophie bénigne de la prostate), la prostatite (une infection ou une inflammation), la présence de calcifications ou de kystes. Il existe aussi des pathologies malignes avec le cancer de la prostate, le plus fréquent des cancers masculins mais qui est, dans la majorité des cas, peu agressif. Il peut être traité par la chirurgie, la radiothérapie ciblée, les ultrasons focalisés de haute intensité... L'enjeu est d'analyser tous les critères (âge, antécédents, résultats d'examen, etc.) pour définir,

L. M. Quand faut-il consulter ?

C. P. Les symptômes urinaires sont un motif important de consultation. Attention, ils ne sont pas signes de cancer, mais liés à l'adénome qui survient naturellement avec l'âge. Les troubles de l'érection amènent aussi à prendre un rendez-vous. En cas d'inquiétudes ou de questions, les hommes ne doivent pas hésiter à aller voir un urologue. Il faut lever les tabous. En urologie, la consultation est décomplexée!

L. M. Comment se déroule un dépistage du cancer de la prostate ?

C. P. Pour l'heure, le dépistage est individuel et doit faire l'objet d'une

L. M. Peut-on prévenir les troubles de la prostate ?

C. P. Il n'existe pas de solution miracle spécifique à la prostate mais appliquer les bons conseils est utile comme pour toutes les maladies: arrêter le tabac, manger varié et équilibré et, surtout, pratiquer une activité physique régulière. En plus d'être un facteur de protection contre le cancer, cela améliore aussi la survie quand on est touché par la maladie. ●

Propos recueillis par Léa Vandeputte



NEUROSCIENCES L'effet « madeleine de Proust » expliqué

On sait désormais pourquoi une simple odeur peut faire ressurgir des souvenirs d'enfance chargés d'émotion, phénomène que l'on appelle « madeleine de Proust ». Les chercheurs du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) ont montré le rôle central du bulbe olfactif, une zone du cerveau qui continue de se développer dans l'enfance. À l'âge adulte, lorsqu'une odeur familière est perçue, les neurones se réactivent et, avec eux, les circuits de la mémoire et du plaisir. Cet effet s'accroît avec le temps, expliquant ainsi sa persistance.

L'expression « madeleine de Proust » provient de Marcel Proust qui raconte, dans son roman *Du côté de chez Swann*, que le goût de la madeleine trempée dans une infusion lui rappelle son enfance.

Le dopage touche aussi le sport amateur

« Le dopage n'épargne pas le sport de loisir », alerte l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) dans une expertise collective. Certains sportifs amateurs, qui courent des trails ou des marathons par exemple, prennent des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ou des antalgiques de type opioïdes pour mieux supporter la douleur liée aux efforts prolongés.



Certains amateurs de musculation prennent des substances dopantes pour améliorer leur apparence.

Les adeptes de musculation ou de fitness vont, quant à eux, se tourner vers les stéroïdes anabolisants androgènes (SAA) pour accroître leur masse musculaire. Problème : ces substances ne sont pas sans risque pour la santé physique (troubles cardiaques, rénaux...) comme mentale (anxiété, agressivité, addiction...). D'où l'importance d'informer sur ces dangers.

45,1 %
des femmes
DÉCLARENT
Avoir subi
DES VIOLENCES
OBSTÉTRICALES
ET GYNÉCO-
LOGIQUES.

Source : Enquête nationale sur le consentement en gynécologie, StopVog, juillet 2026.

Cancer du poumon : un programme de dépistage est expérimenté

Un programme de dépistage précoce du cancer du poumon est déployé dans cinq régions pilotes (Auvergne-Rhône-Alpes, Hauts-de-France, Île-de-France, Pays de la Loire et Provence-Alpes-Côte d'Azur). Il s'adresse aux personnes de 50 à 74 ans, fumeuses ou qui ont arrêté depuis moins de 15 ans, et qui ont consommé en moyenne au moins deux paquets de cigarettes par jour pendant 10 ans, ou un paquet par jour pendant 20 ans. Le programme repose sur la réalisation de plusieurs scanners thoraciques, pris en charge intégralement par l'Assurance maladie, ainsi que sur des consultations d'aide à l'arrêt du tabac. L'objectif est de réduire la mortalité liée au cancer du poumon. Si les résultats attendus se confirment, ce dispositif serait déployé sur tout le territoire à l'horizon 2030.



