



Édito : L'alimentation, premier facteur de santé

Face à la progression des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'hypertension, des cancers et de l'obésité, il y a aujourd'hui une prise de conscience de l'importance de l'alimentation comme facteur de santé et de prévention. Mieux manger peut nous aider à aller mieux. Mais cette quête d'une bonne alimentation n'est pas un chemin aisé. Il est souvent difficile de s'y retrouver parmi les innombrables informations, conseils, incriminations, injonctions, parfois contradictoires, qui fleurissent dans les médias, notamment sur Internet. Ce qui, apparemment, était simple autrefois - s'alimenter - est devenu une source de complications, de doutes, d'interrogations, alors même que l'enjeu de santé est réel face à la progression de la malbouffe. Comme en témoigne la demande croissante de conférences et d'ateliers auprès de l'IRPS, les questions d'alimentation sont de plus en plus au cœur des préoccupations de nos concitoyens, quel que soit leur âge.



Actualité de l'IRPS

Quelques actions représentatives des différents champs d'expertises de l'IRPS, au troisième trimestre 2018 :

- **29 juin** : conférence "Passage à la retraite, projet de vie" pour le CLAS DDTM des Bouches-du-Rhône, à Marseille (13), commanditaire depuis plusieurs années d'actions à l'IRPS. Intervenante : Isabelle Anglaret, psychologue clinicienne.

- **3 juillet** : conférence "Addictions aux NTIC" (nouvelles technologies de l'information et de la communication), pour le CLAS DDT d'Indre-et-Loire, à Tours (37). Intervenante : Christine Dessenne, spécialiste en addictologie.

- **12 septembre** : journée "Bien-être" pour le CLAS DREAL PACA, à Marseille. Intervenante : Martine Ejarque, psychologue du travail.

- **17 septembre** : conférence "Bien-être : réflexes antistress au quotidien", pour le CLAS Cerema Normandie-Centre, à Rouen (76). Intervenante : Charlotte Maignan, sophrologue.

- **21 septembre** : stand Santé et risques routiers, avec trois thèmes : "Alcool et produits psychoactifs", "Sommeil et vigilance", "Zen attitude et conduite apaisée", pour MGEN 05, à Gap. Intervenants : Jean-Denis Fauxpoint, psychologue clinicien, spécialiste du sommeil.

- **4 octobre** : conférence "Détecter et savoir répondre aux arnaques", à Marseille, pour le CLAS DDTM des Bouches-du-Rhône, qui a souhaité mutualiser cette action avec la DREAL PACA, la DIR MED et la DIRM. Intervenantes : Joëlle Raynaud, psychologue et Odile Leturcq, présidente de l'UFC-Que choisir Marseille.

- **9 octobre** à Pont de Cé (49) et **12 octobre** à Saint-Brieuc (22) : conférence "Alzheimer" pour le CLAS Cerema Ouest. Intervenants : Philippe Leroux, chef de service au centre hospitalier de Saint-Nazaire, dans le département de gériatrie.



Comprendre : Comment manger mieux

Les secrets de l'équilibre alimentaire, bien manger au quotidien... l'IRPS propose tout un programme de conférences sur l'alimentation et la nutrition. Damien Galtier, diététicien nutritionniste, est expert pour l'IRPS sur ces questions.

Diététicien nutritionniste depuis une trentaine d'années, en cabinet libéral ou en secteur hospitalier, auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur l'alimentation, Damien Galtier anime de nombreuses conférences pour l'IRPS : « J'essaie avant tout de faire prendre conscience aux participants de l'importance de l'alimentation comme vecteur de la santé, à l'instar des bienfaits de l'exercice physique ou d'une bonne qualité de sommeil. Je veux aussi aider les gens à faire la part des choses : avec Internet et les réseaux sociaux, nous sommes assaillis d'informations, parfois contradictoires, au point que l'on ne sait plus ce qu'il faut penser et ce que l'on peut manger. » Allergie au gluten, manger 5 fruits et légumes par jour (recommandations du Programme national nutrition santé), bon gras ou mauvais gras, huile de palme, produits ultra transformés... Le consommateur se sent désorienté par la succession d'alertes ou d'injonctions relayées par les médias. « Certains participants viennent à ces conférences avec la crainte qu'on leur dise qu'ils ont une mauvaise alimentation. Mais je ne suis pas là pour faire de la morale ou culpabiliser quiconque. Ces conférences sont avant tout un espace d'échange pour avancer ensemble vers une meilleure alimentation. Il y a d'ailleurs quelques règles simples à prendre en compte : manger des produits de saison, manger sans excès et manger en se faisant plaisir. Certes, l'aspect purement nutritionnel est important. Certes, il faut se garder de consommer des produits contenant des pesticides, trop d'additifs ou d'aliments ultra transformés. Mais le secret d'une bonne alimentation est d'abord de manger un peu de tout, et lentement, sachant que le goût de ce que l'on mange a un impact sur la satiété. »

Qui vient à ces conférences ? « Le public est très large. Auparavant très féminin, on y croise de plus en plus d'hommes qui s'intéressent plus particulièrement à l'aspect nutritionnel (vitamines, minéraux, etc.). » Des conférences très suivies et très appréciées : « On me demande souvent de revenir avec un nouveau thème. Ici sur l'étiquetage agroalimentaire, là sur le diabète. Avec l'IRPS, nous préparons prochainement un atelier du goût. Je m'adapte au public. »



Témoignage : un catalogue précieux à découvrir

Chaque année, la section MGEN 61 fait appel à l'IRPS pour organiser une conférence pour ses adhérents sur un thème de santé. Entretien avec Geneviève Moisseron, présidente de la section de l'Orne et Laurent Tef, vice-président.

