

Le mutualiste

ACORIS MUTUELLES LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

LA MÉDECINE SPATIALE au service de la santé de tous


ACORIS
mutuelles

4 Parrainage
Un geste gagnant pour
l'adhérent et son filleul

5 ACORIS Formation
Développer durablement
des compétences

**6 Concours « Engagé
pour mon territoire »**
Trois entreprises primées



PRIX INDICATIF

25,14€ ⁽¹⁾
PAR MOIS

Une mutuelle d'ici
pour les agents
territoriaux
du coin !

acorismutuelles.fr

⁽¹⁾ Pour une personne de 21 ans au Régime Général dans la zone 1 (Grand-Est), tarif au 20/02/2026.



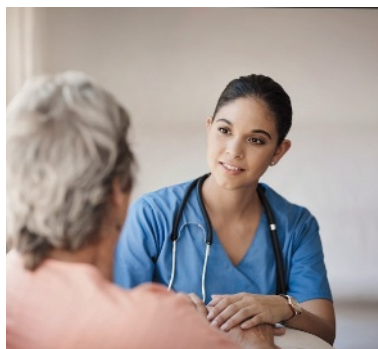
PARCOURS DE SOINS

« Puis-je consulter un autre médecin que mon médecin traitant sans être moins bien remboursé ? » Agnès T.

Oui, dans certaines situations, vous pouvez consulter un autre médecin que votre médecin traitant tout en conservant un remboursement normal de l'Assurance maladie. C'est notamment le cas si vous êtes éloignée de votre domicile (par exemple pendant vos vacances), si vous devez consulter en urgence ou

encore si votre médecin traitant est absent et que vous êtes prise en charge par son remplaçant. Par ailleurs, quelques spécialistes sont accessibles directement: gynécologues, ophtalmologues, psychiatres (dans certaines situations) et stomatologues.

i Pour en savoir plus, rendez-vous sur Ameli.fr. Dans le menu, cliquez sur « Remboursements », puis « Être bien remboursé ».



Selon les conditions, vous pouvez consulter un autre médecin que le vôtre et être remboursé normalement.

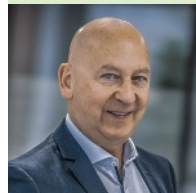
© AdobeStock



REMBOURSEMENTS

« J'ai entendu que certains médicaments pris en charge dans le cadre d'une affection de longue durée seront moins remboursés. Qu'en est-il ? » Véronique A.

En effet, à compter du 1^{er} octobre 2026, la prise en charge de certains médicaments prescrits dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD) va évoluer. Ces derniers, dont le service médical rendu (SMR) est jugé faible, anciennement identifiables par leur vignette orange, ne seront donc plus remboursés à 100 % par l'Assurance maladie mais à hauteur de 15 %. Le montant restant pourra être pris en charge, selon les garanties prévues, par ACORIS Mutuelles. En cas de doute, les patients peuvent se renseigner auprès de leur professionnel de santé ou d'un conseiller de la mutuelle.



© ACORIS Mutuelles

Pascal Matteudi,
président
d'ACORIS Mutuelles

Trop c'est trop... Préparez votre porte-monnaie

À force de transférer des milliards de charges de l'Assurance maladie vers les mutuelles, puis de taxer toujours davantage ces mêmes mutuelles, nos gouvernants semblent avoir trouvé la recette miracle: faire payer deux fois les Français... tout en prétendant les protéger. Il fallait oser. Chaque nouvelle décision tombe sans véritable concertation, sans vision d'ensemble et, surtout, sans le moindre projet crédible pour sauver notre système de santé. On colmate les brèches à coups de prélèvements supplémentaires, comme si augmenter les taxes pouvait remplacer une politique de santé. Les mutuelles ne sont ni un guichet sans fond, ni un paravent commode pour masquer les renoncements de l'État. Elles appartiennent à leurs adhérents et défendent un modèle solidaire, pas un modèle fiscal. À ce rythme, le prochain remède consistera peut-être à taxer les thermomètres pour faire baisser la fièvre! Derrière l'ironie, le constat est pourtant grave: notre système de santé mérite une stratégie, du courage et une véritable concertation. Les Français attendent des réformes. Pas une nouvelle facture.