MOLLUSCUM CONTAGIOSUM

Une infection contagieuse mais bénigne

Le molluscum contagiosum est une infection virale bénigne fréquente chez les 2-12 ans. Elle se transmet à la crèche ou à l'école par exemple, par contact direct ou *via* des objets partagés. Pas d'inquiétude donc si de petites lésions en relief, couleur chair ou rosée, apparaissent sur la peau de votre enfant. La guérison survient généralement spontanément, mais un traitement peut être proposé en cas de surinfection notamment. Pour limiter sa propagation, évitez l'échange de serviettes, de vêtements et d'objets personnels. Il vaut mieux aussi ne pas gratter les lésions.

Arrêts cardiaques : devenez sauveteur citoyen



En cas d'arrêt cardiaque, l'application SauvLife permet de géolocaliser le sauveteur citoyen volontaire le plus proche de la victime. Formé aux premiers secours, ce dernier est alerté et peut ainsi intervenir en attendant l'arrivée des secours.

ACCIDENTS DU TRAVAIL MORTELS

60 % sont liés à des malaises

Près de 60 % des 760 décès accidentels en lien avec le travail qui ont eu lieu en 2024, sont qualifiés de « malaises mortels » sans cause externe identifiée, explique l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). Entre 2023 et 2025, ils ont touché à 88 % des hommes (âge médian 53 ans). Dans huit cas sur dix, il s'agit de morts subites cardiaques.

DÉPISTAGE DES IST

Un autotest aussi pour les jeunes hommes

Déjà accessible aux femmes de 18 à 25 ans, l'Assurance maladie étend aux hommes du même âge son dispositif de dépistage à domicile aux infections sexuellement transmissibles (IST) de la chlamydia et du gonocoque. Pour commander le kit urinaire gratuit et sans ordonnance, rendez-vous sur le site [Mon-test-ist.ameli.fr](https://mon-test-ist.ameli.fr).

ÉPITHÉSISTE

L'art de restituer les visages

© Photos Brice Blanc/Épithèse lab Paris

Grâce à des prothèses conçues sur mesure, l'épithésiste redonne un visage harmonieux à des patients accidentés, brûlés ou encore victimes de cancers.

Fabrice Serrano, président du Syndicat des épithésistes français (SEF), décrit sa profession par ces mots : « *C'est un métier du soin à l'autre bien spécifique, à mi-chemin entre l'art et le médical.* » Peu connu — la France compte seulement quinze laboratoires spécialisés —, l'épithésiste n'en demeure pas moins indispensable aux patients à qui il permet de se reconstruire.

Nez, bouche, oreille, orbite...

« *Nous fabriquons des prothèses faciales (nez, bouche, oreille, orbite...) personnalisées afin de permettre à nos patients de retrouver leurs visages* », explique-t-il. Il peut s'agir de malades d'un cancer de la face ou de la peau à qui une

tumeur a été enlevée. Mais ce sont aussi des personnes qui ont subi un traumatisme (brûlure, blessure, accident...), ou présentant une malformation congénitale.

L'épithésiste intervient lorsqu'une reconstruction chirurgicale n'est pas réalisable. Le chirurgien rédige alors une prescription médicale « grand appareillage » afin de permettre sa prise en charge.

S'adapter à chaque patient

La création de la prothèse se déroule en plusieurs phases.

« *Tout d'abord, nous organisons un premier rendez-vous pour rencontrer le patient*, indique Fabrice Serrano. *L'objectif est de comprendre ses besoins, ses habitudes de vie, et d'être à l'écoute pour*

trouver le système de fixation le plus adapté. » Les prothèses sont, en effet, soit maintenues grâce à une colle cutanée, soit associées aux lunettes, soit aimantée à des implants. Ces

Fabrice Serrano, président du Syndicat des épithésistes français (SEF), fabrique des prothèses, comme ci-dessus une oreille pour une patiente.

derniers sont intégrés chirurgicalement dans l'os, à l'instar des implants dentaires. Il faut alors attendre, le temps de la cicatrisation, pour poursuivre le processus.