« Avant la fusion entre MGEN et MGET, la section de l'Orne a été l'une des premières, en 1998, à commander une action à l'IRPS, sur le stress au travail, rappelle Laurent Tef. Toute la DDE y avait participé durant deux jours. Ensuite, chaque année, une action de l'IRPS a été organisée à l'occasion de l'AG des retraités. »

Mesurant tout le bénéfice pour les adhérents, la nouvelle présidente de la section MGEN, Geneviève Moisseron, élue en 2016, a souhaité poursuivre cette action chaque année, afin d'en faire profiter l'ensemble des adhérents MGEN.

Ce fut d'abord en 2016, celle sur le bien-vieillir, avec le professeur de santé publique Bernard Cassou. « Cette conférence a vraiment capté l'auditoire », se souvient-elle, confirmant ainsi la qualité des interventions de l'IRPS. Même intérêt, en 2017, pour l'intervention de Damien Galtier sur la nutrition, qui a également été très suivie. Cette année, le 12 octobre, c'est une action sur le sommeil avec Jean-Denis Fauxpoint qui a réuni les retraités. « Ces actions réunissent chaque fois près de 80 adhérents et se terminent souvent par un déjeuner. » Très impliquée, la présidente ouvre systématiquement la conférence et reste présente pour les débats. « Les réactions des participants sont très positives. Au delà du thème qui est abordé, la réussite de ces interventions tient à la méthode : ce n'est pas sur un ton professoral, du haut vers le bas, mais sur un mode interactif qui permet à chacun de s'exprimer et d'en tirer finalement son propre enseignement. » Comment les thèmes sont-ils choisis ? « A l'issue de chaque conférence, on diffuse un questionnaire à la fois pour mesurer la satisfaction des participants et leur demander de suggérer des thèmes pour les prochaines actions. Avec l'administratrice déléguée chargée de prévention, nous analysons les retours. Parmi les thèmes suggérés la dernière fois, le sommeil était arrivé en bonne place. »

Geneviève Moisseron invite ses collègues à découvrir le catalogue de l'IRPS et la richesse de ses programmes : « Il mérite d'être mieux connu par tous les présidents de section et les chargés de prévention. Chacun peut y puiser des thèmes de conférences adaptés aux besoins de ses adhérents, que ce soit sur le stress au travail, la préparation à la retraite, les addictions, le bien vieillir, etc. Le catalogue de l'IRPS est à mes yeux très précieux. »



Agenda :

Une sélection d'actions au quatrième trimestre :

Octobre

22/10 : journée "Prévention des TMS", pour le conseil départemental, à Châlons-en-Champagne (51).

30/10 : conférence "Sommeil", pour le CLAS DIR Sud Ouest, à Toulouse (31).

Novembre

12/11 : conférence "Addictions aux NTIC", pour le CLAS de Paris, à la Défense (92).

19/11 : atelier "Techniques bien-être", pour le CLAS DIRM MEMN, à Boulogne-sur-Mer (62).

28/11 : conférence "Bien vieillir", pour MGEN, à Charleville-Mézières (8)

Décembre

6/12 : journée "Conjuguer santé et retraite et passage à la retraite", pour Valence Roman Agglo, à Valence (26).

21/12 : atelier "Techniques bien-être", pour MFP/Carsat, à Bron (69).



On en parle

La téléconsultation se généralise

Destinée à lutter contre les déserts médicaux et simplifier l'accès aux soins, la téléconsultation est depuis le 15 septembre prise en charge par la Sécurité sociale, dans le cadre du parcours de soins coordonné. Le recours à ce dispositif relève de la décision du médecin traitant, en fonction de la

situation du malade. La téléconsultation peut être proposée par tout médecin de ville, hospitalier ou de clinique, de maison de santé, de centre de santé ou d'Ehpad, quelle que soit sa spécialité.

Selon les situations, en accord avec son médecin, le patient a la possibilité soit de réaliser seul sa consultation depuis son domicile, soit dans le cabinet médical ou depuis une cabine de téléconsultation disposant d'appareils de mesure ou d'examen facilitant le diagnostic. Les situations médicales complexes sont exclues de ce dispositif.

Des bons points pour “Ma santé 2022”

Dans un récent communiqué, la Mutualité française s'est félicitée de plusieurs mesures de la réforme du système de santé "Ma santé 2022" dévoilée le 18 septembre par le président de la République Emmanuel Macron et la ministre de la Santé Agnès Buzyn. Parmi ces mesures, elle retient favorablement « la fin de l'exercice isolé d'ici 2022, la création d'une profession intermédiaire, les assistants médicaux qui seront 4000 d'ici 2022, et la constitution de communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), chaînon manquant pour décloisonner notre système en créant un réseau de santé de proximité. » Satisfaction aussi de voir limitée « la part des soins financée à l'acte et le développement de rémunérations forfaitaires, en complément ou alternatives à l'acte ». Cependant la Mutualité française s'interroge sur la portée des mesures visant l'accès aux soins des plus démunis. Par ailleurs, la suppression du numerus clausus ne lui semble pas une réponse suffisante à l'inégale répartition des médecins sur les territoires.

Retrouvez toutes les informations sur www.institut-prevention.fr

Pour toute demande, adressez-vous à :

Institut de Recherche en Prévention Santé

3 square Max-Hymans 75748 Paris Cedex 15

Tél : 01 40 47 30 38 – 01 40 47 30 39 - Mail : irps@mgen.fr

Mentions légales : Vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant (loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée).

Vous recevez la Lettre de l'IRPS, car vous avez manifesté un intérêt pour les activités de l'IRPS. Pour ne plus recevoir d'email de notre part, [cliquez ici](#)