

bonne SANTÉ mutualiste

Ne coupe pas l'arbre
qui te donne de l'ombre
Proverbe persan

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#104 JANVIER/FÉVRIER 2024

DOSSIER

AUX ARBRES CITOYENS !

[Pas de forêts, pas de pluies...]

P.4

SANTÉ PUBLIQUE

Pourquoi les cotisations
vont-elles augmenter ?

P.19

PROFESSION MÉDICALE

Le généraliste, une espèce
en voie de disparition

P.23

TA SANTÉ T'APPARTIENT !

Papillomavirus : un danger
enfin démasqué

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE VOS MUTUELLES DANS LE CAHIER CENTRAL

JEU CONCOURS
**GAGNEZ UNE
CARTE CADEAU
DE 150€**
P.24

bonne SANTÉ mutualiste



Sylvie Dubois
Présidente du groupe Entis

2024, quelle belle année pour partager...



Nos mutuelles sont ainsi faites, elles ont des valeurs qu'elles appliquent au quotidien auprès de leurs adhérents et de leurs familles. Nos mutuelles sont ainsi faites, que leurs regards se posent plus loin que le bordereau d'un remboursement de soin : la prévention, la mise en garde, la prévoyance, le conseil sont aussi ce quotidien, au cœur duquel sont nos adhérents. Nos mutuelles sont inventives et ne cessent d'innover à travers leur réseau de soins, leur communication, leurs services aux mutualistes. Elles s'informent par les nombreux débats, rencontres, événements qu'elles organisent publiquement. Elles partagent leurs idées, fédèrent des envies, dénoncent les inégalités, la violence. Nos mutuelles sont pacifiques et humanistes mais ont la colère du peuple bafoué ; elles militent pour une Sécurité sociale complète et gratuite. Nos mutuelles sont les vôtres, et chacun ici peut être délégué et participer plus encore à la vie démocratique mutualiste. Nos mutuelles voient plus loin qu'un monde ultra-libéral qui ne cesse de restreindre les libertés, et restent unies et solidaires, en responsabilité et dépendance réciproque. La COP 28 a été la démonstration que pour sortir des énergies fossiles, il faut penser biens communs et mutualiser les ressources : c'est le message de notre grand dossier « *Aux arbres citoyens* »... tout un symbole.



Sommaire #104

Santé Publique

3. PLFSS 2024, Belles économies pour les uns, largesses pour les autres
4. Pourquoi les cotisations vont-elles augmenter ?

Dossier Spécial

5. Aux arbres citoyens !

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. Yaka-Blois : Pour créer de l'emploi, créer des salariés !
17. Des elles pour vous : Redonner de la légèreté

Couverture des risques

18. Sécurité routière : Ce qu'il faut savoir sur les grandes causes d'accident

Prévention santé

19. Soulager l'anxiété sans médicaments

Profession médicale

20. Le généraliste, une espèce en voie de disparition

Nutrition

20. Du pain, oui, mais lequel choisir ?

Santé environnement

22. Compostage, désormais on trie ses biodéchets

Ta santé t'appartient !

23. Le papillomavirus, un danger dès les premiers rapports
23. Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de la être • Janvier / Février 2024 n° 104
 Directeur de la publication : Yannick Beaumont
 Rédaction, conception et réalisation : Critères
 Photographies : Adobe Stock et Critères
 Imprimé en France sur papier recyclé.
 Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



Groupe
Entis
 39, rue du Jourdil - Cran-Gevrier
 CS 59029 - 74991 Annecy Cedex 9
 Tél. : 09 69 39 96 96 - Fax : 04 50 57 98 02
www.groupe-entis.fr

PLFSS 2024, de belles économies pour les uns, de belles largesses pour les autres

Sur la question des “recettes” de la Sécurité sociale, plus de 3000 amendements avaient été déposés par les députés. Seuls 5 articles auront été discutés avant que le recours à l'article 49.3 ne mette fin aux débats. Et pour cause...

Dans le viseur, la fraude aux cotisations sociales

Alors que le déficit de la Sécurité sociale est de 8,8 milliards d'euros pour 2023 et qu'il est estimé à 11,2 milliards pour 2024, le PLFSS demande 3,5 milliards d'euros d'économies.

Entre autres en luttant contre la fraude aux cotisations sociales, et en particulier en traquant les sous-déclarations de chiffres d'affaires des auto-entrepreneurs employés par les plateformes numériques comme Uber ou Deliveroo.

Le gouvernement avance un manque à gagner de 800 000 millions d'euros qu'il souhaite recouvrer en imposant aux plateformes numériques de prélever directement ces cotisations.

... mais pas touche aux exonérations de cotisations des entreprises!

On peut s'étonner que le gouvernement se scandalise des sous-déclarations de salariés ubérisés quand il refuse dans le même temps de revenir sur les exonérations de cotisations sur les salaires dont le patronat bénéficie. On parle là de 80 milliards d'euros presque intégralement compensés par l'État.



CE QU'EN PENSENT VOS MUTUELLES

Pour Sylvie Dubois, présidente du groupe Entis, le PLFSS 2024, outre la façon dont il a été adopté à l'Assemblée, représente une nouvelle atteinte globale à l'accès au soin pour tous. « Le PLFSS 2024 impose à notre système de santé de nouvelles économies sans supprimer les exonérations de cotisations consenties aux entreprises, qui représentent 80 milliards d'euros. Ces sommes permettraient pourtant de financer correctement nos hôpitaux et nos Ehpad, de répondre aux besoins en santé, en retraite, pour le droit à l'autonomie, pour la petite enfance. On pourrait tendre vers une Sécurité sociale intégrale. Au lieu de quoi on double les franchises et on éloigne encore la Sécurité sociale de ses ambitions premières, celles qui ont prévalu à sa création en 1945. Les franchises médicales, que nous avons toujours combattues, sont de véritables causes de renoncement aux soins pour les personnes fragiles. »

Des députés ont proposé de supprimer les exonérations sur les salaires au-delà de 2,5 fois le smic, ce qui n'aurait selon les experts aucun impact sur l'emploi et remettrait dans le giron de la protection sociale 1,6 milliard d'euros. Même refus du gouvernement, qui concède seulement de ne pas dépasser les niveaux d'exonération de 2023.

Les franchises médicales doublées!

Depuis le 1^{er} janvier, l'assuré social doit payer de sa poche un euro pour chaque boîte de médicament remboursé et deux euros pour une consultation chez le médecin. Une hausse qui risque de pénaliser surtout les

foyers aux revenus modestes. Comment expliquer une telle mesure ?

Pour le gouvernement, la hausse du reste à charge est justifiée par la nécessité de "responsabiliser" les patients, la Première ministre Élisabeth Borne ayant annoncé la mesure en rappelant que la France est le 4^e pays européen le plus consommateur d'antibiotiques. Il s'agirait donc d'inciter les Français à moins acheter.

Mais quelques semaines plus tard était discutée à l'Assemblée générale l'autorisation pour les pharmacies de dispenser des antibiotiques sans ordonnance pour les angines et les cystites ! Objectif : accélérer la prise en charge des patients dans les déserts médicaux.

Outre la contradiction de ces deux mesures, on peut s'interroger sur la réelle volonté de réduire la consommation nationale de médicaments. Quant aux sommes récoltées avec le doublement des franchises, elles permettent de ne pas demander d'effort à l'industrie pharmaceutique, ni aux médecins. Mieux, le gouvernement ne revient pas

FINANCEMENT DES HÔPITAUX : SORTIE PARTIELLE DE LA TARIFICATION À L'ACTIVITÉ

En 2025, les hôpitaux devraient avoir trois types de rémunérations, l'un fondé sur les objectifs de santé publique, l'autre sur des missions spécifiques et le troisième sur les actes.

La tarification à l'activité, la fameuse T2A, symbole de "l'hôpital-entreprise" et de la course à la rentabilité, devrait à compter du 1^{er} janvier 2025 non pas disparaître mais céder sa place à deux autres types de rémunérations, fondées, d'une part, sur des "objectifs de santé publique" et, d'autre part, sur des "missions spécifiques". L'affectation de moyens des établissements de santé publics et privés en médecine, chirurgie et obstétrique reposera ainsi sur trois piliers. Cette nouvelle répartition d'allocation, inscrite dans le budget 2024, doit permettre de mieux rémunérer certaines activités "non programmables", comme la réanimation, et les activités qui demandent des temps longs, comme la pédiatrie.

sur les exonérations de cotisations sociales qui seraient pourtant bien plus efficaces pour renflouer les caisses de la Sécurité sociale.

Vos Mutuelles : pourquoi les cotisations vont-elles augmenter ?

Une nouvelle fois, les organismes de complémentaire santé ont dû annoncer à leurs adhérents une augmentation des cotisations qui varie sensiblement selon le type de contrat, individuel ou collectif, et selon les structures privées ou à but non lucratif.

Mais aucun organisme n'y a échappé. Explications.

Sur la seule année 2023, les complémentaires santé ont subi une augmentation de 12 % de charges en prestations, qui vient s'ajouter à plusieurs années de transfert. En cause, notamment, la mise en place du 100 % Santé, qui est financé à 70 % par les complémentaires.

100 % Santé et désengagement de la Sécu

Le 100 % Santé a provoqué l'augmentation du coût des prestations d'environ 60 % pour les soins dentaires et de plus de 150 % pour les audioprothèses. Et ce n'est pas tout : le panier de soins va être étendu aux fauteuils roulants électriques et à l'orthodontie. Parallèlement, le gouvernement a annoncé que la part remboursée par la Sécurité

sociale sur les soins dentaires passait de 70 à 60 %. De même, les trajets en ambulance, dans le cadre des trajets non urgents, jusqu'ici remboursés à hauteur de 65 %, ne le seront plus qu'à hauteur de 50 %.

Des reports qui pèsent sur les adhérents

Ces divers reports vers les complémentaires, présentés dans le cas du 100 % Santé par le gouvernement comme une mesure en faveur de l'accès aux soins, sont en réalité des reports vers les assurés sociaux, puisque les complémentaires, pour continuer à servir les prestations, doivent répercuter ces augmentations de dépenses de santé. Certains organismes, principalement les assureurs à but lucratif, les répercutent totalement : des opérateurs ont augmenté leurs cotisations de 24 %.

Vos mutuelles ont au contraire limité autant que possible ces hausses, qui se sont jusqu'ici situées même en deçà de ce qu'il aurait fallu pour compenser l'augmentation des charges, l'inflation, les taxes auxquelles les mutuelles à but non lucratif continuent d'être taxées – comme les assureurs qui rétribuent des actionnaires – à hauteur de 14,07 % (soit l'équivalent de 2 mois de cotisations prélevés aux adhérents). Cette année cependant, aucune mutuelle ne peut éviter les répercussions sur les adhérents. Et ce n'est pas de gaîté de cœur pour les mutuelles de proximité.

BRÈVES

Préservatifs gratuits et protections féminines remboursées

Ces remboursements vont rentrer dans le droit commun : l'accès aux préservatifs gratuits et le remboursement de protections hygiéniques réutilisables pour les personnes de moins de 25 ans, et ce à partir de 2024.

De plus, le gouvernement aidera les établissements à installer des distributeurs dans les collèges, lycées et universités afin de lutter notamment contre la précarité menstruelle.

L'angine et la cystite traitées sans passer par le médecin

« Nous pourrions délivrer les médicaments en suivant un protocole décisionnel et en faisant un test » affirme Philippe Besset, président du syndicat de pharmaciens FSPF. L'objectif est de limiter les temps d'attente pour ces maladies qui provoquent beaucoup d'inconfort, et ainsi éviter l'auto-médicamentation. Attention cependant, cela ne sera pas possible dans toutes les pharmacies, ni pour tout le monde.

AUX ARBRES CITOYENS!

[Pas de forêts, pas de pluies...]



Les forêts qui brûlent, les arbres qui se dessèchent faute de précipitations, les essences qui succombent aux attaques de champignons pathogènes ou de coléoptères, la déforestation, les monocultures intensives: la maltraitance de nos arbres est tout à la fois une question écologique, économique et politique. Pourquoi ça nous concerne tous, mutuelles, mutualistes, citoyens ? Explications.

Oui, les arbres sont une question politique. Et même une corde sensible. Si bien qu'en septembre dernier, le président de la République s'en saisissait en annonçant que chaque collégien planterait

un arbre afin de lutter contre l'érosion de la biodiversité et le réchauffement climatique. On a dénoncé une posture, pointé du doigt une mesurette qui cache la forêt. Car il y a planter et planter.

Une plantation et une forêt, ça n'a pas les mêmes vertus. Parallèlement, on sait que nos arbres sont malades: la plantation de jeunes plants nous exonère-t-elle de la sauvegarde de nos forêts centenaires ?



Dépérissement des forêts, état des lieux

Située au confluent de quatre grandes zones climatiques, la forêt française métropolitaine est très diversifiée avec 136 espèces. Mais, d'après le dernier inventaire de l'Office national des forêts, 300 000 hectares de forêts publiques, sur un total de 17 millions d'hectares en métropole, sont soumis à un processus de dépérissement à des degrés divers. 50 000 hectares sont à reconstituer totalement. Un phénomène qui s'accélère sous l'effet direct du réchauffement ou indirect via les attaques parasitaires qui en sont une des conséquences.