Le Mutualiste ACORIS Mutuelles: publication trimestrielle d'ACORIS Mutuelles, régie par le livre II du Code de la Mutualité - Siren n° 780004099 - 6/8, viaduc Kennedy, CS 44210, 54042 Nancy Cedex - Directeur de la publication: Pascal Matteudi - Rédactrice en chef: Alexandra Colin - Rédaction locale: Delphine Rollot - Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte - Secrétaire de rédaction: Constance Périn - Maquette, prépresse: Ciem - Impression: Hélios Print, 6, route de la Ferté-sous-Jouarre, 77440 Mary-sur-Marne - Tirage: 23 530 exemplaires - Commission paritaire: 0926M07974 - ISSN: 2259-9991 - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 82, septembre 2026** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. Le Mutualiste est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). - Photo de couverture: Magnific/générée par IA. Origine du papier: Schwedt (Allemagne). Taux de fibres recyclées: 100 %. Ce magazine est imprimé chez Hélios Print, certifié PEFC, sur un papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: PTot 0,001 kg/tonne de papier. Ouvrage imprimé à 100 % avec des encres conformes à la norme Blue Angel.



PARRAINAGE

Un geste gagnant pour tous

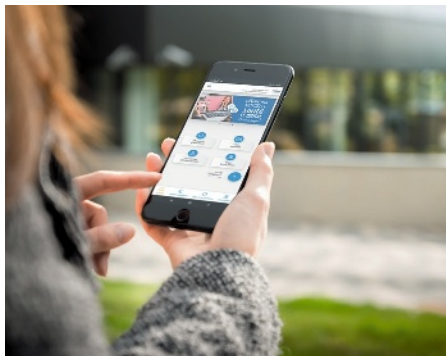
Et si vous faisiez découvrir ACORIS Mutuelles à vos proches ? Grâce au programme de parrainage, vous recommandez une mutuelle de confiance tout en étant récompensé. Pour chaque nouveau contrat souscrit, le parrain et le filleul reçoivent chacun une carte-cadeau de 20 euros. Vous pouvez parrainer jusqu'à dix personnes par an, soit 200 euros de récompenses cumulées. De plus, en 2026, pour chaque parrainage réalisé, un euro est reversé à l'association Le Rire médecin, qui apporte joie et réconfort aux enfants hospitalisés.

i Retrouvez le bulletin de parrainage sur Acorismutuelles.fr/parrainage.

ESPACE ADHÉRENT

Un outil pour simplifier le quotidien

Accessible depuis l'application mobile ou sur Acorismutuelles.fr, l'espace adhérent est conçu pour faire gagner du temps. En quelques clics, l'adhérent peut consulter ses remboursements, télécharger sa carte de tiers payant, déposer ses justificatifs et suivre ses demandes, en toute sécurité. La transmission immédiate de ses documents permet également d'accélérer le traitement des devis et le versement des prestations. Disponible à tout moment, l'espace adhérent centralise l'ensemble des démarches pour une gestion simple, rapide et autonome de son contrat.



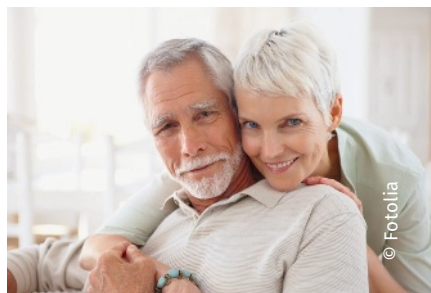
© AdobeStock/ACORIS Mutuelles

L'espace adhérent permet une gestion simple, rapide et sécurisée de ses demandes.

Prévoyance obsèques : anticiper pour préserver ses proches

Prévoir l'organisation de ses obsèques permet d'exprimer ses volontés en toute sérénité. C'est aussi une façon de protéger sa famille de démarches, souvent difficiles à accomplir dans un moment de deuil.