Faire disparaître la prothèse

Ensuite, l'épithésiste réalise une empreinte de la zone concernée avec laquelle il pourra fabriquer une maquette en cire. Celle-ci est essayée par le patient et ajustée pour s'intégrer parfaitement à son visage. « *À partir de là, je prépare un moule en plâtre sur lequel je travaille l'épithèse définitive en silicone médical transparent*, raconte le président du SEF. *Puis, je la teinte pour m'approcher au plus près de la carnation et j'ajoute les détails de la peau (grains de beauté, petites veines, etc.) pour qu'elle se fonde dans le visage.* » Enfin, le silicone est cuit au four pour le durcir. « *Le moment de l'essayage de l'épithèse est souvent très fort*, constate Fabrice Serrano. *Cela change le quotidien du patient, l'image de soi et aussi le regard des autres.* » ●

Léa Vandeputte



Devenir épithésiste

Pour exercer, il est nécessaire d'obtenir un diplôme universitaire qui se prépare désormais en deux ans et alterne des cours théoriques et de la pratique chez un professionnel déjà installé. L'accès est réservé aux médecins, ou aux candidats justifiant d'une certaine expérience en tant que prothésiste dentaire ou illustrateur médical notamment.



Un nouveau numéro pour aider les étudiants en difficulté

Le 30 40 est le numéro d'écoute, mis en place depuis le 1^{er} juillet, destiné aux étudiants qui auraient besoin d'échanger avec un psychologue, un éducateur ou un juriste. Gratuit et confidentiel, il est accessible du lundi au vendredi de 10 heures à 21 heures et le samedi de 10 heures à 14 heures.

Vie pratique ←

DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE INTERDIT

Qu'est ce qui change ?

Depuis le 11 août 2026, le démarchage téléphonique à des fins commerciales est, par principe, interdit. Une entreprise peut toutefois continuer à appeler un consommateur seulement si celui-ci lui a donné son consentement au préalable ou si l'appel concerne un contrat déjà conclu et vise à améliorer le service rendu. Dans ce contexte, Bloctel, le dispositif d'opposition au démarchage téléphonique, devient obsolète et disparaît à cette même date.



MIEUX CONSOMMER AU QUOTIDIEN

Le site [Epargnonshosressources.gouv.fr](https://epargnonshosressources.gouv.fr), développé par l'Agence de la transition écologique (Ademe), partage des informations utiles et des bonnes astuces pour consommer plus responsable (labels, seconde main, réparation, recyclage...). Il invite aussi chacun à s'interroger sur ses besoins avant tout achat dans le but de limiter le gaspillage. Chaque année, un Français produit en moyenne 500 kg de déchets.



TESTS GÉNÉTIQUES À VISÉE GÉNÉALOGIQUE

Vers une régulation ?

La loi est claire : réaliser un test génétique, en dehors d'un cadre judiciaire ou médical, n'est pas autorisé. Mais de nombreux Français bravent l'interdit pour en savoir plus sur leurs origines. Face à ce constat, le Conseil économique, social et environnemental (Cese) propose de dépénaliser ces tests et de mieux les encadrer. Le débat est ouvert.

Des cours d'éducation financière pour les élèves de 4^e

À partir de cette année scolaire, tous les collégiens de classe de 4^e vont bénéficier du dispositif Educifi, pour éducation économique, budgétaire et financière. Concrètement, ils suivront des séquences de formation qui leur permettront d'apprendre à gérer leur argent et leur épargne, à maîtriser leur endettement, à prévenir les arnaques financières, et à savoir à qui s'adresser en cas de difficultés.



PORTAIL AVANTAGES

NOUVEAUTÉ

mutuelles
du soleil
NÉES DANS LE SUD

Profitez de réductions exclusives sur vos envies préférées !

À partir de l'application Mutuelles du Soleil ou votre espace adhérent, découvrez votre **Portail Avantages** : des milliers de bons plans sur de grandes enseignes nationales et des loisirs de proximité, parmi un réseau de plus de 20 000 partenaires en France !

Et gardons le contact grâce à tous nos services !



L'application mobile et tablette

Votre mutuelle est encore plus proche quand elle est dans votre poche !



L'espace adhérent personnel

Des services qui vous rendent service !



Le coffre-fort numérique*

Vos documents vous suivent partout !



La prise de rendez-vous en ligne

Prenez rendez-vous en deux clics avec votre conseiller !



La plateforme MySantéclair*

Une plateforme de services santé inclus dans votre garantie !



La chaîne de podcasts santé

Juju le zeste amical ! Des conseils bien-être et prévention !

*sous réserve d'éligibilité

Assurez • Protégez • Prévenez