Les épicéas sont ravagés par les scolytes, un insecte qui sévit dans le Grand Est, en montagne, en Franche-Comté. Les chênes multicentennaires plantés par Colbert dans la forêt de Tronçais souffrent eux aussi. Ces hécatombes auxquelles on assiste montrent à quel point la monoculture forestière est dangereuse. Or 50 % des surfaces boisées actuelles sont en monoculture.

Le principe de diversité appliquée aux bois

L'ONF estime que, si on suit la trajectoire de +4 °C en 2100, la moitié de la surface forestière française ne résistera pas. À l'échelle de la vie d'un arbre, soit un siècle, ça arrive très vite. Le pourtour méditerranéen pourrait se retrouver sous un régime tropical sec. Pour passer ce cap, il faut soit faire monter en puissance une espèce plus résistante parmi les espèces présentes sur

la forêt concernée, soit aller chercher des graines et des fruits d'espèces mieux adaptées à la chaleur. Le hêtre du Var peut par exemple prospérer dans les Vosges.

On peut aller chercher des essences dans les pays dont le climat ressemble à celui qui sera le nôtre demain. Mais sans garantie de succès. Une vaste plantation de cèdres de l'Atlas, subventionnée en 2022 pour reboiser le massif forestier de l'Argonne, qui s'étend sur la Marne, les Ardennes et la Meuse, a succombé dès la première année à cause du gel.

Les spécialistes de l'ONF n'ont d'ailleurs pas de scénario préétabli et privilégient la stratégie de la "forêt mosaïque" pour ne pas mettre tous leurs œufs dans le même panier : « *Il faut favoriser des formes de peuplements hétérogènes, des kaléidoscopes de choix d'espèces et de types de gestion des espaces forestiers* », indique Albert Maillat, directeur forêts et risques climatiques de l'ONF.

Arrêter de scier la branche sur laquelle on est assis

On a longtemps expliqué que la vitalité d'une forêt passait par son bon entretien : retirer les arbres morts, couper certains arbres de façon à laisser aux autres la place de pousser, traiter avec des produits phytopharmaceutiques pour éviter les attaques fongiques. Mais la connaissance des écosystèmes forestiers a montré que l'on maltraitait en réalité nos arbres.

Il faut conserver les arbres morts et les arbres à

cavités car ils sont essentiels pour de nombreux insectes, oiseaux ou chauves-souris, qui sont eux-mêmes essentiels pour la vie de la forêt : ils transportent les graines qui permettront de voir pousser de jeunes plants, ils nettoient les troncs des parasites, ils nourrissent les sols.

L'ONF a désormais un cahier des charges pour la préservation des sols forestiers et des cours d'eau, pour ne pas intervenir pendant la nidification d'oiseaux, pour conserver les arbres morts, pour ne pas trop espacer les arbres les uns des autres. Les arbres sont reliés entre eux par un tissu micellaire qui leur permet de communiquer, par exemple : sur un manque d'eau imminent ou sur la présence de certains gibiers. Quand on clairseme trop, on rompt ce réseau de communication et les arbres se retrouvent esseulés et, qui plus est, fragilisés en cas de grands vents.

Ce que les arbres font pour nous

Poumons de la planète, certes, mais pas seulement, les arbres ont une fonction immédiate, comme fournir un habitat pour de nombreuses espèces ou encore nous faire de l'ombre en été et rafraîchir notre environnement (lire notre encadré). Ils agissent aussi sur le long terme en prévenant l'érosion des sols ou encore en les produisant. Les feuilles se décomposent en nutriments, et donc en terre, laquelle est indispensable aux plantes, qui elles-mêmes alimentent le bétail. Sans forêts, il n'y aurait pas eu de terre sur Terre!

On déforeste pour l'agriculture en oubliant que c'est grâce aux forêts que la culture est possible. Notons que les forêts fournissent aussi de quoi nourrir la faune et les humains : outre les champignons, on peut y trouver des châtaignes, des fleurs comestibles, des pousses de sapin.

Les arbres offrent quantité de produits essentiels à nos modes de vie et à nos économies comme le caoutchouc, le café, les bois durs, les bois de chauffe, de construction. C'est même là que le bât blesse. Les arbres nous donnent... et on prend. Trop.

Le marché du bois de construction

D'après les Nations Unies, 4 milliards de mètres cubes de bois sont récoltés chaque année pour satisfaire les besoins mondiaux ! Si le bois est un matériau écologique, sa production, elle, n'est pas nécessairement durable.

PAS DE FORÊTS, PAS DE PLUIES

Les forêts jouent un rôle majeur pour limiter l'effet de serre en absorbant du CO₂. Mais la reforestation ne constitue pas la solution au réchauffement climatique : même si on reboisait la totalité du territoire français, on n'absorberait pas toutes les émissions du pays. En revanche, la reforestation est importante pour la préservation ou la reconstitution des sols, la biodiversité, les régimes des pluies autour des zones forestières, les massifs forestiers favorisant le cycle de l'eau. En circulant au-dessus des forêts, les masses d'air se chargent en humidité, qui est restituée sous forme de pluies en aval. Les forêts ont donc un rôle à jouer pour la culture du blé ou du maïs. Dans l'ouest de la France, la reforestation permettrait d'atténuer les effets du réchauffement climatique et les sécheresses à venir, et donc de protéger la capacité agricole du pays.





Les arbres sont reliés entre eux par un tissu micellaire qui leur permet de communiquer, par exemple, sur un manque d'eau imminent ou la présence de certains gibiers

EN CHIFFRES

- 862 gigatonnes de CO₂ : c'est la quantité que stockent les forêts du monde entier dans leurs troncs, branches et feuilles.
- 1 km² de forêt naturelle produit 50 000 tonnes de sédiments en surface (bois mort, écorce, feuilles) sans lesquels les sols, épuisés, se transforment en désert.
- 1 km² de forêt rejette 10 000 kilogrammes d'oxygène par jour (un humain en consomme un kilogramme par jour).



4 milliards de mètres cubes de bois sont récoltés chaque année pour les besoins mondiaux en construction en bois.

Selon une étude de WWF, 23 % des produits forestiers importés en Europe sont présumés d'origine illégale. Illégale, c'est-à-dire issue de la destruction de forêts à très forte valeur comme l'Amazonie, les forêts du Congo, les forêts boréales. L'agriculture (élevage de bétail, production de soja, d'huile de palme) est le principal facteur de perte de forêt sous les tropiques. Près de 6,6 millions d'hectares ont disparu, dont 4,1 millions de forêts primaires tropicales extrêmement précieuses pour le climat, la biodiversité et la régulation de différents cycles, tel celui de l'eau. La France occupe la 6^e place des pays européens importateurs de bois d'origine illégale. La Russie arrive en tête avec 10,4 millions de mètres

cubes transférés vers les pays de l'UE, notamment vers la Finlande, où il est transformé en pulpe et en papier, puis exporté vers d'autres pays de l'UE. Des bois en provenance de Russie et de Birmanie transitent aussi par la Chine avant d'arriver en Europe. Le papetier indonésien Asia Pulp & Paper (APP) est régulièrement mis en cause pour des déforestations massives. Pour

ces firmes, la forêt, comme le reste, est perçue comme une ressource, un business. En 2021, lors de la COP26, 145 États se sont engagés à mettre fin à la déforestation et à la dégradation des sols d'ici 2030. En octobre 2023, l'évaluation annuelle sur ce dossier faisait état d'une augmentation de la déforestation de 4 % en 2022.

LE PROJET POUSSIF DE LA GRANDE MURAILLE VERTE POUR LE SAHARA ET LE SAHEL

Dans les années 1980, des organisations caritatives ont commencé à proposer de planter des arbres dans le Sahara dans l'espoir de stopper la "désertification". La technique la plus utilisée est le reboisement. C'est ainsi que le Sénégal a réussi à restaurer plus de 340 000 hectares, ce qui a amélioré la biodiversité et contribué au retour de plusieurs animaux sauvages. Cependant, sur les cent millions d'hectares envisagés au départ, seuls 4 millions ont été reboisés en 2021. Le projet a du mal à rencontrer l'adhésion localement : selon ses détracteurs, il obligerait des populations à quitter leur espace de vie, où elles ne peuvent plus cultiver, et où les ressources en eau sont déjà rares.





Économie de la réparation ou greenwashing ?

Cependant, mauvaise conscience oblige, de nombreuses entreprises privées plantent ou soutiennent des plans de reboisement ou de reforestation pour compenser leur impact environnemental et capter le dioxyde de carbone qu'elles rejettent dans l'atmosphère.

Des firmes qui rasant des forêts anciennes à la biodiversité très riche à des fins mercantiles considèrent qu'elles compensent en les remplaçant par des plantations d'une seule et même espèce, souvent choisie pour leur rendement rapide. Or, ces monocultures ne se régénèrent pas naturellement, n'offrent ni nourriture ni habitat pour la faune ; elles ne retiennent pas l'eau dans le sol. L'eucalyptus à la croissance éclair assèche même les nappes. Cette espèce, qui a beaucoup été plantée en région PACA, est en plus très inflammable.

Même chose du côté de la forêt des Landes de Gascogne, la plus grande forêt artificielle d'Europe créée sous Napoléon III pour exploiter le pin maritime. On a vu que cela brûlait bien... Bref, on ne peut pas replanter n'importe quoi. En Europe, le remplacement des chênes natifs à larges feuilles par des conifères à croissance rapide a certes augmenté de 10 % le couvert forestier sur le continent par rapport à l'ère préindustrielle, mais ces espèces absorbent moins bien le carbone. Comme les eucalyptus, elles capturent la chaleur, intensifient les effets du réchauffement climatique et assèchent les sols. La replantation peut donc amplifier le problème qu'elle entend réparer.



Tout un symbole : un baobab factice au premier plan et le Musée d'Histoire Naturelle du Jardin des Plantes. Est-ce qu'un jour nos arbres seront artificiels ?

Forêt artificielle ne vaut pas forêt ancienne

L'ONU préconise de restaurer 1 milliard d'hectares d'ici à 2030 dans son rapport « Ecosystem reforestation for People, Nature and Climate » (2021). « En 30 ans, il y a eu une augmentation de 185 % du nombre de structures qui font de la reforestation », explique Alice Gontier de Cœur de

Forêt, une ONG qui pratique justement la reforestation. « Mais on assiste à une mise en concurrence des acteurs sur la plantation d'arbres avec des acteurs qui tirent les prix vers le bas, ce qui ne permet pas de financer de bons projets en France. »

La compensation d'une tonne de CO₂ vaut environ 5 euros quand il faudrait 20 euros pour des plantations diversifiées. L'ONG Cœur de Forêt compose des forêts avec 300 espèces. Il y a reforestation et reforestation. Une forêt artificielle ne vaut pas une forêt comme celle de Tronçais dans l'Allier ou de Paimpont en Bretagne. D'une part, parce que l'exploitation des forêts artificielles est destinée à la fabrication polluante comme les cartons d'emballage. D'autre part, parce que l'âge des arbres joue sur leur capacité à stocker le carbone : plus ils sont vieux et gros, plus ils absorbent du CO₂. Les arbres de plus de 53 cm de diamètre ne représentent que 3 % de la population, mais stockent 42 % du total de carbone capté. Des rangées bien alignées de jeunes plants ne sauraient constituer une « compensation carbone », ni nous consoler de la perte de ces majestueux arbres qui ont mis tant d'années à pousser et qui auraient encore eu une longue vie. Dans les forêts primaires, les arbres de plus de 500 ans sont nombreux. Dans une forêt préservée du Chili, on vient même de trouver un cyprès de Patagonie géant de 28 mètres de haut et 4 de diamètre, âgé de plus de 5000 ans.

Quel citoyen du monde peut vouloir édicter de tels prodiges ?

MARCHE À L'OMBRE

Des études ont montré que si la couverture végétale d'une ville pouvait atteindre les 30 % de sa surface, contre une moyenne de 14,9 % actuellement, cela réduirait la température pendant les canicules estivales. Selon une étude publiée dans la revue scientifique *The Lancet*, on pourrait réduire ainsi d'un tiers le nombre de décès prématurés liés aux canicules estivales. On réduirait aussi le recours à la climatisation et ainsi la consommation d'électricité.



PRÈS DE VOUS, VOS MUTUELLES

VOS MUTUELLES VIVENT, BOUGENT, PRENNENT POSITION ET SONT PRÉSENTES AUPRÈS DE TOUS LEURS ADHÉRENTS. CE CAHIER EST LE TÉMOIN DE L'ACTIVITÉ ET DE LA PROXIMITÉ DE VOS MUTUELLES



VŒUX 2024

Des projets dont la dimension sociale donne tout son sens à notre action mutualiste

LE contexte social est de plus en plus difficile. Les inégalités se creusent, s'accroissent. L'accès aux soins, ou son corollaire le renoncement aux soins, devient la norme pour les populations les plus modestes. Sous l'effet de l'inflation et des salaires et pensions tirés vers le bas, même la classe moyenne se paupérise. Ce qui est la conséquence des politiques ultra-libérales. Les aléas de la vie, accidents, maladies, divorces, précipitent nombre de nos concitoyens dans la grande pauvreté. Les réformes sur les retraites et sur l'assurance chômage démontrent la volonté des classes dirigeantes de réduire les politiques sociales jugées par les nantis bien trop généreuses. Nous avons en face de nous une machine de guerre destinée à accroître le profit au détriment de l'ensemble de la population. Dans notre vie quotidienne, cela se traduit par la disparition des services publics. Pourtant, ces services publics sont bien nécessaires pour les plus précaires et pour nos aînés. Dans le secteur hospitalier, une gestion comptable conduit les hôpitaux à fermer des services par manque de personnel. Pour cette nouvelle année, vous vous posez la question de savoir pourquoi les mutuelles sont de plus en plus chères. Comme dans toutes les activités, l'inflation est un des facteurs. L'autre raison, que beaucoup ignorent et dont les médias ne parlent pas, est le désengagement de la Sécurité sociale. Faute de moyens pour parvenir à équilibrer ses comptes, cette dernière diminue ses remboursements qui sont pris en charge par les mutuelles. Pour le 100 % Santé, qui indéniablement est un progrès, ce sont les mutuelles qui assurent 70 % de son financement.

Notre mouvement mutualiste a toujours défendu la Sécurité sociale depuis sa création et nous ne cessons jamais ce combat.

Nos mutuelles ont bien d'autres actions à mener. Dans le cadre de l'accès aux soins pour tous, nous avons créé des centres dentaires, des centres de santé, d'optique, d'audioprothèse, des services infirmiers. Ces centres délivrent des soins de qualité à des tarifs raisonnables et, avec la pratique du tiers payant, ils favorisent l'accès aux soins.

Aujourd'hui nos mutuelles ont un défi. Nous avons décidé de favoriser le maintien à domicile et des actions sont menées dans ce sens. Mais nous avons aussi la volonté de créer des résidences mutualistes auto-gérées. C'est un projet ambitieux qui devrait nous permettre de répondre à une demande grandissante due au vieillissement des populations. Les deux idées fortes de ce projet sont de proposer des locations accessibles et de lutter contre la mort sociale. Ce projet humaniste doit être une réponse alternative à l'offre des secteurs marchands qui font preuve d'une cupidité insatiable.

Nous avons par le passé mené des projets d'ampleur mais celui-ci porte une dimension sociale qui donnera tout son sens à notre action mutualiste.

Pour conclure, je vous souhaite à vous, à vos proches, à votre famille, tout le bonheur possible dans le contexte social, une santé de fer au regard des difficultés de notre système de santé et sachez que nos mutuelles seront toujours à vos côtés.

Jean-Jacques Verchay
Président de la Mutuelle de France Unie

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU GROUPE ENTIS

Constat, résolution et action

L'assemblée générale de l'UGM Entis "Les Mutuelles de l'être" s'est tenue le 8 novembre à Annecy. L'occasion pour les délégués et les instances de revenir sur une année marquée non seulement par un contexte politique difficile, une économie en berne, une inflation en hausse, des attaques incessantes contre notre protection sociale, mais aussi par des difficultés structurelles et circonstancielles qui se sont répercutées sur le bilan Entis.



Sylvie Dubois, présidente de l'UGM Entis, a dressé un inventaire de ce que les Français ont subi au cours de cette année :

■ Des réformes passées en force par un gouvernement sourd à l'opposition de l'immense majorité de la population, et qui auront des répercussions sur la santé des Français.

■ Des inégalités qui se creusent : les services, l'énergie, la nourriture sont de plus en plus chers, mais le CAC 40, lui, dégage un montant record de 89 milliards d'euros et de bénéfices cumulés sur un semestre.

■ Un PLFSS, «Projet de loi de financement de la Sécurité sociale», imposé lui aussi par un passage en force et qui annonce de nouvelles économies à hauteur de 3,5 milliards d'euros minimum sur notre système de santé. Un projet

de loi qui organise de façon dogmatique et planifiée le démantèlement de nombreux droits acquis, comme l'arrêt maladie avec l'augmentation des contrôles sur les prescriptions, ou encore le pillage des ressources de l'UNEDIC et de l'AGIRC/ARCCO. Et enfin un PLFSS qui inclut le doublement des franchises médicales que les mutuelles avaient tant combattues lors de leur création sous le gouvernement Sarkozy, parce qu'elles sont un redoutable facteur de renoncement aux soins et en particulier chez les personnes fragiles, les plus malades, les plus précarisées.

■ Des exonérations de cotisation sociale des entreprises qui perdurent, bien qu'elles représentent plus de 80 milliards d'euros et que ce montant permettrait de répondre aux besoins

de santé, de financement des retraites, du droit à l'autonomie, de la petite enfance, pour tendre vers une Sécurité sociale intégrale.

Des attaques contre la Sécurité sociale, contre les mutuelles et leurs adhérents

Loin de cet idéal d'une Sécurité sociale intégrale, toutes les mesures récentes concourent à en saper les fondamentaux et répondent à une logique ultra-libérale : le gouvernement a pris des mesures qui ne cachent presque plus son véritable dessein, puisque le 1^{er} octobre 2023 la Sécurité sociale a baissé les remboursements de frais dentaires de 10 %. Ainsi, 500 millions d'euros sont désormais à la charge des complémentaires santé, ce qui ne peut se traduire que par une hausse des cotisations pour les adhérents mutualistes. De même, l'augmentation des consultations des généralistes à 26,50 euros et l'augmentation du ticket modérateur pèseront lourdement sur le budget des mutuelles, et ce, en plus des effets du 100 % Santé et de l'augmentation des remboursements des soins.

Entis, une union technique au service de mutuelles

Toutes ces mesures néfastes à l'accès aux soins pour tous impactent fatalement nos structures mutualistes. Les mutuelles ont besoin d'accompagnement, de soutien, d'outils et de compétences. Des moyens techniques et humains dont elles ne peuvent se doter seules mais que la mutualisation des moyens rend possibles grâce aux services proposés par l'UGM. Aussi le mot d'ordre face à l'adversité est bien de rester groupés. De rester solidaires entre structures, non seulement pour faire des économies d'échelle et permettre aux plus petites mutuelles d'affronter les pressions budgétaires, mais aussi pour porter plus haut la voix d'un mutualisme qui ne considère pas les reports de la Sécu vers les complémentaires comme une aubaine pour prendre des "parts de marché".

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

« Mettons nos forces à l'unisson »



Patrick Carton a rejoint en septembre dernier la Mutuelle de France Unie pour prendre les fonctions de directeur général délégué. Quels sont ses missions et le cap qu'il propose de fixer pour la mutuelle ?

Patrick Carton, directeur général délégué de la Mutuelle de France Unie.

Quel projet formez-vous pour la Mutuelle de France Unie ?

J'ai d'abord rencontré les membres du CA de toutes les structures, j'ai assisté aux réunions

de gouvernance, aux AG, aux différents rendez-vous qui ponctuent la vie de la mutuelle, au siège, en région, pour poser un diagnostic. J'ai baptisé mon projet « Mettons nos forces à l'unisson » parce qu'il est essentiel de conserver l'esprit de solidarité qui a présidé à la création des mutuelles et à leur regroupement sous la bannière de la Mutuelle de France Unie, issue de la fusion de 26 entités qui ont toutes leur histoire. C'est une des spécificités de notre mutuelle et c'est ce qui m'a attiré. Ce modèle est une alternative aux

grands groupes qui n'ont plus de mutuelles que le nom, qui sont très éloignés du terrain et de nos valeurs. Ce qu'offre Entis aux petites mutuelles, c'est de garder leur âme, de leur donner la capacité de se consolider à travers les services et leur apporter la sécurité nécessaire pour continuer à exister.

L'environnement est très challengeant : il s'agit de faire exister ce modèle-là, de lui donner un souffle pour passer ce virage. On a vu des mutuelles se fondre, disparaître dès lors qu'elles avaient intégré un grand groupe économique.

Je viens à la Mutuelle de France Unie pour porter le combat de l'indépendance et permettre aux populations qui pourraient être en difficulté de continuer à être protégées, à bé-

Sous le signe du partage mutuel

C'est sur le site historique des Salines royales d'Arc-et-Senans que, cette année, ont eu lieu les 24 h de l'Union Alternative Mutualiste. Un moment important pour les 17 mutuelles qui composent l'outil politique et de réflexion qu'est l'Alternative Mutualiste.



350 participants enthousiastes et attentifs...

L'événement, pourtant organisé au cœur du Jura et pour beaucoup éloigné, dans sa première moitié réservée aux rencontres et colloques a attiré 350 personnes (adhérents mutualistes, délégués mutualistes).

■ La problématique de l'eau à l'échelle d'une région fut le premier thème mené par Franck Laidié, adjoint au Grand Besançon Métropole et maître de conférences en histoire du droit : « L'eau, quel avenir pour une politique de distribution juste et raisonnée ? », qui a abordé le sujet de l'avenir de l'eau, de sa distribution à son assainissement.

■ Si le Forum de la fiscalité initialement prévu n'a pas pu avoir lieu, ce n'est pas au détriment de la qualité de ses rencontres où Monique Charlot, sociologue, a pu tenir avec brio un exposé improvisé sur la caste des riches en France. Ce sujet, elle le connaît pour l'avoir étudié, disséqué, observé méthodiquement avec son mari, Michel Pinçon, durant près de 50 ans.

■ Pour finir, les réussites du système de santé cubain ont été décryptées et comparées par

Salim Lamrani, historien et maître de conférence HDR (habilitation à diriger des recherches) sur le système de soin à Cuba, en s'appuyant sur des recherches historiques poussées et sur ses essais réalisés auparavant.

Cette première moitié des 24 h s'est achevée autour d'un verre aux effluves cubaines concocté par l'association France Cuba.

Sous le signe de la colère mutualiste

C'est un président en colère qui a présenté aux délégués des mutuelles présentes un rapport moral tout à charge d'un gouvernement « embourbé depuis des mois dans une coupable inertie et une réelle collaboration de l'oligarchie face à l'envolée de l'inflation. » Francis Balay, président de l'Alternative Mutualiste, n'a pas mâché ses mots en faisant le bilan détaillé d'une année où l'inflation n'a cessé d'augmenter au détriment de la population, alors que le taux de profitabilité, lui, a bondi de 33,20 % en moyenne au



Salim Lamrani réalisant un exposé, devant la salle comble, sur le système de soins à Cuba.



Un temps fort de la journée avec Monique Charlot, sociologue spécialiste des riches en France.

trimestre 2023 : « un festin financier qui se fait au prix d'un creusement des inégalités et d'un durcissement de la pauvreté ». « Pour Alternative Mutualiste, augmenter les revenus de celles et ceux qui vivent difficilement, des bas salaires, des minima sociaux, doit passer par le salaire et la cotisation sociale ». Un combat que l'Alternative Mutualiste doit porter à travers les Comités d'Action Mutualiste et doit amplifier. Maintenir les consciences, approfondir la formation des salariés, débattre et convaincre, soutenir et comprendre la jeunesse, lutter contre la précarité, entrer de plain-pied dans une écologie citoyenne, informer les salariés des mutuelles, défendre les valeurs solidaires des mutuelles que représente l'Alternative Mutualiste, telle est la feuille de route exigeante mais indispensable pour réduire les inégalités et permettre à chacun un accès aux soins universel. L'Alternative Mutualiste est aujourd'hui la seule, au nom de ses mutuelles, à défendre clairement le 100% Santé de notre Sécurité sociale.

néficient de nos réseaux de soins. C'est la véritable force de la Mutuelle de France Unie.

Sur quels axes allez-vous travailler ?

Le premier axe est économique, afin d'atteindre un bon équilibre global entre cotisations, poids des prestations, coûts de gestion. Cet objectif est indispensable pour garantir la pérennité de notre mutuelle. Le second concerne le service rendu à l'adhérent, qui doit être le moteur de chacune de nos actions. Le troisième touche à l'organisation de nos structures, avec des directions régionales qui doivent nous permettre d'étendre notre rayonnement sur les territoires. Enfin, le quatrième axe va s'attacher à instaurer une culture de coopération pour

éviter le cloisonnement, pour insuffler davantage de transversalité, pour que chaque groupe travaille avec des collaborateurs de l'ensemble de la structure.

Comment va se concrétiser le dispositif participatif que vous proposez ?

La méthode de travail, c'est sans doute ce qui est le plus nouveau. J'ai perçu une vraie envie, un besoin d'adhérer à un projet, de renouer avec quelque chose qui s'était peut-être un peu perdu. Pour ne pas tomber dans les travers des grands groupes, il faut faire quelques concessions. Le modèle n'est pas simple. Les sections de la Loire, du Rhône, des Hauts-de-France ne doivent pas perdre leur identité et en même temps fonctionner d'une même

voix. Il faut donc se retrouver sur les fondamentaux du projet, et que chacun puisse ensuite l'exprimer en fonction de ce qu'il est. Il y a la place pour les déclinaisons personnelles. Chaque président de section participe à la co-construction. On a déjà commencé. On a besoin d'aller vite et cela faisait partie de mon bon de commande car il faut faire face à des évolutions réglementaires nombreuses et des transferts de charge importants. Rien que sur 2023, on a eu 12 % de prestations supplémentaires, qui nous ont obligés à des augmentations de cotisations importantes et néanmoins en deçà de ce qu'il faudrait. C'est une volonté politique.

À nous de faire coïncider solidarité et solidité de notre mutuelle.

■ PRÉVENTION

Des dessins pour des seins sains

« *Octobre rose en dessins, nos mutuelles s'engagent* » est le livret dans lequel sont publiés des dessins réalisés pour la bonne cause, la recherche contre le cancer. Cette action des mutuelles adhérentes du groupe Entis donne raison au proverbe africain : « *tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin* » et illustre bien l'engagement et les valeurs de partage qui ont présidé à cette belle aventure.

À l'occasion de l'événement Octobre rose, en 2021, les Mutuelles du groupe Entis avaient proposé un joli challenge à leurs adhérents : "1 dessin = 1 euro". Pour chaque dessin réalisé, 1 euro était reversé à l'Institut Curie pour aider à financer la recherche contre le cancer. Pour cette opération, chacun, petits et grands, a sorti ses crayons, ses feutres, ses aquarelles afin de poser sur le papier ce que représente le cancer du sein pour eux. Nos mutuelles ont voulu saluer ce bel élan solidaire en publiant une sélection de 50 dessins. Messages d'amour, d'espoir et de

courage, ils conduiront, on l'espère, à de nouvelles discussions autour de ce sujet délicat.

Un livre pour faire durer l'action

Ce livret est aussi une manière de prolonger l'action dans sa dimension informative et préventive : les dessins sont accompagnés de conseils pour réduire le risque de développer un cancer, en sensibilisant chacune à l'importance de prévention primaire, notamment à travers l'alimentation ou encore l'activité physique. Il est aussi bien sûr question du dépistage – de l'autopalpa-



tion à la mammographie – sur lequel chaque édition d'Octobre rose met l'accent. Ce livre est désormais à la disposition de toutes les mutuelles qui en font la demande auprès du service de prévention, et de leurs adhérents.

■ CAM DU 8 MARS

Stop à la cyberviolence faite aux femmes !

Le thème du cyberharcèlement, qui touche principalement les femmes, mobilise : pour preuve, la soirée ciné-débat organisée en novembre par le CAM du 8 mars a fait carton plein avec près de 300 participants. La projection d'un excellent documentaire et un débat avec des acteurs ont amorcé des réponses aux questions que soulève ce grave sujet de société.



Dans la salle pleine de la Turbine, une conférence-débat après le visionnage du film « *Je vous salue, salope* ».

du lycée Fauré accompagnés par des CPE. Il faut préciser, si besoin est, que les jeunes sont particulièrement touchés. Dans le public se trouvaient également des administrateurs de nos mutuelles et des adhérents.

Des professionnels concernés

Après le visionnage, des intervenants professionnels ont permis d'esquisser les moyens de se battre et de briser la loi du silence qui trop souvent inhibe la parole : bloquer les harceleurs, se déconnecter des réseaux sociaux. Une psychologue, Mélodie Rassat, a animé le débat et apporté son éclairage. Deux gendarmes de la Maison de protection des familles d'Anne-

masse, adjudant Leonard et chef Joubert, formés pour lutter contre le harcèlement, ont donné des conseils pratiques, de la nécessité de garder les preuves et des captures d'écran aux démarches pour porter plainte, au commissariat ou à la gendarmerie. Laure Moronnoz a témoigné des actions de sensibilisation mises en place au niveau des établissements, notamment le 2 novembre, à l'occasion de la journée internationale contre la violence et les harcèlements en milieu scolaire, y compris le cyberharcèlement. Hugo Erhard-Bouvry a présenté, quant à lui, son métier de "promeneur du Net" de la Fédération des Œuvres Laïques, qui consiste à éduquer et à conseiller les jeunes sur Internet et ses dangers. Le CAM du 8 mars a aussi pu compter sur la participation de la librairie-café Antiope d'Annecy, partenaire de l'initiative. Des nombreux ouvrages permettent de nourrir la réflexion.

Le CAM du 8 mars fête ses 10 ans !

Le CAM du 8 mars pour les droits de femmes est né il y a 10 ans en Haute-Savoie, pour offrir aux femmes un lieu d'échange et d'actions. De nombreuses problématiques auxquelles sont confrontées les femmes ont été abordées. Aujourd'hui, le CAM s'attache plus particulièrement à la question du droit à la santé des femmes. Porté par l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, la Mutuelle de France Unie et l'Alternative Mutualiste, le CAM du 8 mars fonctionne de manière démocratique et participative, en prônant des valeurs de solidarité, de partage et de réciprocité.

Les vœux du CAM du 8 mars

« *N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez rester vigilantes votre vie durant.* » C'est avec cette phrase de Simone de Beauvoir, leitmotiv qui légitime leurs actions, que les membres qui composent le CAM vous présentent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2024, qu'ils espèrent plus douce sur bien des sujets, et notamment pour les femmes.

Salle comble dans le cinéma de La Turbine, au centre de Cran-Gevrier, le 23 novembre dernier : au programme, la projection du film documentaire *Je vous salue salope : la misogynie au temps du numérique*.

Une diffusion qui s'inscrivait dans le cadre du festival "Les rencontres du film des résistances" et organisée par le CAM du 8 mars, dont la mission est d'offrir un lieu d'échange et d'actions pour les femmes et leurs revendications, qu'elles soient professionnelles, privées, familiales ou en lien avec leur santé. Le sujet du jour réunissait tous les cas de figure...

Un sujet qui rassemble

L'événement a reçu un public nombreux, varié et intergénérationnel, dont une classe de lycéens

■ ANTILLES - GUYANE

En Guyane, la plus grande forêt d'Europe

Les adhérents de la section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie sont directement impactés par les changements climatiques qui touchent leur forêt tropicale. Le dossier présent dans ce numéro « Aux arbres, citoyens ! » démontre à quel point la défense de nos environnements dépend de décisions politiques fermes. Sait-on que la plus grande forêt d'Europe est en Guyane ?

La forêt amazonienne occupe 90 % du territoire de la Guyane française. Si les forêts de métropole comptent 136 espèces d'arbres, la forêt guyanaise en compte, elle, 1 712, dont certaines n'ont été observées que sur ce territoire.

La Guyane subit les changements climatiques. Le rapport Guya-Climat a revu à la hausse l'augmentation des températures à venir, tandis qu'une équipe du CNRS a montré qu'au-delà de 31 °C la forêt tropicale humide évolue en forêt tropicale sèche. Un risque majeur pour la faune et la flore des lieux. L'orpillage illégal joue aussi un rôle central dans la destruction des écosystèmes forestiers en polluant les cours d'eau au mercure et en accélérant la déforestation.

Depuis 2003, ce sont 29 000 hectares qui ont été ainsi détruits. La Guyane compte trois



centrales électriques par combustion de biomasse qui vont continuer à être subventionnées en tant qu'énergie renouvelable.

Une monstrueuse invitation à la déforestation contre laquelle la population ultra-marine et les adhérents de la Mutuelle de France Unie s'opposent.

La Mutuelle Ensemble devient Mutuelle de France Unie

Votre Mutuelle Ensemble a choisi de fusionner avec la Mutuelle de France Unie : une décision essentielle pour défendre au mieux les intérêts des adhérents.

À la suite des nombreux bouleversements dans le secteur de protection sociale – taxation, report des frais de santé sur les mutuelles –, et en prévision de ceux à venir, la Mutuelle Ensemble et la Mutuelle de France Unie mutualisent leurs ressources pour vous permettre de conserver la meilleure couverture possible.

Quels changements pour les adhérents ?

Concrètement, les adhérents bénéficient non seulement de la même qualité de service, mais ils peuvent désormais profiter de l'excellent réseau tissé au fil des ans par la Mutuelle de France Unie : des agences de proximité, des ma-

gasins mutualistes d'optique, des centres de santé en optique, dentaire et audio qui permettent d'accéder aux soins avec des délais raisonnables et qui appliquent le tiers payant.

Vous avez d'ailleurs sans doute déjà reçu la nouvelle carte de tiers payant, aux couleurs de la Mutuelle de France Unie.

Vous accéderez également à un tout nouvel espace adhérent où retrouver vos informations personnelles et suivre vos remboursements.

Pour toute question, contactez le Service Relations Adhérents : 09 69 39 96 96.

■ MUTUELLE SOUFFRANCE ET TRAVAIL

AU SUJET D'UNE PLAINTE EN COURS

Indirectement mis en cause, le Réseau de l'Union Souffrance et Travail vient d'éditer un communiqué que Bonne Santé Mutualiste relaie intégralement.

Une plainte d'employeur est en cours. Elle vise un médecin du réseau Union Souffrance et Travail. Cette plainte porte sur un écrit médical qui tente d'explicitier le lien entre le mal-être d'une consultante et l'organisation du travail. Le Conseil de l'Ordre des médecins du Rhône, qui relaie la plainte, va probablement s'aligner sur la position de l'employeur et dire qu'il s'agit d'un certificat de complaisance. Les questions de santé en lien avec le travail

restent largement marquées par l'invisibilité sociale ou même leur invisibilisation que les professionnels, psychologues, juristes et médecins du réseau Souffrance et Travail tentent de faire reculer.

Au travers de l'attaque d'un médecin, c'est l'activité collective du réseau Union Souffrance et Travail qui est impactée et visée. Le médecin est soutenu par le collectif de professionnels, et le réseau Souffrance et Travail

va en être informé. Les mutuelles qui le portent doivent l'être aussi, et ce, afin de pouvoir entendre une réflexion particulière en tant qu'employeur mutualiste, dans la mesure où il estimait que la mutuelle elle-même est placée devant une tentative pure et simple de la bâillonner.

Le Conseil de l'Ordre qui a relayé cette plainte d'employeur (comme il le fait pour une centaine d'autres par an) s'apprête à la transmettre à l'instance disciplinaire pour sanction : en s'alignant ainsi sur la position de l'employeur qui considère qu'il s'agit d'un certificat de complaisance.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

■ LANDES

«Éteignons les lumières et rallumons les étoiles»

Telle est l'invitation adressée à tous par de l'association «Le Jour de la Nuit». Remarquée et primée par le fonds de dotation de la Mutuelle de France Unie.

Le fonds de dotation a octroyé un don à une association des Landes, «Le Jour de la Nuit» de la commune de Saint-Vincent-de-Paul, pour l'organisation d'une manifestation multiculturelle gratuite qui s'est déroulée le 7 octobre 2023. Lors de cette soirée nous pouvions assister à différentes conférences : par exemple sur l'impact de la pollution lumineuse sur certaines espèces comme les lucioles, la contem-

plation du ciel étoilé avec des télescopes et des explications de l'observatoire de Dax. Cette association a pour vocation de faire découvrir notre planète et ses astres. Elle veut sensibiliser les citoyens aux méfaits de la pollution lumineuse, apprécier le monde la nuit en incitant à lever la tête pour contempler le ciel étoilé. Elle a pour projet de financer un planétarium gonflable, afin de l'amener dans les



Bravo à Cyrille Fournet, qui s'est vu remettre un chèque de 1 000 euros par le fonds de dotation Mutuelle de France Unie, par Miguel Possacos de la section Mutuelle de France Unie Landes.

écoles de la communauté d'agglomération du Grand Dax et d'assurer des séances de découverte d'astronomie aux enfants.

■ HAUTE-SAVOIE

Une complémentaire santé pour les fonctionnaires internationaux

La Mutuelle de France Unie connaît bien les fonctionnaires internationaux, en raison de la proximité avec la frontière suisse, et a développé depuis 30 ans une véritable expertise. Une offre que ses équipes ont présentée lors d'une intervention auprès de l'International Telecommunication Union (ITU) de Genève.

Les fonctionnaires internationaux œuvrent dans des organisations internationales souvent situées à Genève (Organisation des Nations Unies, Grand Genève, Comité international olympique) ou ailleurs dans le monde. Cela se traduit par des besoins particuliers, comme celui de pouvoir être soigné à l'étranger ou en France tout en étant couvert par une caisse spécifique à leur statut.

Une offre spécialement pensée pour les agents internationaux

La Mutuelle de France Unie est implantée dans une région particulièrement concernée par ces cas de figure. Idéalement situées autour du lac de Genève, les agences de proximité d'Annemasse et de Ferney-Voltaire accueillent donc des adhérents fonctionnaires internationaux, tout comme l'agence d'Annecy également.

Leur statut particulier, leurs allers-retours transfrontaliers quotidiens ou leurs déplacements de longue durée ont conduit la Mutuelle de France Unie à leur proposer des offres de complémentaire et protection santé mieux adaptées.

Nos contrats garantissent ainsi une prise en charge du reste à charge, une couverture pour

toute la famille sans exclusions, délais de carence ni limite d'âge. Des remboursements simples et rapides, avec présentation d'avis de remboursement, une adresse mail qui leur est dédiée et un service d'assistance 24 h/24, 7 j/7 pour des services comme la garde d'enfant, une aide à domicile ou des conseils médicaux et juridiques.

CONTACTS

Retrouvez les conseillers experts dans les agences de proximité, à Annemasse et à Annecy. Il est possible de contacter Laetitia Lanauve de Tartas, David Fernandez et Sandra Viotti.

Laetitia Lanauve de Tartas :

s.lanauevetartas.@mutuelles-entis.fr

David Fernandez : **d.fernandez@mutuelles-entis.fr**

Sandra Sandra Viotti : **s.viotti@mutuelles-entis.fr**

■ PÔLE FONCTION PUBLIQUE

Pour le bien-être des adhérents

La réunion du 6 octobre au siège de la section Mutuelle de France Unie Pôle Fonction Publique et Territoriaux à Grenoble avait pour but de coordonner l'action mutualiste au sein des territoires de la Mutuelle de France Unie.

Au centre de cette action, un savoir-faire et une antériorité dans les domaines de la complémentaire santé pour les travailleurs territoriaux. La Fraternelle des Territoriaux, récemment de-

venue Mutuelle de France Unie Pôle Fonction Publique, possède une longue histoire au service des adhérents depuis 1936. Dynamique, compétent et porteur des valeurs solidaires de

la Mutuelle de France Unie, ce groupe de responsables et collaboratrices mutualistes est chargé de mettre en place la réponse des mutuelles de travailleurs aux nouvelles directives de la Protection Sociale Complémentaire dans la fonction publique.



Assis de gauche à droite : Sandrine Arenal, Stéphanie Herail, Michel Vannoti, Francis Balay, Fabien Fiorina et Vanessa Vancléf... et l'équipe des conseillères du Pôle Fonction Publique de la Mutuelle de France Unie.

MISE EN ŒUVRE & SOLUTIONS

Le mardi 10 octobre, au stade des Alpes de Grenoble, la Mutuelle de France Unie Pôle Fonction Publique a convié des responsables du personnel de ses collectivités et les organisations syndicales pour une journée décryptage de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) avec la participation d'Auriane Damez, avocate experte de la protection sociale du cabinet Fromont Briens. Les 60 participants ont pu comprendre les enjeux dans nos mutuelles et échanger afin de trouver des solutions adaptées dans leurs collectivités. Étaient également présents Patrick Carton, directeur général délégué de la Mutuelle de France Unie, et Jean-Baptiste Verchay, directeur Général de la Mutuelle Général de Prévoyance.

■ RHÔNE LOIRE

Se retrouver, se reparler grâce au tea time

Au fil des mois, les "Tea Time", échanges thématiques autour d'une tasse de thé partagée, sont devenus des moments où les adhérents se livrent et parlent de leur quotidien. Pour l'équipe mutualiste de l'agence Mutuelle de France Unie de Saint-Étienne Montreynaud, ces réunions modestes sont essentielles. Entretien avec Antoine Chatagnon, militant et responsable mutualiste.

« L'idée des "Tea Time" est guidée par la proximité : cette valeur typique des mutuelles de travailleurs n'est pas un simple mot mis sur une affichette. Cette proximité, nous devons la faire vivre, l'animer et rendre notre accueil mutualiste plus à l'écoute de nos adhérents pour entretenir les liens et en créer de nouveaux », rappelle Antoine Chatagnon. Dont acte, puisque depuis la création des "Tea Time" de l'agence Mutuelle de France Unie Montreynaud, on assiste à un maillage nouveau des acteurs associatifs de ce quartier populaire de Saint-Étienne. Ainsi, certaines associations se rapprochent et convergent dans le but commun de mieux servir la population dont les problèmes sont clairement identifiés.

Accès aux soins, vie chère et pouvoir d'achat, mieux vivre ensemble, malbouffe, violences conjugales, incivilité... Autant de maux qui apparaissent durant le temps partagé d'un "Tea Time". « Nous tissons également un lien avec Uni-cité, fortement engagé pour l'insertion de la jeunesse au travers du service civique. Les jeunes ici et ailleurs subissent l'inégalité dans l'accès aux soins, le chômage, la précarité, et



notre devoir de militant mutualiste est de lutter contre ces injustices sociales », rajoute Antoine Chatagnon, rappelant également les actions de dépistage optique, ou l'atelier mémoire (permettant de lutter contre les effets du vieillissement cérébral).

Entretien les liens, conseiller, présenter la Mutuelle de France Unie, remailler les valeurs mutualistes, déterminer des nouveaux besoins avec les adhérents et la population, c'est aller au delà d'une simple complémentaire santé. Les "Tea Time" à Montreynaud, un exemple à suivre...

■ SECTION 6

Inauguration de l'agence Croizat au Creusot



Joël Gressard,
administrateur
de l'agence Croizat.

Au cœur du Creusot, la nouvelle agence Mutuelle de France Unie Croizat a été inaugurée fin octobre. Baptisée en hommage au père de la Sécurité sociale Ambroise Croizat par les militants mutualiste creusotins qui, bénévolement et portés par de vraies valeurs mutualistes, tiennent cette agence.

L'inauguration a eu lieu le jeudi 26 octobre au Creusot, en Saône-et-Loire, et a réuni plus de 30 personnes, dont un invité d'honneur, Pierre Caillaud-Croizat, petit-fils d'Ambroise Croizat. Une présence liée au nom donné à l'agence mais aussi aux convictions de celles et ceux qui l'ont ouverte.

Joël Gressard, militant mutualiste et administrateur de l'agence, explique : « C'est une agence militante, ouverte à la fonction publique, aux hospitaliers, et à tous les adhérents, qui s'appuie sur notre expérience de militants. Pour le moment, l'agence n'emploie

pas de conseiller ni de conseillère, mais d'ores et déjà, l'agence Croizat a de nombreuses visites. » Un engagement militant et syndicaliste des habitants de la région qui n'est sans doute pas sans lien avec l'histoire des lieux : l'agence se situe d'ailleurs à côté de la place Schneider, qui tient son nom de l'entreprise locale qui a marqué Le Creusot. Un militantisme de terrain qui se ressent aussi avec les partenaires qui soutiennent l'initiative. L'association Livres en Lutte proposera à l'agence une

■ LOIRET

LES SOIGNANTES À L'HONNEUR !

À l'occasion d'Octobre rose et dans le cadre de son initiative annuelle avec son partenaire le Rugby Club Orléans, la section Loiret de la Mutuelle de France Unie a décidé d'exprimer sa reconnaissance au personnel soignant en invitant infirmières et aides-soignantes en loges lors du match du dimanche 8 octobre contre le Rugby Club de Courbevoie. Comme chaque année, la section a mis en jeu des lots à la tombola du match dont la recette a été reversée à la recherche contre le cancer du sein.

■ JEU CONCOURS



La gagnante du jeu concours Bonne Santé Magazine n° 103 est madame Crepin, adhérente Mutuelle de France Unie des Ardennes.

■ ERRATUM

Contrairement à ce que le lecteur comprend en page 13 du N° 103, la MTH (Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers) ne fait pas partie de la Mutuelle de France Unie.

sélection à prix réduit (1 ou 2 euros). La SCOP TI, quant à elle, fera profiter aux adhérents, à prix coûtant, de thés et d'infusions de qualité qu'elle produit localement et selon un modèle entrepreneurial participatif (ce sont les ouvriers qui ont repris et qui gèrent l'entreprise). En lien avec cette association, l'agence a pour projet d'organiser des "tea times".

Bref, les énergies sont là : « Faire connaître l'agence Croizat, signer les premiers contrats, assurer une proximité avec les adhérents du Creusot sont nos premiers objectifs », rappelle Joël Gressard, qui espère que l'agence deviendra un lieu de synergie pour les forces humanistes du bassin creusotin, riche de 34 communes et peuplé de près de 100 000 habitants. À suivre!

Ouverture de 15 heures à 18 heures, les mercredis et vendredis.

Ambroise Croizat, père de la Sécurité sociale

Ambroise Croizat (1901-1951) est né en Savoie d'un père ouvrier et d'une mère tisseuse. Grand syndicaliste et homme politique, il met en place le régime général de la Sécurité sociale durant son mandat de ministre du Travail (en 1945, sous le gouvernement de Charles de Gaulle), en compagnie de Pierre Laroque et Alexandre Parodi. Ce régime fusionne toutes les anciennes assurances et garantit à tous les moyens nécessaires pour vivre dans des conditions décentes.

Centre optique Mutualiste de Montbrison, 40 ans déjà !

Le 13 octobre dernier, les Mutualistes et les clients du centre optique de Montbrison se sont donnés rendez-vous sous les chapiteaux installés devant le magasin pour fêter les 40 ans du centre optique Mutualiste Écouter Voir installé à Montbrison.

Historiquement sous l'enseigne Mutoptic, puis sous le nom "Opticiens Mutualistes", le centre porte l'enseigne Écouter Voir depuis près de 5 ans. Malgré ces changements, le centre est toujours resté fidèle à ses valeurs mutualistes : permettre à TOUS de voir correctement et au tarif le plus juste.

Car, faut-il le rappeler, l'objectif des centres optiques mutualistes n'est pas de redistribuer des dividendes à des actionnaires, mais bien de répondre au mieux aux besoins visuels de la population montbrisonnaise !

Une soirée mémorable et conviviale

En début de soirée, le président de l'Union des Mutuelles de France Loire, Vincent Garcia, a retracé l'histoire du centre optique et a salué les Mutualistes de l'époque de la Mutuelle Loire Forez et de la Mutuelle des Verriers qui ont eu le courage et l'audace de créer un centre optique Mutualiste dans la plaine du Forez. Puis, grâce aux partenaires des Mutuelles et plus particulièrement l'ULVF (Vacances Familles), un tirage au sort a permis de faire gagner de nombreux lots tels qu'un séjour pour 4 personnes pour une semaine en résidence vacances, une



Le centre optique Mutualiste de Montbrison fête ses 40 ans avec ses adhérents.

tablette informatique, des parfums... La soirée s'est terminée autour d'un cocktail dînatoire et d'échanges entre mutualistes, clients et opticiens. En bref, une soirée très agréable ! Toute l'équipe est heureuse de vous accueillir du lundi au samedi pour répondre à vos problèmes de vue et vous aider à trouver la meilleure solution. Depuis 9 ans, le centre optique a trouvé son rythme de croisière au 36, boulevard Lachèze mais il paraît que cette routine pourrait être bientôt bouleversée par une rénovation (mais chut ! pour le moment, c'est un secret...).

La proximité d'un réseau de soins pour les adhérents !

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| Annecy : 1, avenue de Chambéry | 04 50 33 08 00 |
| Annemasse : 51, avenue de la Gare | 04 50 38 51 45 |
| Scionzier : 55, avenue du Mont-Blanc, la Sardagne | 04 50 98 44 28 |
| Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais | 04 50 22 37 11 |
| Rumilly : 46, avenue Gantin | 04 50 64 57 21 |
| Sallanches : 95, rue du Mont Joly | 04 50 58 00 15 |
| Thonon-les-Bains : place Jules Mercier - Le Concorde | 04 50 71 76 31 |
| Ferney-Voltaire : ZA Poterie - 122, chemin de la Poterie | 04 50 99 49 30 |

CENTRES DE SANTÉ

OPHTALMOLOGIE

| | |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais | 04 50 22 37 13 |
|-------------------------------------------------------------|----------------|

ORTHODONTIE

| | |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| Annecy : 3, route du Périmètre | 04 50 27 56 45 |
| Annemasse : 2, rue Alfred Bastin | 04 50 93 04 87 |
| Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais | 04 50 22 75 24 |
| Rumilly : 13, place de la Manufacture | 04 50 64 53 22 |

IMPLANTOLOGIE

| | |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| Annemasse : 2, rue Alfred Bastin | 04 50 93 04 87 |
| Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais | 04 50 22 37 13 |
| Thonon-les-Bains : 8, avenue du Général de Gaulle | 04 50 26 64 40 |

DENTAIRE

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|
| Annecy : 5-7, rue de la Gare | 04 50 45 20 47 |
| Annecy-le-Vieux : 18, chemin des Cloches | 04 50 23 90 80 |
| Annemasse : 2, rue Alfred Bastin | 04 50 93 04 87 |
| Faverges : 45, rue Victor Hugo | 04 50 05 23 68 |
| Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais | 04 50 22 37 13 |
| Rumilly : 46, avenue Gantin | 04 50 64 53 22 |
| Sallanches : 95, rue du Mont Joly | 04 50 47 93 94 |
| Thonon-les-Bains : Le Don Bosco - 8, av. du Général de Gaulle | 04 50 26 64 40 |
| Lyon 6^e : 80, rue d'Inkermann | 04 72 35 02 13 |

ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

| | |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| Annecy : 1, avenue de Chambéry | 04 50 33 08 09 |
| Annemasse : 51, avenue de la Gare | 04 50 38 99 00 |
| Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais | 04 50 22 71 62 |
| Rumilly : 46, avenue Gantin | 04 50 64 52 23 |
| Sallanches : 31, rue du Mont-Joly | 04 50 58 44 60 |
| Thonon-les-Bains : 3, rue de l'Hôtel Dieu | 04 50 26 76 11 |

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

| | |
|----------------------------------------------------------------|----------------|
| Bons-en-Chablais : 134, avenue du Jura - Immeuble Altéo | 04 50 36 16 68 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

| | |
|-------------------------------------------------------------|----------------|
| Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais | 04 50 22 94 79 |
| Douvaine : 1, rue du Champ de Place | 04 50 94 00 43 |

RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

CENTRES OPTIQUES

| | |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| Feurs : 2, rue Philibert Mottin | 04 77 26 30 78 |
| Montbrison : 36, boulevard Lachèze | 04 77 58 56 86 |
| Rive de Gier : 35, rue Jules Guesde | 04 77 93 42 12 |
| Roanne : 14, rue Roger Salengro | 04 77 72 97 66 |
| Saint-Étienne : 1, place Waldeck Rousseau | 04 77 41 11 70 |
| Saint-Romain-Le-Puy : 6, place de l'Hôtel de Ville | 04 77 96 23 01 |

CENTRES DENTAIRES

| | |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| Boën : 44, rue de la Chaux | 04 77 97 37 37 |
| Mably : rue Beaumarchais | 04 77 70 46 46 |
| Roanne : 14, rue Roger Salengro | 04 77 72 43 77 |
| Saint-Étienne : 70, rue des Acières | 04 77 93 53 50 |
| Savignieux (Pôle Santé) : 5, bis rue de Lyon | 04 77 58 73 03 |

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

| | |
|----------------------------------------|----------------|
| Roanne : 14, rue Roger Salengro | 04 77 72 01 31 |
|----------------------------------------|----------------|

RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

| | |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| Annonay : 15, place des Cordeliers | 04 75 33 01 00 |
| Aubenas : 18, boulevard Pasteur | 04 75 35 09 10 |
| Le Teil : 29, rue République | 04 75 49 09 35 |
| Romans-sur-Isère : 18, rue Jacquemart | 04 75 05 23 94 |
| Tournon-sur-Rhône : 18, avenue Maréchal Foch | 04 75 07 17 13 |
| Valence : 30, avenue Victor Hugo | 04 75 41 28 98 |

CENTRES DENTAIRES

| | |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| Pierrelatte : 6, avenue de la Gare | 04 75 01 61 80 |
| Tournon-sur-Rhône : 18, avenue Maréchal Foch | 04 75 06 19 05 |

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

| | |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| Cheyliard : 30, rue de la République | 04 75 64 30 11 |
| Le Teil : 29, rue République | 04 75 00 19 10 |
| Tournon-sur-Rhône : 18, avenue Maréchal Foch | 04 75 06 19 05 |

CENTRES DE SANTÉ

| | |
|--------------------------------------------|----------------|
| Romans-sur-Isère : 3, rue du Puy | 04 75 02 26 82 |
| Romans-sur-Isère : avenue du Maquis | 04 75 70 29 59 |

YAKA-BLOIS

Pour créer de l'emploi, créer des salariés !

Il existe à Blois une entreprise à but d'emploi (EBE), YAKA Blois, qui s'inscrit naturellement dans l'économie sociale et solidaire, conventionnée par le Fonds d'expérimentation*.

Elle expérimente une approche inédite : ce sont les personnes embauchées qui coconstruisent les projets et ainsi définissent leurs fonction. Explications.

Soutenue par la Ville de Blois, le Département, la Région et l'État, Yaka-Blois vise l'embauche, en trois ans, de 91 personnes très éloignées de l'emploi ou avec un parcours chaotique et vivant dans des quartiers « qui ne bénéficient pas des aides des quartiers prioritaires mais qui affichent 21 % de chômage », resitue Sandrine Courtat, directrice de Yaka-Blois.

Innovation sociale et durable

Cette expérimentation a une particularité : « Les personnes ne sont pas embauchées pour remplir une fonction : c'est l'activité qu'elles vont construire qui va déterminer leur emploi. » C'est ainsi qu'est née la marque Caboch' & Gambettes qui propose des sacs en tissu recyclé.

Il y a un atelier où sont fabriqués des meubles en palette, un pôle maraîchage sur des terrains mis à



disposition par la Ville, une offre de paniers alimentaires, un pôle de prestations de service. Jean-Luc Malherbe, président de Yaka-Blois, ajoute : « L'autre spécificité de notre approche, c'est que nous embauchons en CDI, au SMIC et en temps choisi : cela permet aux personnes de se projeter. »

*Fond d'expérimentation contre le chômage de longue durée.



YAKA-BLOIS A CHOISI MUTUALE

« Nous avons rencontré Mutuale et une équipe très à l'écoute, très soucieuse d'innovation sociale, avec une très forte volonté d'accompagnement », explique Jean-Luc Malherbe. « Nous partageons des valeurs. » C'est ainsi que Mutuale est devenue la mutuelle de Yaka-Blois. Inutile de préciser que Mutuale salue l'initiative à la fois louable, nécessaire et efficace de cette entreprise à but d'emploi.



En savoir +
Yaka Blois sur Facebook

DES ELLES POUR VOUS

Redonner de la légèreté

Au programme de l'association : café, yoga, dessin, échanges sur tous les sujets qui touchent les femmes atteintes d'un cancer, les sérieux comme ceux qui peuvent sembler plus anecdotiques, histoire de redonner des ailes aux patientes de la région d'Annecy.

Créée au mois de juillet 2017 par Véronique Sacco, une ancienne malade du cancer, l'association "Des Elles pour vous" a fêté ses six ans d'existence en juin.

Six années de travail et d'implantation dans l'agglomération d'Annecy, au cours desquelles le nombre d'adhérentes n'a cessé de croître. L'association, au fil des mois et des années, s'est désormais faite connaître dans la région.

En 2022, 172 adhérentes bénéficiaient et participaient aux nombreuses activités "Des Elles pour vous".

Des activités aussi variées que possible

Outre les soins individuels (370 soins en 2022), l'association propose, grâce à des intervenants de la région également de plus en plus nombreux, de

l'art-thérapie, des groupes de parole psy, du théâtre, du chant, des activités sportives, des massages, de l'olfactothérapie...

Lors des permanences à Cran-Gévrier, à Marignier et à Saint-Julien, café, papotage, couture sont au programme. On peut aussi acheter une perruque,



apprendre à la coiffer, apprendre à mettre un foulard ou comment rester coquette...

L'association offre également un accompagnement pendant les soins, des visites à domicile ou encore des ateliers pour lutter contre l'isolement.



En savoir +
www.desellespourtous.fr



LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE SOUTIENT LES ACTIVITÉS DE MARCHÉ EN MONTAGNE

La Mutuelle de France Unie soutient l'association depuis 3 ans en particulier pour des activités de marche en montagne proposées aux femmes en fin de traitement ou en rémission. « Quand elles marchent ensemble, la maladie n'est plus là. Quand elles font le tour du lac en dragon boat, elles se battent pour réussir », témoigne Véronique Salaman, du service Prévention Santé d'Entis. Le prochain projet de l'association se tiendra dans l'année 2024 : une semaine de marche sur le chemin de Compostelle.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Ce qu'il faut savoir sur les grandes causes d'accident



La vitesse est la première cause de mortalité routière en France, à la fois facteur déclencheur et aggravant de l'accident. Mais l'alcool, la fatigue, le téléphone ou encore la consommation de stupéfiants sont d'autres facteurs de risque. Rappel préventif des bonnes conduites à tenir.

Toujours en tête des causes, la vitesse est responsable de 28 % des accidents, notamment parce qu'elle joue sur la distance de freinage et sur la puissance d'impact. Elle diminue notre capacité à réagir, à assurer le bon pilotage du véhicule, comme les autres grands facteurs de risque.

Gare aux médicaments

« La sécurité sur la route commence par votre table de nuit » : la nouvelle campagne de la sécurité routière vient rappeler que tout médicament peut perturber la conduite. Les médicaments le plus souvent impliqués dans les accidents sont les antidouleurs ! Pas le simple paracétamol, mais les antidépresseurs, les anxiolytiques, les somnifères.

Il faut donc bien vérifier les pictogrammes apposés sur les boîtes : en cas de prise d'un médicament de **niveau 2**, il est conseillé de limiter le temps de trajet. Avec le **niveau 3**, couleur rouge, c'est une contre-indication formelle : le médicament rend la conduite dangereuse. Comme la fatigue, ils entraînent une somnolence. Or, dès les premiers instants de somnolence, les risques d'accident sont multipliés par 4.

Stupéfiant au volant, mort au tournant

Tout ce qui modifie l'état de conscience est incompatible avec la conduite. L'alcool est mis en cause dans 23 % des accidents de la route. Les stupéfiants dans 18 %. La cocaïne entraîne une conduite agressive et des erreurs de jugement ;

l'ecstasy masque la fatigue et donne l'impression trompeuse qu'on est maître de soi ; le cannabis entraîne une somnolence, ralentit le temps de réaction et diminue les facultés visuelles et auditives.

Leur consommation est formellement interdite et punie par la loi (jusqu'à 2 ans de prison, 4500 euros d'amende, suspension automatique du permis, retrait de 8 points). En cas de conduite sous l'emprise de l'alcool, vous risquez une peine de 3 ans de prison et 9000 euros d'amende.

Le téléphone, grave source de distraction

S'il peut sembler moins grave que la consommation d'alcool ou de stupéfiant, l'usage du téléphone multiplie par 3 le risque d'accident. Envoyer ou lire un SMS multiplie ce risque par 23 ! Le téléphone cumule les quatre sources de distraction : visuelle (on ne regarde plus la route pendant 5 secondes en moyenne), cognitive, auditive et physique puisqu'on ne tient plus son volant que d'une main.

Cette infraction entraîne un retrait de 3 points et une amende pouvant aller jusqu'à 1 500 euros. Il faut mettre son téléphone en mode "avion" ou, plus radical mais plus efficace, l'éteindre.

DÉFAUT D'ASSURANCE AUTO, RISQUES ET AMENDES

Selon l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR), plus de 800 000 personnes roulent sans assurance en France. Or les conséquences de ce délit peuvent être désastreuses en cas d'accident. À partir du 1^{er} avril 2024, la vignette de l'assurance sera dématérialisée et les forces de l'ordre pourront vérifier sur un logiciel que le véhicule est bien assuré. Il leur sera donc très facile de verbaliser. De 500 euros lors de la première constatation, l'amende passera à 3750 puis à 7500 euros en cas de récidive. Des sanctions supplémentaires sont possibles : obligation de stage de sensibilisation, confiscation du véhicule, suspension du permis, travaux d'intérêt général. De quoi convaincre les conducteurs non assurés.

LES OFFRES DE VOS MUTUELLES

Dans le groupe Entis, la Mutuelle de France Unie, la SAMIR, la Mutuelle Loire Forez et la MTH proposent un tarif d'assurance très accessible pour la formule tous risques. Les avantages ? Un prêt de véhicule en cas de panne, le paiement mensuel sans frais, une tarification au kilomètre, une assistance 0 km, 24 heures/24, 7j/7, ainsi qu'une formule tous risques (qui prend en charge une panne moteur jusqu'à 10 ans). L'accompagnement est personnalisé. Pour l'assuré, il n'y a pas d'avance de frais à effectuer auprès du réparateur ni pour le remplacement du pare-brise (s'il est fait chez le partenaire France Pare-brise). Trois formules sont proposées pour correspondre à toutes les bourses : tiers, tiers confort, tous risques. De plus, en ce moment, vous pouvez obtenir 30 % de réduction pour toute souscription !

Le groupe Mutuale propose à ses adhérents, dans son offre d'assurance IARD (Incendie, Accidents et Risques Divers), deux contrats couvrant les véhicules et la sécurité routière : le contrat Automobile, qui se décline en quatre forfaits selon le kilométrage, une assistance 0 km en cas de panne ou d'accident, ainsi qu'une réduction tarifaire en cas d'adhésion multiple. Le second contrat est le pack "route tranquille", qui offre le financement des stages de récupération de points.

Pour tout renseignement, adressez-vous à vos conseillers mutualistes en agence ou sur les sites Internet.

Soulager l'anxiété sans médicaments

Guerres, réchauffement climatique, inflation : qui ne ressent pas d'anxiété en ces temps bousculés ? Près de 18 % des Français ont eu une prescription d'anxiolytiques ou de calmants au cours de l'année précédente. Or, des méthodes "douces" peuvent dans certains cas éviter le recours à une solution médicamenteuse. Petit panorama des alternatives.

L'anxiété ponctuelle est un phénomène courant et normal : à la veille d'un examen, par exemple, et on parlera d'ailleurs plutôt de stress. Elle devient en revanche pathologique quand elle survient fréquemment et sans raison apparente. Le trouble anxieux le plus courant, l'anxiété généralisée, touche 5 à 8 % de la population, mais il peut prendre d'autres formes : l'anxiété sociale, les phobies.

Les manifestations peuvent être psychologiques (peur, nervosité, irritabilité...) mais aussi physiques : palpitations, tension musculaire, sueurs, boule dans la gorge ou au ventre...

■ **L'exercice physique** : les hormones libérées lors de la pratique sportive ont un effet antidépresseur et anti-anxiété. L'exercice physique n'a pas besoin d'être intense et de haut niveau pour dénouer les tensions musculaires et vider la tête des idées noires.

Pratiqué régulièrement, il est un allié pour booster le moral et l'estime de soi.

■ **La respiration** : les exercices de respiration peuvent calmer très rapidement. Videz complètement vos poumons en une expiration lente, puis inspirez en comptant jusqu'à quatre. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à sept, puis expirez de nouveau complètement en comptant jusqu'à huit.

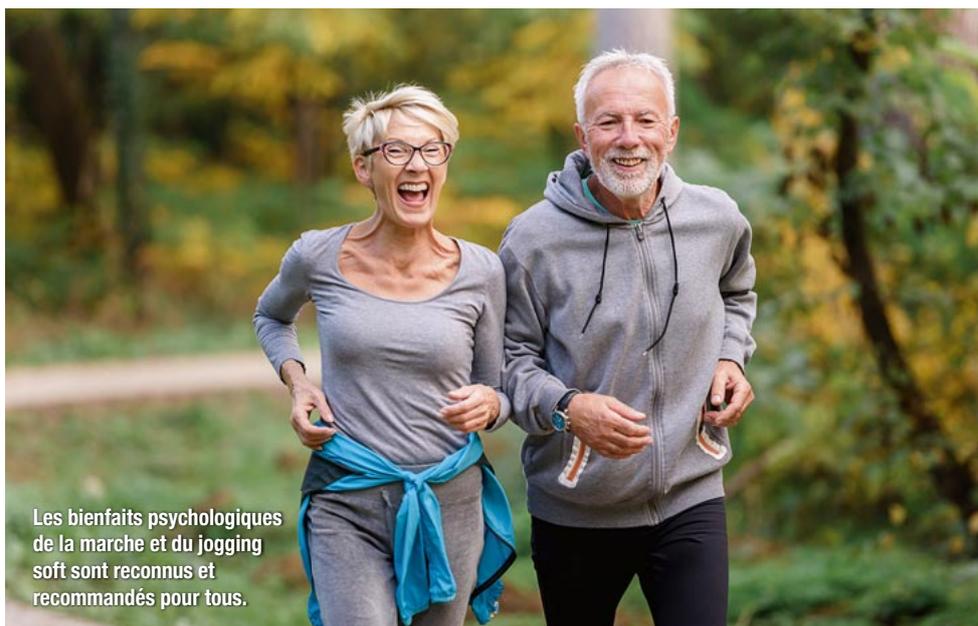
■ **La méditation** : en consacrant quelques minutes par jour à la méditation, on se laisse moins envahir par les angoisses quotidiennes.

Il peut s'agir d'un moment pour simplement prendre conscience de l'instant présent, mais il existe de nombreux exercices.

■ **La sophrologie** : elle combine des exercices sur la respiration, sur la décontraction musculaire et sur l'imagerie mentale.

Ces différentes techniques visent à retrouver un état de bien-être.

■ **La psychothérapie** : elle n'est pas toujours associée à une prescription médicamenteuse. Elle agit sur des comportements qui peuvent



Les bienfaits psychologiques de la marche et du jogging soft sont reconnus et recommandés pour tous.

favoriser l'apparition ou la persistance de l'anxiété.

Elle peut être réalisée en cabinet libéral, en établissement ou dans les centres médico-psychologiques (CMP).

■ **La thérapie cognitive et comportementale (TCC)** : également pratiquée par un psychologue, la TTC a recours à des techniques comportementales avec une exposition aux situations sources d'anxiété afin d'entraîner une désensibilisation et un déconditionnement.

Des techniques cognitives apprennent aussi au patient à se débarrasser des pensées irrationnelles anxiogènes.

■ **La tisane** : elle est efficace pour faire redescendre les tensions, à l'instar de tout ce qui concourt à créer un moment relaxant : prendre du temps pour soi, créer une ambiance lumineuse et sonore agréable, avec boisson réconfortante, permet de se détendre.

■ **L'hygiène de vie** : il faut arrêter de consommer des excitants (café, tabac, alcool et toutes substances psychoactives), adopter un bon équilibre alimentaire, prendre des mesures pour bien dormir.

1 FRANÇAIS SUR 4 SOUS PSYCHOTROPES !

Les Français font partie des plus gros consommateurs de psychotropes d'Europe, et le pays est classé 10^e à l'échelle mondiale : plus d'un quart des Français en consomment. 150 millions de boîtes de psychotropes sont prescrites par an. Selon l'Assurance maladie, toutes ces prescriptions ne seraient pas nécessaires : 10 % de la population prend des antidépresseurs, alors que moins de 5 % de la population serait dépressive. Il faut donc rappeler que, comme pour les antibiotiques, les psychotropes ne sont pas automatiques !



En savoir +
[www.inserm.fr/
dossier/troubles-anxieux](http://www.inserm.fr/dossier/troubles-anxieux)



ÉCOUTER LA NATURE POUR RÉDUIRE LE STRESS

Selon une étude canadienne, écouter des sons naturels a un effet bénéfique sur l'anxiété, mais aussi sur les performances cognitives. L'étude, dirigée par la biologiste Rachel Buxton (Université Carleton), pose la question : « *Quels sont les bénéfices d'un environnement acoustique naturel ?* » et a examiné les effets sur le rythme cardiaque, sur la tension artérielle, sur la douleur ou sur les niveaux de cortisol. Constat : une réduction de 28 % du niveau de stress grâce aux sons naturels. Le chant des oiseaux, les bruits d'une rivière sont propices au repos psychique !

Le généraliste, une espèce en voie de disparition

Entre un médecin généraliste qui exerce dans un désert médical et un médecin du centre-ville d'une métropole, la pratique est bien différente. Quand les hôpitaux sont à plus d'une demi-heure de route, quand les spécialistes à qui adresser les patients sont rares et débordés, quand il faut faire des gardes, ce n'est pas une sinécure. Explications avec Yves Marchandy, médecin généraliste à Riez, dans les Alpes-de-Haute-Provence.



Plus d'un tiers des généralistes ont plus de 60 ans. Il y a eu 2330 départs en retraite l'an dernier, soit un bond de 40 % en dix ans.

« **J'**ai 1930 patients dans ma file active de médecin traitant, je travaille de 60 à 110 heures par semaine, je fais 74 gardes de nuit sur mon secteur par an. » Voilà le tableau que brosse le Dr Yves Marchandy, 57 ans. Son collègue en a 65 et tous deux viennent de recruter une jeune collègue de... 40 ans ! Un petit miracle tant la population de généralistes s'est réduite comme peau de chagrin. La faute au vieillissement des praticiens, qui partent un à un en retraite, au numerus clausus, à la féminisation du métier qui ne va pas dans le sens d'installations dans les régions reculées.

« Les jeunes veulent travailler moins et gagner plus, estime le Dr Marchandy, ils ne veulent pas faire de garde ; ils ne veulent pas travailler isolé. Ils préfèrent travailler dans les maisons de santé de mairie ou de mutuelle. » Ce en quoi le docteur leur donne raison. À Riez, le trio mutualise le cabinet et une secrétaire médicale. Malgré la charge de travail, leur réunion hebdomadaire est maintenue, car nécessaire, ainsi qu'une réunion mensuelle avec les

infirmières : « Cela permet d'avoir une approche globale. » Et de mieux encaisser des conditions d'exercice où le stress et les responsabilités ont de quoi décourager si on n'a pas la foi.

Seuls au milieu de nulle part

« Nous exerçons dans une zone sous-dotée. L'hôpital le plus proche est à 40 kilomètres. Il est régulé la nuit, ce qui signifie qu'il faut aller à une heure et demie/deux heures d'ici. Il ne reste que 2 pneumologues » et le reste est à l'avenant. Résultat : des retards énormes dans la prise en charge, des arrêts de travail prolongés faute d'examens par le spécialiste.

Les téléconsultations ont aussi une incidence sur la pratique des généralistes : « On voit des patients revenir avec des pathologies aggravées parce qu'elles n'ont pas été diagnostiquées en téléconsultation. »

Les déserts médicaux coûtent plus cher à la Sécurité sociale. Il faut aussi compter avec les trajets en ambulance qui s'élèvent vite à 200 euros en raison des distances dans la région pour trouver un spécialiste ou un hôpital. S'il faut aller à

Marseille, c'est 500 euros. « Il n'y a qu'une ambulance. Si j'envoie l'ambulance, il faut que je calcule quand elle sera de retour. Si j'ai un besoin pour un autre patient, je devrais solliciter les pompiers. On a ce genre d'arbitrage à faire avec le Samu. »

Un métier "prenant", le mot est faible

Au préalable, le Dr Marchandy aura fait jouer son réseau pour que son patient soit accueilli dans le bon service en passant quelques coups de fil à des confrères.

À ce rôle de coordinateur des soins s'ajoutent les rendez-vous non programmés qui viennent s'intercaler entre deux rendez-vous prévus, une heure à une heure et demie chaque jour pour gérer l'administratif avec 195 caisses primaires et 275 mutuelles, et le temps consacré à des jeunes qui se forment puisque le docteur est aussi maître de stage. Le tout en conservant du temps avec chaque patient pour ne pas faire de l'abattage. Pas étonnant que les généralistes en milieu "sous-doté" soient sujets au burn-out.

Ce sont en tout cas des bourreaux de travail. Généralistes, ce n'est pas une sinécure.

PARCOURS ET REPÈRES

Diplôme : bac + 9 qui débouche sur un diplôme d'État, obligatoire pour exercer.

Nombre de praticiens concernés : 102000 médecins généralistes en France.

Profil : 1 médecin sur 2 a plus de 60 ans, 49,38 % des généralistes sont des femmes.

Salaire : 4500 euros bruts par mois pour un débutant.

Secteur : remplacement, cabinet, hôpital, ou médecine du travail/scolaire. Beaucoup de praticiens mixtes, libéral et salarié.

UN RÔLE SOCIAL PEU VALORISÉ

Porte d'entrée dans le parcours de soins, mais aussi pour les dépistages, pour la prévention, le généraliste joue un rôle à la fois sanitaire et social. Pour le Dr Marchandy, la suppression de l'aide médicale de l'État, « c'est une faute épidémiologique ! Les bénéficiaires de l'Aide Médicale de l'État sont des personnes qu'il faut au contraire suivre, qui ont un taux de morbidité élevé, des risques accrus de maladie, de complications. On essaie de faire des économies mais ça va coûter cher ». Les franchises médicales ? La taxe "lapin" pour les rendez-vous non honorés ? « J'ai des gens qui sont à la CMU ; j'ai des patients atteints de tumeurs ou des petites mamies qui ont Alzheimer : les franchises sont pour les uns un frein à l'accès au soin, pour les autres une mesure inefficace. »

Du pain, oui, mais lequel choisir ?

Le pain est l'un des responsables de nos excès de sel. Quelles sont les recommandations concernant ce pilier de l'alimentation en France ? Quelles différences entre les pains, les farines ?

Depuis octobre 2023, la teneur en sel est de 1,4 g de sel pour 100 g de pain traditionnel (au lieu de 1,5), 1,3 pour les pains spéciaux et 1,2 g pour les pains de mie. « *Un engagement en faveur de la santé* », fanfaronne la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française (CNBPF), alors que cette concession de 0,1 g peut sembler dérisoire sachant que le Programme national nutrition santé préconise une baisse de 30 % du sodium consommé.



Pourquoi tant de sel dans le pain ?

L'excès de sel dans notre alimentation est responsable d'hypertension artérielle, de pathologies cardiaques, d'atteintes rénales (ce sont les reins qui filtrent le sel), de surpoids, de rétention d'eau. Le sel pousse à manger en plus grande quantité : c'est un exhausteur de goût ! On comprend les réticences de l'industrie alimentaire.

Côté consommateur, difficile de s'en tenir aux 5 g de sel recommandés par jour (soit une cuillère à café) compte tenu du sel caché dans le fromage, les plats transformés, la charcuterie, les chips. En France, la consommation moyenne de sel se situe autour de 8 g. Le pain représente à lui seul 25 % de l'apport journalier.

Il faut savoir qu'une demi-baguette (120 g, soit la consommation moyenne) apporte environ 2 g de sel. Dans le pain, le sel sert aussi à neutraliser l'amertume des farines, à améliorer la conservation et la tenue de la pâte pendant le façonnage des pâtons, à faire dorer la croûte.

Farine raffinée contre farine complète

Une farine très raffinée perd ses nutriments (vitamines, fibres, minéraux), mais aussi son goût : on salera donc davantage. Très transformés, les pains industriels contiennent de nombreux additifs (arômes, conservateurs, épaississants), des matières grasses, du sucre (en plus de celui contenu dans les farines), par exemple dans le pain de mie. Aux pains blancs à base de farines raffinées (T55, T65), plus salés (1,4 g), plus transformés et caloriques (270 kcal), il faut donc préférer ceux à la farine complète (T150, T170) qui contiennent plus du double de fibres, trois fois plus de minéraux, vitamines et oligo-éléments, tout en étant moins salés (1,12 g), moins caloriques (210 kcal). Pour ces pains peu raffinés, le bio serait souhaitable,

ces farines conservant l'enveloppe des grains qui concentre les pesticides. Mais le pain bio reste rare dans les habitudes : seuls 7 % des Français en consomment régulièrement.

Procédés de fabrication et qualité

Un pétrissage modéré et une fermentation plus longue sont des étapes qui garantissent le goût et un indice glycémique plus bas. La baguette Tradition, par exemple, garantit ces procédés. Même s'il faut se contenter de faire confiance à son boulanger, les pains artisanaux sont un gage de qualité. On y travaille le levain quand l'industrie raccourcit les temps de fabrication avec des levures chimiques. On n'y trouve moins les farines tirées de blés hybrides, qui poussent vite mais sont peu digestes.

L'intolérance au gluten est d'ailleurs liée à l'ultra-transformation du blé. Enfin, chez un boulanger traditionnel, à raison de 100 g par jour, la quantité recommandée, on peut se faire plaisir en diversifiant les sources de nutriments : petit épeautre, seigle, maïs, lin, pavot, son, sésame, tournesol, châtaigne. La liste est longue !