En souscrivant un contrat de prévoyance obsèques, les adhérents d'ACORIS Mutuelles peuvent préparer le financement et l'organisation de leurs funérailles, conformément à leurs souhaits. Il offre au bénéficiaire la tranquillité d'esprit de savoir que ses volontés seront respectées, tout en protégeant ses proches des contraintes financières et organisationnelles.



© Fotolia

Prévoir ses obsèques est un moyen de s'assurer que ses volontés seront respectées.

Deux garanties selon les besoins

Deux solutions simples et adaptées à chacun sont proposées par la mutuelle : la garantie *Alpha*, réservée aux personnes de 18 à 45 ans, et la garantie *Oméga*, pour celles de 46 à 72 ans. Ces dernières sont disponibles sans questionnaire médical ni condition liée à l'état de santé. Elles restent valables sans limitation de durée, quel que soit le moment où survient le décès. Les deux garanties prévoyance ont été conçues par ACORIS Mutuelles pour être financièrement abordables tout au long de la vie. Elles sont ainsi accessibles à partir d'un euro par mois (tarif pour la garantie *Alpha* souscrite entre 18 et 24 ans au 8 juillet 2026).

i Plus d'informations auprès des conseillers en agence.



L'équipe d'ACORIS Formation, composée de Cindy Jouvin, Delphine Rollot, Karine Mansuy et Mélina Dallupi (de g. à d. et de haut en bas), accompagne les entreprises à chaque étape de leur projet.

Développer des compétences pour agir durablement

ACORIS Mutuelles, via son organisme ACORIS Formation, apporte son expertise aux entreprises dans les domaines de la santé et de la prévention.

ACORIS Formation accompagne les entreprises et les professionnels dans le développement de leurs compétences, au service de la prévention, de la santé au travail et de la performance durable. Créé par ACORIS Mutuelles, cet organisme de formation répond aux évolutions du monde professionnel en proposant des sessions adaptées aux réalités du terrain et aux enjeux des organisations.

Des parcours sur mesure

Le catalogue ACORIS Formation couvre de nombreuses thématiques, de la prévention des risques professionnels au développement des compétences métiers. Il s'appuie sur une pédagogie active favorisant les échanges, les mises en situation et les cas pratiques afin de permettre l'acquisition de compétences directement mobilisables en entreprise. Parce que chaque entreprise est unique, ACORIS Formation conçoit également des parcours sur mesure, élaborés en étroite collaboration avec les équipes pour répondre aux besoins spécifiques de chaque structure.

i Plus d'informations par téléphone au 03 83 39 37 16, ou en envoyant un e-mail à formation@acorismutuelles.fr.



RÉSEAUX SOCIAUX

Toute l'actualité de votre mutuelle dans votre poche

En suivant ACORIS Mutuelles sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram et LinkedIn, vous êtes informés de toute son actualité en un coup d'œil. Vous y retrouvez régulièrement des conseils santé, des informations prévention ainsi que des astuces bien-être pour vous accompagner au quotidien. Les réseaux sociaux vous permettent également de découvrir les temps forts de la mutuelle et les événements à venir. Ils sont aussi l'occasion de partager les initiatives de ses partenaires et de rester en lien tout au long de l'année. Alors rejoignez dès maintenant la communauté et profitez d'un contenu utile, pratique et accessible, où que vous soyez.

DÉMÉNAGEMENT

Une nouvelle agence à Verdun

Depuis le 18 juin 2026, l'agence ACORIS Mutuelles de Verdun accueille les adhérents au 1, place Chevert, dans des locaux plus modernes, plus spacieux et pensés pour le confort. Clara Lajoux, conseillère mutualiste, les y reçoit du lundi au vendredi, avec ou sans rendez-vous, de 9 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 17 h 30. Ce nouvel espace garantit un accueil de qualité et des échanges en toute confidentialité. « *Je suis heureuse d'accompagner les étudiants, les familles et les retraités du secteur de Verdun afin de répondre au mieux à leurs besoins en protection santé* », se réjouit Clara Lajoux.