■ **Pain blanc** : à base de farine raffinée, c'est le pain le moins intéressant d'un point de vue nutritif. À noter, seul le pain Tradition est garanti sans additif.

■ **Pain complet** : moins riche en glucides que le pain blanc et moins salé (1,12 g), il contient plus de fibres et 2 à 3 fois plus de minéraux, vitamines et oligo-éléments.

■ **Pain au levain** : mélange de farine et d'eau où se développent des bactéries lactiques et des levures, le levain diminue la glycémie du pain, peu importe la farine utilisée. Le pain au levain est plus rassasiant et permet à l'organisme de mieux assimiler les minéraux.

■ **Pain aux céréales** : il aide à la régulation du cholestérol et de la glycémie. Riche en fibres, il est recommandé pour le transit. Riche en glucides, il est une bonne source énergétique. Il contient 1,3 g de sel.

■ **Pain noir** : de seigle ou de sarrasin, il est très nutritif, tout en étant pauvre en calories. Il est particulièrement riche en vitamines, en magnésium, en phosphore.

■ **Pain de seigle** : riche en calcium et en fer, c'est le plus sain et l'un des moins caloriques. Son index glycémique bas intéresse les diabétiques. Consommé au petit-déjeuner, il limite les fringales de fin de matinée.

■ **Pain sans gluten** : farines de riz, de maïs ou de sarrasin sont naturellement sans gluten. Les personnes intolérantes peuvent se tourner aussi vers l'épeautre, qui contient seulement 7 % de gluten (contre 45 % pour la farine blanche).



LES FRANÇAIS, GROS CONSOMMATEURS ?

Selon le World of Statistics, les 10 premiers pays en termes de consommation de pain sont la Turquie avec 199,6 kg par habitant et par an, suivi de la Serbie, de la Bulgarie, de l'Ukraine, puis à égalité avec 70 kg environ : Chypre, Argentine, Portugal, Pologne, Danemark et Grèce. En France, c'est 58 kg par habitant, soit trois fois moins qu'en 1950.

Compostage, désormais on trie ses biodéchets

En moyenne, quotidiennement, chacun de nous jette 83 kg de biodéchets par an, ce qui représente un tiers de la totalité des déchets non triés. Depuis le 1^{er} janvier, l'ensemble des biodéchets et des huiles usagées doit faire l'objet d'une collecte séparée pour être valorisé et transformé en compost. Explications.

Dans le cadre de la loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire, les collectivités ont l'obligation de proposer une solution de tri des biodéchets, soit en installant des composteurs collectifs, soit en mettant à disposition des poubelles et conteneurs spécifiques, soit encore en fournissant des composteurs individuels pour que particuliers ou professionnels fassent eux-mêmes leur compostage.

Objectif : généraliser le compostage et réduire la quantité des déchets organiques envoyés en décharge.

Qu'est-ce qu'un biodéchet ?

Les restes de repas ou produits périmés et les déchets verts (restes de tonte ou de taille, feuilles...) sont des biodéchets. Il en existe plusieurs types : les déchets non dangereux biodégradables, de jardin ou de parc, les déchets alimentaires ou de cuisine provenant des ménages, bureaux, restaurants, commerces de gros, cantines, traiteurs et les déchets comparables provenant des usines de transformation de denrées alimentaires.

Tous ces déchets sont concernés par la mesure de compostage, et devront être mis dans les poubelles marron ou dans le composteur. Les poubelles vertes resteront à destination des emballages recyclables.

Pourquoi composter ?

Composter permet de diminuer l'impact environnemental des déchets, en réduisant les émissions de CO₂ créées par l'incinération de ceux-ci : si les biodéchets ne sont pas triés ni compostés, ils finissent incinérés avec les autres déchets non recyclables.

Les biodéchets étant majoritairement composés d'eau, leur incinération consomme plus d'énergie qu'elle n'en produit. De plus, on brûle une ressource utile : ce qui est composté se transforme en engrais, utilisable par les agriculteurs. Les particuliers qui n'ont pas de composteur indivi-



COMMENT FAIRE UN BON COMPOST ?

- **Étape 1 :** trouver le contenant idéal, il peut être en plastique ou en bois, ou directement au sol si vous avez un jardin.
- **Étape 2 :** équilibrer les matières "vertes" (épluchures, fruits et légumes) et les matières "brunes" (feuilles mortes, sciure, cartons ou papier journal), en alternant des couches des deux types de matière.
- **Étape 3 :** mélanger régulièrement son compost pour aider à la décomposition.
- **Étape 4 :** quand le bac est plein, le laisser reposer jusqu'à ce qu'il prenne une odeur de terre.

Marc de café, épluchures, coquilles d'œufs sont de très bons ajouts au compost car sources d'humus nutritif. Restes de viande ou de poisson sont déconseillés : ils attirent des nuisibles (rats, asticots) et génèrent des odeurs désagréables. Les odeurs constituent le principal désagrément du compostage, qu'il faut donc placer dans un endroit adéquat.

duel peuvent récupérer du compost en déchetterie ou dans des bacs mis à disposition par leur commune.

Par ailleurs, le compostage industriel permet la production de biogaz grâce à certains biodéchets qui se méthanisent lors de leur décomposition (fumier, résidus de culture de céréales...). Captés, ces biogaz servent de carburant.

Une nouvelle obligation ?

Oui, et elle est nécessaire : aujourd'hui, le gaspillage représente dix millions de tonnes de déchets par an, ce qui correspond à 16 milliards d'euros selon le ministère de la Transition écologique. Si l'obligation de collecte concerne les 35 000 collectivités, toutes ne sont pas prêtes en ce début d'année. Pas facile en effet à mettre en place, notamment dans les métropoles.

Là où les solutions ont été mises en place, c'est aux habitants de jouer le jeu, en triant ou en compostant. Le non-respect des consignes de sa commune sera passible de 35 euros d'amende dès 2025.

ET SI VOUS ESSAYIEZ LE "ZÉRO DÉCHET" ?

Le "zéro déchet" est un ensemble de pratiques pour réduire au maximum la production de déchets d'un foyer. Béa Johnson, figure du mouvement international "zero waste", conseille la méthode des 5 R : refuser ce dont on n'a pas besoin (avec le STOP Pub, par exemple), réduire ce dont on a besoin (éviter la surconsommation de vêtements), réutiliser (en remplaçant les produits jetables par des produits réutilisables), recycler et redonner à la terre (composter les déchets organiques). Le zéro déchet rejoint le principe du "cradle to cradle" (en français "du berceau au berceau") selon lequel tout produit devrait pouvoir être recyclé à 100%. Bonne Santé Mutualiste vous conseille comment ne pas tout jeter à la poubelle et faire de ses déchets des sources nutritives pour votre environnement : Goran le permaculteur. www.youtube.com/@le.permaculteur

Le papillomavirus, un danger dès les premiers rapports

La recherche de plaisir n'écarte pas les dangers ! Depuis octobre, une campagne de vaccination a débuté dans les collèges. Pourquoi cela concerne-t-il les ados, avant leur entrée dans la vie sexuelle ? Pourquoi cela concerne-t-il à la fois les filles et les garçons ?

Le papillomavirus humain (HPV) est une infection particulièrement contagieuse qui cause de nombreux cancers, dont 99 % des cancers du col de l'utérus. 70 à 80 % des hommes et des femmes seront, dans leur vie, infectés au moins une fois par le papillomavirus humain, qui peut être responsable de plusieurs cancers, aussi bien féminins que masculins.

Comment se transmet le papillomavirus ?

La transmission du papillomavirus se fait lors des contacts et rapports intimes, même protégés, car il est très contagieux et se transmet par contact même sans pénétration, peu importe la nature de

l'acte sexuel (caresses, fellation, cunnilingus...), et ce, à n'importe quel âge.

Le virus peut engendrer l'apparition de verrues génitales, gênantes physiquement et souvent psychologiquement.

Hommes et femmes peuvent être infectés, même si la plupart des hommes n'auront aucun symptôme : dans ce cas, ils sont "porteurs sains" et peuvent transmettre le virus aux femmes, qui sont plus à risque de développer des symptômes, voire des cancers.

Pourquoi est-il important de se faire vacciner ?

Plus de 6000 cancers par an sont liés au papillomavirus. La vaccination est donc recommandée, chez les filles et chez les garçons, dès 11 ans et jusqu'à 19 ans.

Longtemps associé uniquement aux femmes, le papillomavirus concerne également les hommes qui peuvent le transmettre et, dans de rares cas, développer un cancer. Vacciner les hommes en plus des femmes est un des seuls moyens pour lutter contre la transmission du virus, qui s'effectue dans les deux sens.

Avec la mise en place d'une campagne de vacci-



nation dans les collèges (publics et privés sous contrat volontaire), la vaccination est gratuite (l'accord des parents est demandé). Cette vaccination doit être faite, si possible, avant les premiers rapports sexuels, afin d'éviter la contamination : après le début de la vie sexuelle, le papillomavirus est potentiellement déjà contracté. Plus tôt le vaccin est réalisé, plus il est efficace ! C'est un vaccin dit "préventif". Deux doses dans un intervalle de 6 mois seront administrées pour un schéma vaccinal complet.

Des frottis de dépistage régulier restent nécessaires tout au long de la vie car ce vaccin ne protège pas de tous les virus responsables de cancers du col de l'utérus.

PAPILLOMAVIRUS, UNE AFFAIRE AUSSI MASCULINE

Si, en général, les hommes contractent un papillomavirus asymptomatique et non dangereux pour eux-mêmes, certains peuvent développer des cancers, tels que ceux de la gorge, du pénis et de l'anus : ils représentent près de 1 800 cas par an. Or le vaccin n'est préconisé pour les hommes que depuis 2021 ! Quelques personnalités ont contribué à mieux faire connaître les risques pour les hommes, comme Michael Douglas, acteur américain ayant notamment joué dans certains films de l'univers Marvel : il a expliqué que son cancer de la gorge était dû au papillomavirus.

Le dépistage n'étant pas systématique chez les hommes (contrairement aux frottis chez les femmes, par exemple), il faut demander l'avis du médecin traitant dès les premières inquiétudes.

Les combats invisibles

de Taous Merakchi, Mashi, et Karim Alliane
Éditions Dupuis / 2023 / 16,00 €

Océane est une collégienne. Et comme toutes les filles, elle est jugée selon son physique et ses tenues, sur les réseaux sociaux. Jusqu'au jour où des photos dénudées sont diffusées... Dupuis s'engage

contre le harcèlement avec un récit poignant (et si réaliste...) de ce que vivent les jeunes harcelées, tout en donnant des moyens de se battre pacifiquement.



La Vie secrète des arbres

de Peter Wohlleben
Éditions Les Arènes / 2017 / 20,90 €

Les arbres ont beaucoup à nous apprendre : c'est ce que Peter Wohlleben, forestier, va nous prouver à travers son livre regroupant

une mine d'informations sur les arbres. Toutes ces données sont validées par des biologistes : les arbres savent apprendre, communiquer... ce sont des êtres sociaux.



La médecine L'essentiel tout simplement

de Steve Parker, John Farndon, Tim Harris, Ben Hubbard
Dorling Kindersley / 2021 / 26,90 €

La médecine ancienne, l'étude du corps, les vaccins et leurs évolutions, les progrès de la santé, l'état de la médecine actuelle : ces grands axes de la médecine sont expliqués d'une manière accessible à



toutes et à tous dans ce guide, afin de comprendre les tenants et aboutissants de l'état de la médecine et de l'espérance de vie actuelle.



Kiosque

Assurance Protection Juridique

**1 mois
offert**

du 15/01 au 18/02

**Vous avez le droit
d'être bien accompagné.**

Vous assurez, vraiment !

**Les +
Mutuelle**

- + **Assistance 24 h/24, 7 j/7**
pour toutes vos questions juridiques
- + Prise en charge des **honoraires
d'avocat, des frais d'expertise et
de procédure**
- + **Jusqu'à 15 000 € par litige**



Réalisez votre devis en agence

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°104

GAGNEZ UNE CARTE CADEAU DE 150€ EN RÉPONDANT À CES 5 QUESTIONS :

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

Un tirage au sort parmi les bonnes réponses vous fera peut-être gagner une carte cadeau d'une valeur de 150€ !

1/ Quel est la teneur en sel dans le pain traditionnel imposée en octobre 2023 ?

- 2g sel/100g pain 1,3g sel/100g pain 200g sel/1kg pain

2/ Combien d'espèces végétales sont trouvables dans la forêt française métropolitaine ?

- 100 136 178

3/ Que signifie TCC ?

- Thérapie Cognitive et Comportementale
 Thé Chai Calmant Trail-Canoë-Course

4/ Envoyer ou lire un SMS multiplie le risque d'accident. Mais par combien ?

- 18 23 37

5/ Quel aliment ne faut-il PAS mettre dans son compost ?

- Marc de café Coquilles d'œufs Restes de viande

Pour participer, retournez le coupon avant le 29 février 2024 inclus à l'adresse suivante :

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste Groupe Entis Mutuelles,
39, rue du Jourdil Cran-Gevrier CS 59029 - 74991 Annecy Cedex 9

Mutuelle : _____

Numéro d'adhérent : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

Mail : _____