La nouvelle agence de Verdun a été conçue pour favoriser les échanges.

© Photos ACORIS Mutuelles



Les représentants de La Benne idée, d'Atelier nomade et de Family Nancy (de gauche à droite) ont reçu un prix, chacun dans leur catégorie.

© ACORIS Mutuelles

CONCOURS « ENGAGÉ POUR MON TERRITOIRE »

Trois entreprises lorraines primées

Pour la troisième année consécutive, ACORIS Mutuelles et France Active Lorraine ont récompensé des entreprises locales qui s'investissent en faveur du développement durable de leur territoire. Découvrez les trois lauréats de cette édition.

La remise des prix du concours « Engagé pour mon territoire » s'est tenue le 30 juin à l'Espace ACORIS, au siège de la mutuelle à Nancy. À l'issue de l'audition de 15 finalistes sélectionnés parmi 75 candidatures, ACORIS Mutuelles et France Active Lorraine ont distingué trois entreprises locales qui participent au développement économique et social du territoire de façon durable.

Family Nancy

Family Nancy est lauréate dans la catégorie sociale et/ou environnementale (pour les entreprises de plus de six mois d'existence). Elle propose des actions d'accompagnement, de prévention et de soutien autour des relations familiales, de la parentalité et du vivre-ensemble. Family Nancy contribue ainsi à renforcer le lien social, à prévenir les fragilités et à accompagner les familles grâce à des solutions adaptées.

La Benne idée

Dans la catégorie émergence (pour les entreprises de moins de deux ans avec un projet de

croissance), le prix a été décerné à La Benne idée qui vise à donner une seconde vie aux matériaux. Ce projet s'inscrit pleinement dans une démarche d'économie circulaire, en créant un lieu de ressources qui permet de réduire les déchets, de valoriser des matériaux existants et de sensibiliser aux pratiques responsables.

Atelier nomade

Enfin, l'Atelier nomade a remporté le prix dans la catégorie développement (pour les entreprises de plus de deux ans d'existence et qui génèrent un développement significatif). Ce camion itinérant propose des prestations de coiffure et d'esthétique directement au cœur des territoires ruraux afin de faciliter l'accès à ces services pour les habitants.

Le projet se distingue également par son approche responsable avec un camion partiellement autonome grâce, notamment, à l'utilisation de panneaux solaires.

i Pour connaître la date d'ouverture de la 4^e édition du concours, en 2027, suivez les actualités de la mutuelle sur son site, [Acorismutuelles.fr](https://www.acorismutuelles.fr), et sur ses réseaux sociaux (Facebook, Instagram et LinkedIn).

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.* » ●

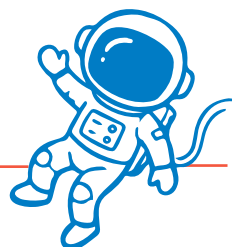
Constance Périn



© 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! »



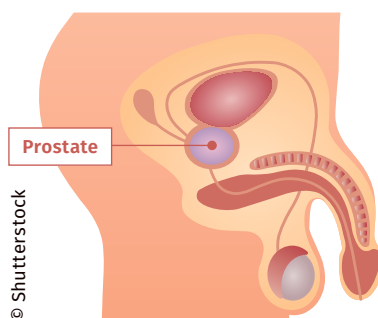
© AFU

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'exams, 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.

JUSQU'À

200€

OFFERTS EN CARTE CADEAUX (1)



Faites plaisir à
votre **goyotte***!

*Expression lorraine signifiant « un porte-monnaie »

+1 €
reversé*

 **le rire
médecin**

Rire à l'hôpital, c'est vital !

acorismutuelles.fr

(1) Voir règlement sur acorismutuelles.fr/parrainage-particuliers

GESTION DES RETOURS — ACORIS MUTUELLES — 6-8 VIADUC KENNEDY CS 44210 54042 NANCY CEDEX —

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE