

bonne SANTÉ mutualiste

“ Nul ne connaît la valeur
de l'eau avant que le puits tarisse.
Benjamin Franklin ”

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#102 JUILLET / AOÛT 2023

DOSSIER SPÉCIAL

L'EAU ENJEU MAJEUR DU PRÉSENT ET DU FUTUR

P.3

SANTÉ PUBLIQUE

Salarier les médecins,
est-ce la solution ?

P.18

NUTRITION

Cet été, pensez à conserver...
... et à confiturer

P.23

TA SANTÉ T'APPARTIENT

Et si les jeunes laissaient
tomber leur smartphone ?

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

JEU CONCOURS
GAGNEZ
UNE SMARTBOX
BIEN-ÊTRE
P.24

bonne SANTÉ mutualiste



Sylvie Dubois
Présidente d'Entis

UN ÉTÉ TORRIDE



Faire de la santé une priorité est un choix politique. Mais ce n'est parfois qu'un effet d'annonce. Pour preuve le 100 % santé, qui affiche l'intention de rendre accessible un panier de soins, mais qui reporte sur vos complémentaires santé, c'est-à-dire sur les adhérents, le coût de cette mesure. Pour preuve l'annonce fin juin de la baisse du remboursement des soins dentaires à partir d'octobre de 70 à 60 %. Une aubaine pour les assureurs qui voient dans la santé des parts de marché. Une entorse de plus au pacte social pour ceux qui voient dans la Sécurité sociale le moyen d'offrir un égal accès aux soins à tous. La privatisation et la marchandisation de la santé se poursuivent. Elles suivent la même logique que la gestion de l'eau, ce patrimoine commun qui fait l'objet du dossier de ce Bonne Santé Mutualiste. Les nappes phréatiques comme le périmètre de la Sécu s'assèchent. Mais les Français trouvent la note salée, comme ils l'ont manifesté pendant des semaines. Jusqu'à quand ?



Sommaire #102

Santé Publique

3. Salarier les médecins, est-ce la solution ?
4. Désinformation, réinformation, infobésité : Quels risques pour nos démocraties ?
5. Lure, la bataille pour nos services publics a bien commencé
5. Et paf, dans les dents !

Dossier Spécial

6. L'eau enjeu majeur du présent et du futur

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. Association Passage: Proximité et vivre-ensemble
17. SolAm Marchés solidaires: Aider sans stigmatiser

Nutrition

18. Cet été, pensez à conserver...
19. ...et à confiter !

Profession médicale

20. L'infirmière Asalée

Société

21. Comment l'intelligence artificielle va révolutionner la santé

Santé environnement

22. Jardins partagés, cultiver le respect du vivant

Ta santé t'appartient !

23. Et si les jeunes laissaient tomber leur smartphone ?
23. Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuellemth.fr



www.mutuale.fr



www.mutuelle-ensemble.fr



www.mutuelleloireforez.fr

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Juillet / août 2023 n° 102
 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

Salarier les médecins, est-ce la solution ?

Ces dernières années, de nombreux centres de santé ont été créés, à l'initiative des communes, communautés de communes, villages, mutuelles... Pour autant, la pénurie de médecin demeure, et le problème de fond avec. Salarier les médecins n'est-ce pas un piège qui entérine le désengagement de l'État pour résoudre la question des déserts médicaux ? ou bien est-ce le moyen de sortir d'un système non régulé qui se marchandise ?

Congés payés, congé maternité, formation, prise en charge des tâches administratives, horaires réguliers : les avantages du salariat attirent de plus en plus les médecins, en particulier les jeunes et les femmes. Selon l'ordre des médecins, 42 % des médecins sont salariés (à l'hôpital, en clinique, en centre de santé), 48 % exercent en tant que libéraux et 10 % partagent leur temps entre ces deux modes d'exercice. Et 63,6 % des jeunes médecins fraîchement diplômés font le choix du salariat. Ces dernières années, dans les centres de santé, 85 % des médecins de moins de 35 ans recrutés étaient des femmes.

Résultat, face à la désertification médicale et la grogne des populations, les collectivités et les acteurs locaux ont donc opté pour la création de postes salariés pour enfin réussir à faire venir des médecins.

Les mutuelles de proximité ont montré leur expertise concrète auprès des populations et des adhérents. Le département de Saône-et-Loire, qui a été le premier à développer la médecine salariée au sein de centres de santé, a fait des émules tous horizons politiques confondus dans les régions Centre-Val de Loire et Occitanie, et plus récemment en Auvergne-Rhône-Alpes et Île-de-France, encouragées par l'ARS et le plan "Ma santé 2022".

Les médecins libéraux crient à la subvention déloyale

C'est en tout cas une solution d'urgence, menée par des acteurs dont ce n'est en principe pas la compétence, comme les communes. Pour l'ordre des médecins, il ne peut s'agir que d'une offre complémentaire. Le syndicat des médecins généralistes estime la solution temporaire. La médecine libérale y voit surtout une offre concurrente



au secteur privé et déloyale, dangereuse pour les finances publiques. Car les embauches sont subventionnées par l'Assurance maladie et les agences régionales de santé (ARS).

Les médecins libéraux considèrent donc qu'il s'agit d'avantages qui pourraient servir à des incitations financières pour la médecine libérale (et dans ce cas ce ne serait plus dangereux pour les finances publiques, curieux).

Pour eux, la raison pour laquelle les médecins généralistes ne s'installent pas réside dans les fortes contraintes qui pèsent à l'installation et dans la gestion quotidienne.

Pour le président de Reagir, syndicat des jeunes médecins : «*le salariat n'est pas la solution miracle aux déserts médicaux. Il s'agit de faire des efforts sur l'exercice de la médecine libérale*». Entendre des efforts financiers.

Exercer autrement, pas forcément à l'acte

L'Union Française pour une Médecine Libre (UFML) estime qu'il faut 2,5 médecins salariés pour abattre le travail d'un libéral. Ce serait donc moins productif et donc moins rentable pour la Sécurité sociale. Elle y voit donc une médecine au rabais, avec des médecins sous payés et une prétendue moins bonne prise en charge. C'est oublier les nombreux témoignages de médecins qui se disent ravis de pouvoir exercer sereinement, sans devoir gérer la facturation et la compta, sans expédier les patients.

Les médecins salariés travaillent généralement moins et dans de meilleures conditions. Ils ont aussi davantage de temps pour leur vie privée. Depuis la pandémie, de nombreux urbains ont révisé leur jugement sur la vie en province et en région rurale.

Pour les élus locaux, comme pour les mutuelles, cette attractivité est la clef pour que les professionnels de santé se créent une vie locale et des attaches durables dans le secteur géographique. Sylvie Dubois, qui a les deux casquettes, élue et mutualiste, abonde : «*Il faut créer des conditions de travail attractives, mais il faut aussi que les alentours offrent les services dont tout jeune professionnel, soignant ou pas, a besoin : crèches, infrastructures sportives, transports*».

Pour Christophe Prudhomme, urgentiste représentant CGT des médecins, «*le salariat est la seule solution efficace pour pouvoir répondre aux deux exigences de la régulation de l'installation et de la disparition des dépassements d'honoraires*».

De fait, le salariat permet de proposer aux administrés et aux adhérents une offre de soin à coût maîtrisé, même pour consulter un spécialiste. Deux visions s'affrontent ici : celle d'une médecine libérale et l'autre d'une médecine salariée, conventionnée, prête à se défaire du paiement à l'acte pour une prise en charge plus globale.

La question des déserts médicaux est donc bien un bras de fer entre deux conceptions de la santé et de l'exercice de la médecine.

L'État, en co-finançant les embauches sans mettre en place une politique nationale, ne semble pas vouloir choisir. Ou alors à bas bruit.

Désinformation, réinformation, infobésité : Quels risques pour nos démocraties ?

La fatigue informationnelle se répand au point que 77 % des Français se limitent ou cessent de s'informer ! En cause, la fiabilité des informations, la multiplication de sites de "réinformation", les chaînes en continu... Avec deux conséquences de taille : l'une sur la santé publique, l'autre sur l'engagement démocratique.



Images du pape en doudoune blanche créées par des IA, faux policiers invités sur les plateaux TV, tweets des pro-Trump, guerre en Ukraine... La désinformation se porte bien. Nous, moins. Afin de saisir les enjeux et les risques de la fatigue informationnelle, l'Observatoire Société et Consommation, Arte et la Fondation Jean Jaurès ont mené une enquête très poussée qui montre comment les Français réagissent à ce phénomène.

L'info éparpillée façon puzzle

Aujourd'hui, pour s'informer, les Français utilisent en moyenne 8,3 canaux différents et 3,2 quotidiennement. Trois canaux dominent : le JT (89 % des Français s'informent ainsi), les réseaux sociaux (83 %), la radio (82 %). Mais au quotidien, les Français consultent d'abord les réseaux sociaux, dont 50 % plusieurs fois par jour, puis viennent les JT et la radio. C'est donc internet qui domine, avec l'explosion des podcasts et des médias alternatifs comme Brut. Une mutation liée

à l'hyperconnexion : si un Français sur deux était connecté en 2005, c'est désormais plus de neuf sur dix (92 %) qui le sont, avec 84 % qui possèdent un smartphone (contre 17 % il y a dix ans) et 67 % qui sont sur les réseaux.

Et puis une majorité de Français estime important de s'informer régulièrement dans les médias (59 %). Pour un sur cinq c'est même "très important". Sauf que...

Une sobriété volontaire...

Les Français ont accès à davantage de sources d'information, mais la fragmentation et la multiplication des usages ne facilitent pas la tâche : 35 % estiment devoir faire des efforts pour s'informer correctement, en particulier les jeunes (48 %) et ceux qui tiennent à s'informer régulièrement. Ces difficultés tiennent à la qualité de l'information : la surenchère de débats polémiques, le manque de fiabilité de l'information, l'effet délétère sur le moral.

La moitié des Français éprouvent régulièrement

du stress ou de la fatigue face au trop-plein d'information. Résultat, ils ont adopté des stratégies de régulation, par exemple en désactivant les notifications sur leur téléphone ou en se forçant à ne pas regarder le JT. Ainsi 77 % des Français se limitent ou cessent de s'informer.

... qui crée du désengagement

85 % des Français ont le sentiment d'une uniformisation de l'information et d'une répétition ad nauseam des mêmes informations. Cette massification les empêche de prendre du recul (59 %), de distinguer ce qui est important (51 %), utile (53 %), ce qui leur permettrait de se faire une opinion (49 %).

La défiance vis-à-vis des médias génère donc une suspension du jugement, un désengagement face à l'actualité alors que celle-ci doit permettre de comprendre notre environnement, ce qui se joue, et par conséquent de se situer, de prendre position. La fatigue informationnelle est donc ainsi une menace à la fois pour la santé mentale des Français mais aussi pour le bon fonctionnement de la société et de la démocratie.

COMMENT INTERNET AMPLIFIE LES ERREURS DE JUGEMENT

Internet favorise certains biais cognitifs qui faussent notre jugement ou notre perception. Notamment parce que c'est nous qui cherchons l'information, soit en choisissant le média, soit en utilisant les moteurs de recherche. Ainsi le biais de confirmation nous pousse à ignorer des informations qui contredisent nos croyances et à nous diriger plutôt vers les articles qui nous confirment dans nos opinions. Le biais de représentativité, qui consiste à présenter un fait particulier comme une généralité, comme une vérité universelle, est aussi amplifié par les algorithmes. Il se renforce avec le biais de simple exposition : la répétition d'une information tend à nous faire croire qu'elle est vraie. C'est ainsi que se propagent désinformation et fake news à l'ère d'Internet. D'où le grand retour des superstitions, l'essor du complotisme, la surreprésentation des extrémistes.

5 PROFILS FACE À L'INFO

• **Les hypers informés en contrôle** : principalement des hommes âgés et aisés qui s'informent de manière intense via les médias traditionnels. 11 % des Français.

• **Les hypers connectés épuisés** : des jeunes urbains diplômés qui consultent compulsivement l'information, surtout sur Internet et les réseaux sociaux. 17 % des Français.

• **Les défiant distants** : des hommes et des femmes issus de milieux modestes qui expriment une forte réserve vis-à-vis des médias et des politiques. 18 % des Français.

• **Les défiant opprésés** : principalement des femmes qui se disent dans un état de fatigue informationnelle intense et ont du mal à se faire une opinion. 35 % des Français.

• **Les non concernés** : principalement des actifs habitant des zones périurbaines ou rurales qui ne s'intéressent ni à l'information ni à la politique. 20 % des Français.

Lure, la bataille pour nos services publics a bien commencé

Enseignants, médecins, syndicalistes, élus locaux et régionaux, personnalités politiques, mutualistes et citoyens ont convergé sur le village symbolique de Lure, en Haute Saône.

Environ 4000 personnes venues des quatre coins de la France, pour dénoncer le manque de moyens attribués aux services publics et pour faire des propositions concrètes et atteignables. Alternative Mutualiste était là, en première ligne.

Cet évènement revendicatif a été organisé à l'initiative de Convergence de Défense et Développement des Services Publics, de la Coordination Nationale des Hopitaux et Maternité de Proximité et la Convergence Nationale Rail, avec le but affiché d'étendre, renforcer et travailler aux convergences des participants. Plus de 260 organisations citoyennes étaient présentes.

Un démantèlement en règle

Alors que la crise sanitaire a mis en évidence l'importance de nos services publics, de notre Sécurité sociale et l'abnégation de leurs personnels, alors que chacun connaît son importance pour la transition écologique, pour l'égalité femmes-hommes et pour faire face à la dégradation des conditions de vie et de travail de la jeunesse, le gouvernement intensifie le démantèlement des services publics, leur privatisation, la

réduction et l'externalisation de leurs missions. « C'est une amplification de la casse de notre Sécurité sociale, de la fonction publique et ses services, dont nous ne pouvons être témoins inactifs » s'insurge Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste.

Ne dit-on pas que l'union fait la force ?

« L'initiative de Lure s'ajoute aux centaines d'autres, de quartiers, locales ou sur des bassins d'activités qui ont lieu de façon éparse depuis plusieurs décennies » rajoute Francis Balay « la convergence de toutes ces luttes sert à bâtir collectivement, à unir et coordonner nos revendications, et les mutuelles de résistance s'inscrivent dans ce projet. Améliorer et développer les ser-



Mais alors, comment débattre, construire et lutter ensemble ?

Cette préoccupation est désormais centrale, elle fait écho à une volonté unanime de rassemblement. La convergence a bien montré les solidarités entre les territoires ruraux et les milieux urbains, les banlieues avec les mêmes enjeux communs d'égalité de traitement, comme de vivre ensemble et de faire ensemble. Désormais la Convergence de Défense et Développement des Services Publics est le lieu de mise en commun réunissant à la fois les apports et les réflexions des organisations nationales et ceux des territoires avec les collectifs locaux. Elle propose ainsi l'organisation de journées d'études, et un espace associant les universitaires et les chercheurs. Ces journées permettront d'approfondir les questions qui se sont posées à toute la société et de dégager les voies d'action dans l'union.

Source : Manifeste de Lure/débattre, construire, lutter ensemble.

ET PAF, DANS LES DENTS!



Ce gouvernement a plus d'une dent contre vous, et la population en est majoritairement convaincue... et victime.

En passant brutalement le nouveau taux de remboursement de la Sécurité sociale pour les soins bucco-dentaires de 70 % à 60 %, le gouvernement aggrave les inégalités d'accès aux soins sur le secteur dentaire crucial de la santé.

Un choix assumé et dogmatique, à l'encontre de l'intérêt général, aux conséquences lourdes et

dramatiques pour nombre de concitoyens fortement impactés par le coût de la vie, et dont les politiques ultra-libérales de ce gouvernement ne se soucient guère. Quand Bruno Le Maire, ministre de l'économie, déclare « Les Français pourraient payer plus cher leurs passages en pharmacie à l'avenir », il défend l'idée d'une Sécurité sociale de plus en plus amoindrie, reportant les remboursements sur les cotisations des 36 millions de mutualistes de ce pays.

Une baffe, pleine face, dure à avaler !...

Pour Alternative Mutualiste et les mutuelles qui la composent « ce nouveau coup dur est autant contre la Sécurité sociale que contre les mutuelles. Les taxes

correspondent, en moyenne, à 2 mois de cotisations mutualistes (en guise de comparaison, il y a 5 % de taxe sur un hamburger à emporter contre 14,1 % sur une cotisation mutualiste). C'est autant de pouvoir d'achat en moins pour nos citoyens. Cette décision va, hélas, contribuer au renoncement aux soins dentaires pour celles et ceux qui souffrent le plus, et même au-delà, aggravant au final les pathologies. "Avec ce nouveau transfert de charge, la part mutuelle va mécaniquement augmenter donc les cotisations aussi..."

UNE CARIE NON SOignée C'EST...

L'émail qui s'abîme... un trou dans la dent... une dévitalisation... une extraction... une infection exposant les yeux, les poumons, le cœur, les articulations, les reins... avec l'Alternative Mutualiste, vous devez réagir à ce qu'on impose à votre santé.



SIGNEZ NOTRE PÉTITION, TOUTES ET TOUS ENSEMBLE, POUR DIRE STOP À L'INJUSTICE SANITAIRE ET SOCIALE!





L'EAU ENJEU MAJEUR DU PRÉSENT ET DU FUTUR

En 2050, plus de deux milliards d'individus seront impactés par des pénuries d'eau. Entre le réchauffement climatique d'un côté et l'explosion des besoins liée à la démographie et à nos modes de vie de l'autre, la ressource se tarit. Comment préserver l'eau de la boulimie industrielle, de l'égoïsme consumériste, du laisser-aller des pouvoirs publics, des appétits des financiers qui y voient un or bleu ?

Manquer d'eau en France ? Devoir se rationner ? Une perspective qui nous aurait paru impossible il n'y a pas si longtemps. Pourtant, chaque année depuis 2017, des restrictions d'eau par personne et par jour sont appliquées sur plus de 30 % du territoire. Le tarissement de nos ressources ne date pas d'hier.

En vingt ans, la ressource d'eau disponible a chuté de 14 % et pourrait baisser de 25 % d'ici à 2050. La cause ? Nous. C'est vrai en France et

partout dans le monde : l'augmentation de la consommation suit la croissance démographique, l'urbanisation, l'industrialisation et l'agriculture intensive, qui sont autant de facteurs de pénurie d'eau. La demande en eau douce est limitée, souvent mal gérée, et inégalement répartie. « *Il faut choisir entre le champagne pour quelques-uns et l'eau potable pour tous* », disait l'ancien président du Burkina Faso, Thomas Sankara.

Aujourd'hui encore, 2,2 milliards de personnes sur la planète n'ont pas accès à l'eau potable. Mais un seul jeans nécessite 7 000 à 10 000 litres d'eau pour être fabriqué. Un écran d'ordinateur 33 000 litres.

Des activités humaines hydrovores

Refroidissement, lavage, nettoyage, fabrication de divers produits : la production d'énergie, l'industrie chimique, l'industrie textile et l'industrie du

L'eau n'est pas qu'un "bien" commun ; mais c'est aussi un "patrimoine" commun à protéger au nom de l'intérêt général

papier consomment – et polluent – des quantités d'eau énormes. L'industrie utilise en moyenne 22 % de l'eau douce disponible dans le monde, avec des disparités. Dans les pays très industrialisés, indique l'Unesco, ce pourcentage atteint 50 %. L'industrie chimique fait vite grimper la consommation (elle représente environ 8 à 10 % de la consommation d'eau industrielle mondiale). Notons que, parmi les traitements chimiques, on compte aussi le traitement de l'eau potable et le traitement des eaux usées, qui requièrent aussi de grandes quantités d'eau !

La production d'énergie, quant à elle, y compris la production d'électricité à partir de sources thermiques et nucléaires, peut représenter jusqu'à 40 % de la consommation d'eau dans certains pays. Mais c'est l'agriculture qui consomme le plus. Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), l'irrigation pour les cultures représente environ 70 % de la consommation d'eau douce à l'échelle mondiale. Les cultures intensives, notamment celles du riz, du maïs et du coton, sont particulièrement gourmandes en eau.

L'agriculture est aussi le premier secteur à subir les phénomènes climatiques.

Une ressource limitée et un droit fondamental

La sécheresse fait baisser le niveau des nappes phréatiques, mais les inondations, la fonte des glaciers, l'élévation du niveau de la mer ont aussi des conséquences sur la disponibilité et sur la qualité de l'eau. L'eau douce utilisable ne représente que 1 % du volume total d'eau terrestre. Et si « l'eau est le pétrole de demain », comme l'affirment certains sans vergogne, on trouve peu de ressources qui nous soient aussi essentielles. L'être humain ne survit que trois jours sans eau. En revanche, on peut se passer de diesel, de plastique, de mascara ou de poêle antiadhésive.

L'eau est à la fois une question écologique, sociale et économique. Sa raréfaction a des conséquences sur le plan de la santé, de la nutrition, de l'hygiène, de la production alimentaire, avec son cortège de conflits socio-économiques et géopolitiques, et on ne parle pas que de graines de moutarde. L'enjeu est de manger, pas

d'assaisonner sa vinaigrette. Le droit à l'eau et à un assainissement de qualité a été reconnu par l'ONU en 2010 comme « un droit fondamental essentiel au plein exercice du droit à la vie et de tous les droits de l'Homme ». Un droit bafoué, comme on sait, dans les pays du Sud, mais aussi en France où on estime que 2 millions de personnes sont en grande difficulté pour payer leurs factures et conserver un accès à une eau salubre. 300 000 personnes n'ont pas l'eau courante.

SOBRIÉTÉ MOINS GÂCHER, MOINS CONSOMMER

Les biens de consommation exigent pour leur fabrication de grandes quantités d'eau. De là à dire que la crise de l'eau résulte du consumérisme, il n'y a qu'un pas !

16 000 litres d'eau pour fabriquer 1 kg de **hamburger**

11 000 litres d'eau
pour fabriquer 1 kg de **coton**

300 à 600 litres d'eau
pour 1 kg de **acier**

1 000 litres d'eau
pour fabriquer 1 kg de **pain**

300 à 400 litres d'eau pour 1 kg de **sucre**



60 à 400 litres d'eau pour 1 kg de **carton**

100 litres d'eau
pour 1 litre d'**alcool**

1 à 35 litres d'eau pour 1 kg de **savon**

35 litres d'eau pour 1 kg de **ciment**

1 à 2 litres d'eau pour 1 kg de **matière plastique**

RETENIR L'EAU QUI PART À LA MER

C'est avec l'objectif de se prémunir contre les inondations et d'éviter les eaux stagnantes qu'ont été réalisés tous les aménagements des rivières et ruisseaux. Les parcelles et zones humides ont été rendues cultivables par drainage, les haies supprimées pour élargir les champs.

Résultat : les sols ne retiennent plus l'eau et tout est fait pour que l'eau parte à la mer. Pour l'hydrobiologiste de l'association France Nature Environnement (FNE) Marie Mézière-Fortin, « si on ne maintient pas l'eau sur les territoires grâce aux capacités des sols et des cours d'eau, la désertification va se faire rapidement ».



EN GUADELOUPE, LE RÉSEAU PART À VAU-L'EAU

Coupures récurrentes, contamination à répétition... En Guadeloupe, l'eau du robinet est très fréquemment impropre à la consommation pour des milliers d'habitants dans certains endroits du département.

Selon un rapport de 2022, plus de 350 nouvelles fuites apparaissent chaque mois sur le réseau. La tempête Fiona n'a rien arrangé. Mais l'immense chantier de modernisation des canalisations n'avance pas, le Syndicat mixte de gestion de l'eau et de l'assainissement de Guadeloupe (SMGEAG) rencontrant de graves difficultés techniques et financières. Le rapport confidentiel de 2022 pointait aussi l'absence de pilotage. En mars, un contrat d'accompagnement a été signé pour faire de ce chantier une priorité, avec une dotation exceptionnelle de 27 millions d'euros en 2023.

Le prix de l'eau

La nature de la gestion de l'eau – privée ou publique – pose donc question. Quand elle est gérée par des multinationales, la facture d'eau est de 10 à 25 % plus élevée que lorsqu'elle est gérée par un organisme public.

Cette ressource précieuse est d'un côté facturée au prix fort, de l'autre gaspillée et polluée par la grande industrie et l'agriculture intensive, parfois avec l'aide des acteurs publics. D'un côté les réseaux non entretenus fuient (en France le gaspillage d'eau via les canalisations équivalait à la consommation d'eau de 18,5 millions d'habitants), de l'autre des mégabassines sont construites pour constituer des réserves. D'un côté, les marchands d'eau en bouteille et sodas pompent dans les nappes phréatiques, de l'autre l'État envisage de faire payer l'eau plus chère au-delà des mètres cubes dits "essentiels". Le discours dominant réaffirme bien que l'eau n'est pas une ressource comme les autres, pas une simple marchandise, mais dans les faits les contradictions sont légions.

La question du partage de l'eau au cœur des tensions

Si l'eau est un bien commun, comment expliquer la privatisation des ressources ? les inégalités entre les utilisateurs ? Les Français ne sont pas dupes. L'usage des nappes phréatiques et des cours d'eau suscite l'incompréhension, voire la colère. Ainsi les réactions face aux lacs artificiels, barrages et mégabassines qui constituent aux yeux des défenseurs de l'environnement et des populations locales une privatisation de l'eau pour un usage qui sert des intérêts privés. Ainsi également, les manifestations des habitants de Crolles, en Isère, qui s'insurgent contre l'accaparement de l'eau potable par une usine de semi-conducteurs à hauteur de 29 000 m³ d'eau par jour.

La question du partage de l'eau, en particulier de l'eau douce, est au centre de grandes tensions entre les états et les populations. En France, l'article L. 210-1 du Code de l'environnement stipule que l'usage de l'eau appartient à tous et personne n'en est propriétaire. Ce n'est donc pas

qu'un "bien" commun ; c'est aussi un "patrimoine" commun à protéger au nom de l'intérêt général. Le partage qui en découle doit permettre une gestion équilibrée des usages.

La gestion solidaire et écologique de l'eau, une utopie ?

Un "plan de sobriété sur l'eau" a été présenté au printemps, avec un volet sur les fuites qui représenteraient 20 % des volumes d'eau potable, et jusqu'à 50 % sur certaines communes, sachant

que la modernisation des réseaux relève bien souvent des organismes privés auxquels les communes ont transféré la gestion de l'eau.

Un des volets du plan concerne les progrès à réaliser sur la réutilisation des eaux usées : seul 1 % l'est aujourd'hui. Mais les spécialistes ont le sentiment que ce plan est resté au milieu du gué, notamment concernant l'exonération des agriculteurs de tout effort de sobriété, alors que l'eau d'irrigation est très peu chère, ou l'absence de mesures contraignantes pour l'industrie.

L'argument opposé est que la production agricole est d'intérêt général majeur. Certes, mais quand, alors, fera-t-on la promotion de pratiques agricoles durables ? À quand une tarification qui prenne en compte les usages ? À quand la protection des écosystèmes aquatiques ? Si chaque euro payé par les utilisateurs était investi dans la qualité de service rendu, nombre de défis pourraient être relevés... Une gestion solidaire permettrait aussi d'éviter les inégalités entre les régions en termes de tarification et de qualité d'eau. Il faudrait, en somme, une gestion publique, citoyenne, solidaire et écologique de l'eau.

De l'eau aura sans doute coulé sous les ponts avant que nous y parvenions.

DES "PRODUITS CHIMIQUES ÉTERNELS" DANS NOS EAUX DOUCES

Une étude de Générations Futures publiée en janvier dernier révèle que des perfluoroalkylés (PFAS), dangereux pour la santé, ont été retrouvés dans la quasi-totalité des rivières, lacs ou étangs de l'Hexagone.

Il s'agit de plus de 4 700 molécules qui restent très longtemps dans l'environnement, d'où leur petit nom, et qui entrent dans la composition de textiles, emballages alimentaires, cosmétiques, médicaments, pesticides, cire à parquet, vernis, ustensiles de cuisine. Or ceux-ci sont responsables de cancers, d'atteintes des systèmes immunitaires, reproducteur et hormonal, de diminutions de la réponse immunitaire.

DOUCE, POTABLE, DE SOURCE, QUELLES DIFFÉRENCES ?

- **L'eau douce** : elle se définit par opposition à l'eau des mers et océans. Elle représente 2,5 % des eaux présentes sur la planète. Mais environ 1,5 % est gelé ou inaccessible. Il ne reste donc en fait qu'1 % utilisable dans les nappes, lacs et rivières, qui sont alimentés en partie par les précipitations. L'eau douce n'est pas forcément propre.
- **L'eau potable** : on parle d'eau potable quand celle-ci ne contient (en principe) ni bactéries, ni virus, ni parasites, ni algues, ni polluants ou substances toxiques. Il faut donc souvent traiter l'eau douce pour la rendre potable. L'eau du robinet passe par plusieurs étapes de traitement pour être bue.
- **L'eau de source** : seules les eaux de sources sont naturellement propres à la consommation.
- **L'eau minérale** : certaines eaux minérales sont impropres à la consommation car trop minéralisées : on parle dans ce cas d'eau dure.

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

LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Ici, la démocratie n'est pas en crise

De toutes les composantes mutualistes convergent, le temps d'une semaine, vos délégué-e-s, à Saint Jorioz près d'Annecy, pour y tenir les assemblées générales des différentes mutuelles du groupe

Entis. Ils étaient près de deux cents délégué-e-s, venus de nombreuses régions de France métropolitaine, de la Réunion, des Antilles pour vivre et porter leur voix et leurs voies pour ce grand moment de démocratie. Les assemblées générales, si chères au mouvement mutualiste où, dans un but commun de solidarité et d'entraide, les délégué-e-s, durant leurs travaux, statuent, débattent et votent.

Les résolutions mutualistes, une fois plébiscitées, permettront à chaque mutuelle de continuer à servir l'intérêt de tous. De mener les actions de prévoyance, de solidarité et d'entraide, de créer et gérer des réalisations sanitaires, sociales et culturelles, de réaliser les opérations d'assurance couvrant les risques de dommages corporels liés à des accidents ou à la maladie. De se substituer, à leur demande à d'autres mutuelles, de réassurer à la demande de mutuelles les engagements qu'elles ont contractés auprès de leurs membres. D'assurer la prévention des risques de dommages corporels et de mettre en œuvre une action sociale... Et cette liste n'est pas exhaustive. Le champ d'action de nos mutuelles est large et strictement réglementé par le livre 1, le livre 2 et le livre 3 qui définissent leur cadre d'activité.

Au cœur de cette acmé, le débat est omniprésent, mais ici jamais de 49.3. Les prises de parole foisonnent, les avis sont partagés, le verbe peut être vif, mais la parole est toujours sincère.

Ainsi tous les esprits des délégué-e-s ne sont tournés que vers les intérêts collectifs des adhérents que nous sommes.



**LE TEMPS
DES ASSEMBLÉES
GÉNÉRALES**

Un marathon pour les délégués de vos mutuelles

L'agenda du mois de juin, et en particulier cette année la semaine du 19 au 23, est dense pour les élus, administrateurs et délégués qui ont souvent plusieurs mandats. Les AG et les débats se succèdent. Les moments de partage aussi.

La MFU, la MGP, Alternative mutualiste, l'UR2S... Différentes mutuelles ou structures mutualistes ont convergé vers Saint-Jorioz pour leur Assemblée générale et sacrifier au rituel de la lecture du rapport moral et des rapports du commissaire aux comptes, de l'approbation des comptes ou des projets de fusion, du renouvellement des membres du conseil.

L'AG, c'est le temps des bilans et des constats. Le temps de faire le point aussi du contexte politique et social.

Les mutuelles fortement mises à contribution

Chacun a pu faire le constat que le mutualisme a fortement ressenti les effets de la politique de report des dépenses sur les complémentaires. Le panier 100 % santé en premier lieu. « *Le gouvernement a présenté une réforme à bon compte car le RAC O est payé essentiellement par les complémentaires santé* » a rappelé Jean-Jacques Verchay, président de la MFU. Il a aussi rappelé que ce même gouvernement avait mis les mutuelles à contribution en les taxant par deux fois.

Autre élément de contexte : l'augmentation des frais de santé due au retard des soins pendant le Covid-19. Avec l'inflation en sus, les comptes de la plupart des mutuelles pour 2022 sont moins bons qu'escompté.

Le mutualisme reste attractif

Pour autant, même si la mutualité perd chaque année du terrain au profit des assurances, la MFU a fait preuve de dynamisme.

Elle affiche un gain d'effectifs – hors fusion – de 7 % qui résulte pour l'essentiel d'appels d'offres réussis et du courtage.

« *Une croissance historique* » souligne Jean-Jacques Verchay, tempérée par des résultats insuffisants en revanche sur le collectif en termes de conquête et au niveau des agences. Et la MFU conserve un capital sympathie fort, grâce auquel les entreprises lui restent fidèles et qui lui donnent la préférence quand les mutuelles amies envisagent de fusionner. « *Notre mutuelle est le fruit d'une histoire sociale ; notre patrimoine, c'est le patrimoine du mouvement ouvrier et il est de notre devoir de le transmettre. Pour cela il nous faut former, intéresser, convaincre.* » a indiqué Jean-Jacques Verchay.

La mutuelle a relancé son activité politique : CAM du 8 mars, Rencontres Santé Mutualistes, projections du film *La sociale*, sans oublier les actions menées par Alternative mutualiste sous la houlette de son président Francis Balay. Citons les Universités d'été, la



7 200 km pour représenter sa section !

Julienne Maximilien-François, 79 ans, a fait le trajet depuis Basse-Terre en Guadeloupe pour assister à l'AG de la MFU. « *J'ai l'amour de la mutuelle* » aime-t-elle à dire. « *La fusion de la MPAS avec la MFU a permis de sauvegarder notre couverture complémentaire !* » Un enjeu de taille tant les sujets de santé publique secouent le territoire, du chlordécone, ce cancérigène qui empoisonne les Antilles, à la dengue, en passant par les épidémies de grippe ou encore l'accès à l'eau potable.



Entre le lundi 19 juin et le vendredi 23 juin, 19 assemblées générales et conseils d'administration ont eu lieu à Saint Jorioz. Elles ont réuni plus de six cents délégués qui ont siégé et acté les nombreuses résolutions présentées et débattues.

fête de l'Humanité, les 24h d'Alternative Mutualiste, la participation à de nombreux congrès et conférences pour défendre la Sécurité sociale. Un sujet qui doit continuer de mobiliser les mutualistes.

Accès aux soins et solidarité avec nos aînés

Le président de la MFU a souligné que les difficultés de notre système de santé « sont le fait d'un manque de financement dû à un mauvais partage des richesses et à une gestion comptable mortifère ». L'accès aux soins s'en trouve compromis. Les politiques libérales creusent les inégalités. La santé aiguise les appétits de ceux qui se soucient peu de la santé. En réponse à la gestion scandaleuse et inhumaine des institutions pour personnes âgées, la MFU a d'ailleurs créé une association dévolue à nos aînés et qui travaille sur le maintien à domicile et l'habitat partagé. Les AG, cette année, ont souvent mis l'accent sur le devenir des seniors avec la réforme des retraites : la précarisation des plus de 60 ans inquiète autant qu'elle révolte un mouvement mutualiste fondé sur la solidarité !

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

15^e RENCONTRE SANTÉ MUTUALISTE

Ubérisation et précarisation au travail : quelles conséquences ?

Le 28 avril 2023, journée mondiale de la santé et de la sécurité au travail, s'est tenue la 15^e Rencontre Santé Mutualiste organisée par la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc. Le jour idéal pour aborder les situations de précarité vécues par de plus en plus de travailleurs et les conséquences liées à l'instabilité, l'insécurité, le management.



Le théâtre improvisé et l'humour de la compagnie PDG&Co pour stimuler la réflexion des participants à la 15^e Rencontre Santé Mutualiste.

De nombreuses personnes ont suivi avec intérêt les échanges et débats de cette journée, animée par la journaliste Corinne Chevretton. Après une introduction de Jean-Jacques Verchay, président de la Mutuelle de France Unie, les intervenants se sont succédé en vue de démontrer les rouages de l'ubérisation, les ravages de la précarisation et leurs conséquences sur la santé de ceux qui enchaînent des temps de travail courts sans horizon ou encore des victimes involontaires de l'auto-entreprenariat. Pour Danièle Linhart, sociologue, la précarisation du travail entraîne « la mise en concurrence des uns et des autres, la mise en concurrence de chacun avec soi-même, et transforme le travail en épreuve solitaire ».

Le monde du travail est devenu fou

Le docteur Marielle Dumortier, médecin du travail depuis 1985 qui tient une consulta-

tion à l'hôpital de Créteil, a témoigné des conséquences sur la santé physique, psychologique et sociale des conséquences des conditions de travail actuelles. « Le monde du travail est devenu fou » comme l'affirme le dernier ouvrage de Marielle Dumortier (Le Cherche-Midi - 2020). Cette intervention fut suivie de celle du militant syndical Alain Alphon Layre et d'un temps de débat qui a mis l'accent sur la disparition du collectif, le cynisme des dirigeants, la nécessité de redonner du sens au travail et de rendre du pouvoir aux véritables experts du travail, les salariés.

L'humour pour souligner l'absurdité des situations

Deux comédiens de la compagnie de théâtre PDG&Co ont improvisé des saynètes pour illustrer et appuyer les propos des intervenants. Parfois à peine caricaturales, elles ont permis d'esquisser des sourires, et même de rire, tout en aidant à la réflexion.

La journée fut conclue par Sylvie Dubois, présidente du groupe Entis, qui a salué la mobilisation des travailleurs contre la réforme des retraites et le retour de l'esprit collectif que l'on a perçu lors des manifestations.

À NOTER La pérennité de la réflexion mutuelle

Un document de synthèse accompagné de compléments d'information et d'une analyse mutualiste sera prochainement publié et disponible en ligne auprès des services de la MFU.



Un bilan logique et conforme

Les engagements du groupe Entis à réduire sa propre consommation de papier sont progressifs. C'est ce que révèle le bilan d'impact environnemental de l'année 2022, publié par la société Citeo qui gère pour le groupe Entis la fin de vie de ses papiers mis sur le marché en France. Avec 24 tonnes déclarées, soit -18,57 % par rapport à l'année 2022, le groupe Entis fait figure de bon élève. Son effort constant a permis une contribution de 1 680 euros, soit le financement de la collecte papier de 1 600 habitants, mais aussi la fabrication de 20 tonnes de papiers recyclés... et le papier servant à Bonne Santé Mutualiste est à 100 % issu de fibres recyclées.

■ MUTUELLE DE FRANCE UNIE

Mise en place de l'association Solidarité pour la santé et l'autonomie

Ça y est ! Depuis quatre mois, l'association Solidarité pour la Santé et l'Autonomie (SSA) œuvre auprès des séniors et des personnes à mobilité réduite. À l'origine, une volonté farouche de la Mutuelle de France Unie de participer au bien-être des séniors et aux personnes à mobilité réduite, de favoriser leur autonomie dans leur domicile.

L'arrivée récente de Marion Rubin, recrutée en avril 2023 en tant qu'animatrice-coordinatrice, permet dès maintenant de coconstruire avec les adhérents de la Mutuelle de France Unie (MFU), de la Mutuelle de Prévoyance (MP) et de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc (UMFMB), les actions à mettre en place. « Un CAP Petite enfance, un Bac Pro Services à la personne suivi d'un BTS Économie sociale et familiale et une expérience de 2 ans en tant que Responsable de la Vie Sociale en EHPAD me permettent de participer professionnellement à ce magnifique projet mutualiste » nous confie Marion Rubin. « Je me tiens à la disposition des adhérents de plus de 64 ans par le biais de permanences les jeudis, sur rendez-vous, dans les différentes agences MFU d'Annecy, Rumilly, Thonon, Cluses, Annemasse et Faverges pour les informer directement des dispositifs territoriaux d'aide à la personne les concernant et des actions produites par notre association ».

Par ailleurs, Marion Rubin assurera pour la SSA une permanence téléphonique quotidienne, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h. Parce qu'on sait combien il est essentiel pour l'équilibre d'un individu de rester dans son environnement, cette structure a pris le parti de mettre en place des



Marion Rubin et Chantal Rubin, le tandem qui anime ce beau projet mutualiste.

services visant à permettre aux personnes fragilisées de continuer à profiter de leur logis. Le bilan ne peut pas encore être dressé à si courte échéance mais il est évident que les adhérents de ces mutuelles, 7 000 environ, s'empareront des moyens mis à leur disposition. Coconstruit avec eux par le biais de rencontres organisées par Marion Rubin, leurs besoins forment l'ossature du projet.

D'un constat, une idée puis un projet concret mutualiste

À l'origine de ce projet, Chantal Rubin, présidente de la section des travailleurs indépendants de la MFU : « Alors que je présidais la

commission de l'association du Grand Âge pour la Mutuelle de France Unie, une étude a été menée pour relever les freins du maintien à domicile. Le Service Prévention nous a permis de faire une étude auprès de nos adhérents pour suivre des pistes pertinentes délimitant les besoins de nos seniors. Après la crise sanitaire du Covid 19, il nous est apparu essentiel de créer une structure qui leur soit essentiellement dédiée. Grâce au financement de la Mutuelle de la France Unie, de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc et de la Mutuelle de Prévoyance, l'association Solidarité pour la Santé et l'Autonomie a pu voir le jour ».

13,4 millions de personnes résidant en France ont 65 ans et plus, soit 20 % de la population. 57 % des séniors sont des femmes 96 % des hommes et 93 % des séniors vivent à domicile. En France, l'âge à l'entrée en institution est en moyenne de 85 ans et 2 mois en 2015.

Remédier à l'isolement et aux difficultés du quotidien

La SSA met en place des réponses pratiques quant à l'aide aux tâches ménagères et administratives, au transport, à l'adaptation du domicile, les petits bricolages ou l'entretien des espaces verts. Plus de quatre cents travailleurs indépendants affiliés aux mutuelles partenaires de la SSA, issus de divers horizons professionnels, ont été contactés afin d'ouvrir leurs services aux adhérents.

Un temps pour les autres, un temps pour soi...

... C'est ce juste slogan et les valeurs qui s'y transmettent qui ont permis à la mutuelle et Unis-Cité Belfort de nouer un partenariat qui s'étend désormais au Doubs et à la Franche-Comté.



Rappelons d'abord qu'Unis-Cité est une association hexagonale dont les antennes sont disséminées en régions ; le but est d'accompagner des jeunes de 16 à 25 ans (30 si personne en situation de handicap) dans leur projet de service civique. Une démarche citoyenne remarquée par la MFU Belfort qui a mis en place un partenariat durable avec Unis-Cité Belfort. Des ateliers participatifs ont été mis en place pour lutter contre "l'illectronisme", la fracture numérique. « En effet, l'utilisation à bon escient de nos objets numériques mobiles est parfois un frein à une population. Notre travail est de l'aider » nous rappelle Anastasia Minadakis, coordinatrice d'équipe et de projet d'Unis-Cité à Belfort. « Notre partenariat avec la MFU relève d'un cercle

Selon une étude Insee publiée en juin, 15 % de la population souffre d'illectronisme. Chez les jeunes, ces difficultés sont la cause d'un grand isolement social.

vertueux alimenté par un bouche-à-oreille dans le dessein d'étendre le cercle des participants ».

Lutter contre l'illectronisme, c'est lutter pour l'égalité des chances

Pour Florent Zyta, initiateur du projet pour la mutuelle « c'est une aubaine que des jeunes puissent avoir la possibilité de mieux appréhender l'utilisation de leur smartphone, les aider dans leurs loisirs en ligne mais aussi de leur faire prendre conscience préventivement, et cela sans tomber dans le cliché d'anti-internet, des dérives d'addiction possible à ces appareils de notre quotidien. » Et de poursuivre « nous allons étendre à la région Franche-Comté l'organisation de ces ateliers participatifs en compagnie d'Unis-Cité pour son à-propos auprès de la jeunesse. C'est notre vision mutualiste ».

Unis-Cité, association experte et pionnière du service civique en France, est à ce jour présente dans plus de 120 territoires et à La Réunion.

« An ka fé tensyon... ki vé di ? »

En créole pour que le message passe directement auprès de la population antillaise, la section Antilles Guyane de la MFU a participé activement à la journée mondiale de prévention contre l'hypertension artérielle le 17 mai. Retour sur une initiative originale où la culture devient le vecteur central d'une action de prévention.

À l'occasion de la journée mondiale de lutte contre l'hypertension artérielle, le 17 mai 2023, la Mutuelle de France Unie section Antilles-Guyane a répondu favorablement au projet du réseau HTA Gwad, en partenariat avec l'ARS (Agence nationale de Santé) Guadeloupe.



Autour de cette question qui préoccupe 17 millions de personnes en France, soit 29,9 % de la population en Guadeloupe, la mutuelle a tenu à apporter son soutien en s'associant au réseau HTA Gwad (Hypertension artérielle). « Pour le Dr Atallah, président de HTA Gwad, l'idée était de proposer une action culturelle qui intègre le langage commun des Antillo-Guyanais. Ce projet de proximité vise à aider la population à devenir actrice de sa santé. Le biais culturel est le meilleur moyen pour parler de prévention » nous explique Martine Césaire-Gédéon, présidente de la section Antilles Guyane

La pièce de théâtre créée par ce réseau d'action pour la santé, représente en 4 tableaux ce qui se passe et se dit dans une salle d'attente. Entre inquiétude et humour, les personnages incarnent des patients suivis pour un problème d'hypertension. Toutes les étapes et informations concernant la prise en charge se retrouvent dans cet espace scénique. « Par la vulgarisation, les messages sont plus efficaces. » renchérit Martine Césaire-Gédéon. Mettre en avant la prise en charge de la maladie par le patient en le sensibilisant à l'auto-mesure, par exemple, permet de soulager son angoisse, laquelle peut faire varier les chiffres de l'examen pratiqué en



Entre 65 % et 73 % des adultes hypertendus déclarent avoir eu des conseils pour modifier leur mode de vie dans les départements et régions d'outre-mer contre 58 % en métropole. Plus de 70 % d'hypertendus possèdent un appareil d'auto-mesure en Guadeloupe et Martinique contre 51,5 % en Guyane et 53,8 % à la Réunion.

cabinet. « En Guadeloupe, l'hypertension touche davantage que dans la métropole. Le groupe HTA Gwad œuvre depuis de nombreuses années sur le territoire. Il est un partenaire précieux du fait de sa proximité. Cette petite pièce de théâtre en est une illustration. Le public nombreux a très bien accueilli cette initiative comme en témoignent les nombreuses questions qui ont fusé à l'issue de la représentation. L'interaction avec le public est importante. Elle augure l'appropriation des gestes préventifs et des dispositifs existants pour lutter contre cette maladie » ajoute M^{me} Césaire-Gédéon.

Fidèle à ses engagements et ses statuts, la MFU privilégie l'éducation populaire. Par cette initiative, elle répond à cette conviction, inscrite dans l'ADN du groupe.

Courir sur un volcan, c'est un défi !

La Mutuelle de France Unie section Antilles Guyane s'est engagée aux côtés de l'association « Mélange 85 » et de la mairie de Saint Claude pour la 18^e édition de la course pédestre Défi du volcan qui s'est déroulée le dimanche 16 juillet.

C'est tout naturellement que la MFU section Antilles Guyane était présente à la course pédestre Défi du volcan où se sont alliés dépassement de soi, bien-être et partage. L'occasion de découvrir la nature généreuse de la Guadeloupe. Cette course de 12,7 km relie Gourbeyre, avec un départ au niveau de la mer, aux Bains Jaunes

de Saint Claude à 950 m d'altitude, au pied de la Soufrière. Événement incontournable pour le Sud Basse-Terre, la course a réuni 285 participants en 2022. La MFU section Antilles Guyane a marqué sa présence au sein de l'équipe de l'association Mélange 85 sur les divers points de ravitaillement mis à la disposition des coureurs.

La course Défi du volcan a réuni un public nombreux et enjoué cette année encore. Gageons que l'année prochaine la MFU sera à nouveau aux côtés de Mélange 85 pour encourager les coureurs de la 19^e édition.



ALTERNATIVE MUTUALISTE

Des projections de *La Sociale* pour alimenter les caisses de grève

Les caisses de grève sont des outils solidaires et militants pour soutenir les grévistes qui, en première ligne, défendent nos droits à une retraite digne et s'opposent à la retraite à 64 ans. Au mois d'avril, Alternative Mutualiste a organisé deux projections du film *La Sociale* pour alimenter ces caisses.

Pour faire abroger la loi sur les retraites, les grèves perlées, partielles ou totales sur tout le territoire sont la clé. « La grève est un sacrifice pour ceux



qui la font, qui perdent donc des jours de salaire pour que tous puissent bénéficier des acquis ainsi obtenus », explique Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste.

Pour aider financièrement ces militants, des caisses de grève ont été mises en place. Une solidarité à laquelle s'adjoint Alternative Mutualiste, en organisant des projections-débats du film de Gilles Perret *La Sociale*, qui relate l'histoire de la création de la Sécurité sociale.

Le 14 avril dernier, les villes du Creusot et de Lons-le-Saunier ont en effet accueilli près de 130 personnes venues soutenir les grévistes. Grâce à la participation libre, Alternative Mutualiste a pu reverser plus de 1 700 € à la caisse de grève.

■ MUTUELLE DE FRANCE UNIE / ARDENNES

Votre agence de Charleville-Mézières a déménagé !

Depuis le 3 avril, vous pouvez retrouver l'équipe de l'agence Mutuelle de France Unie de Charleville-Mézières, Ophélie Cora et Audrey Collignon, au 6-8, rue de Flandre.

« Nous avons choisi de déménager pour mieux recevoir nos adhérents, dans des locaux plus adaptés », nous précise Ophélie Cora, responsable secteur de la mutuelle. Il faut dire que l'ancienne agence était située dans une zone peu fréquentée à l'écart de la ville et mal desservie par les transports en commun. « Nous souhaitons réintégrer le centre-ville de Charleville-Mézières afin d'être plus accessibles et plus visibles. »

Une agence moderne, adaptée aux besoins des adhérents

C'est désormais près de la célèbre place Ducale que la nouvelle agence s'est installée, à proxi-

mité du point central des transports en commun de la ville et en face d'un parking. « Nos adhérents peuvent bénéficier d'une heure et demie de stationnement gratuit et ça leur permet d'être sereins lors des rendez-vous à l'agence. Il existe également devant l'agence des places réservées à l'arrêt qui peuvent être utilisées comme dépose-minute pour le dépôt rapide de documents. Nos nouveaux locaux fraîchement rénovés sont spacieux et lumineux, avec des

Depuis le début du mois d'avril, l'agence Mutuelle de France Unie de Charleville-Mézières est désormais située au centre de la ville, non loin de la place Ducale.

espaces fermés pour plus de confidentialité », ajoute Ophélie Cora.

Retrouvez Ophélie Cora, responsable secteur, et Audrey Collignon, conseillère mutualiste, au 6-8, rue de Flandre, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30.



■ MUTUELLE DE FRANCE UNIE / LANDES

Ovalie, partenariat et valeurs communes

Il existe un lien profond entre les valeurs du jeu de rugby et le mutualisme : l'esprit collectif et solidaire. C'est pourquoi la MFU section Landes entretient un partenariat durable avec le Stade montois Rugby...

... Comme en atteste la présence de la mutuelle à la rencontre du match de rugby opposant, dans le cadre du championnat de France proD2 les équipes de Mont de Marsan et de Montauban. Si le Stade montois Rugby fut gagnant ce soir-là dans l'écrin du stade Guy Boniface (25/13), la MFU section Landes gagna elle aussi en audience.

Ses conseillères mutualistes, Amandine, Anaïs, Lucile, Océane et Sandrine ont distribué de nombreux flyers sur le stand tenu avant match. Elles ont pu créer des contacts et faire

connaître les atouts de notre mutuelle auprès d'un public très varié. Puis après match, Sandrine, présidente de la section des Landes et Lucile, conseillère entreprise, ont présenté du podium officiel auprès de 1 000 personnes issues des entreprises et collectivités locales, l'identité de la Mutuelle de France Unie et ses diverses activités mutualistes. L'occasion de rappeler aux supporters présents que la MFU, depuis plus de dix ans, est la mutuelle des joueurs, du staff et du personnel administratif du Stade montois Rugby. Elle les remercie pour sa fidélité. À cette occasion l'ensemble du personnel de la Mutuelle de France Unie des Landes s'est vu offrir le légendaire maillot rayé noir et jaune du club, en remerciement de son professionnalisme, de ses valeurs et de son soutien sportif.

■ MUTUELLE DE FRANCE UNIE / LOIRET

Saran : une marche pour lutter contre le cancer colorectal

Dans le Loiret, le COFEL (Comité Féminin du Loiret pour le dépistage des cancers) a organisé sa traditionnelle Marche du Ruban Bleu, dont la Mutuelle de France Unie est partenaire.

Malgré le temps pluvieux, une centaine de personnes s'est réunie le 26 mars dernier pour la Marche du Ruban Bleu, organisée par le COFEL, en partenariat avec la section Loiret de la Mutuelle de France Unie, autour du lac de la Médecinerie.

Une mobilisation qui s'inscrit dans le cadre de Mars Bleu, une campagne d'information destinée à sensibiliser au dépistage du cancer colo-

rectal, ce cancer silencieux qui entraîne chaque année près de 17 000 décès.

Or, dans la grande majorité des cas, un dépistage précoce permet de guérir de cette maladie qui se déclare dans 95 % des cas après 50 ans.

À cet âge et jusqu'à 74 ans, le dépistage organisé est proposé tous les deux ans : il s'agit d'un kit disponible gratuitement chez son médecin, son pharmacien ou en ligne (www.mon-kit.depistage-colorectal.fr).

L'EXERCICE PHYSIQUE ET LA PRÉVENTION DES CANCERS

L'exercice physique, même modéré, est essentiel à la bonne santé de nos cellules. L'OMS préconise une demi-heure de marche quotidienne ou 10 000 pas, cinq jours par semaine pour prévenir toute pathologie. Les études scientifiques ont montré que cela diminuait le risque de contracter une maladie de 25 %. L'ARC (la fondation pour la recherche sur le cancer) a relevé que le manque d'activité physique augmente le risque de contracter un cancer du côlon (18 % chez les hommes et de 20 % chez les femmes), un cancer du sein (21 %), un cancer de l'endomètre (26 %).

Conférence-débat autour de notre sécurité sociale

Retracer la genèse et l'histoire de la sécurité sociale et faire prendre conscience des attaques qu'elle subit était le fil conducteur du débat organisé le 28 avril en présence de Pierre Caillaud-Croizat, petit-fils d'Ambroise Croizat, fondateur de la sécurité sociale.

C'est dans la belle résidence de Clos Saint Gildas à Charlieu, une réalisation des mutuelles

de travailleurs, que 80 personnes ont écouté Pierre Caillaud-Croizat évoquer le long chemin qui a conduit à la mise en place de la Sécurité sociale.

Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste a rappelé la position des mutuelles des travailleurs pour une Sécurité sociale intégrale gérée par les représentants élus par les assurés sociaux.

Christine Chevillard, secrétaire de la section Roannaise du PCF quant à elle, a rappelé les grands principes d'une protection sociale du XXI^e siècle non soumise à la loi mercantile.

« La Sécurité sociale est la garantie donnée à chacun qu'il disposera en toutes circonstances d'un revenu suffisant pour assurer à lui-même et à sa famille une existence décente » affirmait Ambroise Croizat.

À Feurs, la lutte s'organise pour la réouverture de ses urgences

La Mutuelle Loire-Forez est résolument engagée pour la réouverture du service des urgences du Centre Hospitalier de Feurs. Elle s'insurge et refuse avec la population de Feurs et de sa région cette fermeture brutale le 1^{er} avril 2023. Retour chronologique sur l'acharnement des pouvoirs publics à détruire nos services publics de santé de proximité.

« La décision de fermeture est la triste illustration de la volonté dogmatique de démanteler l'hôpital public. C'est injuste ici à Feurs comme partout où ça se passe en France. » nous explique Robert Faye, président de la Mutuelle Loire-Forez.

« Sur la plaine du Forez le maillage du territoire correspond à un véritable besoin de la population. Le CHF apporte son service aux populations de Feurs mais également à celles des monts du Lyonnais jusqu'à Tarare. Quant à l'établissement de Montbrison plus à l'ouest il étend son service aux populations montbrisonnaises, et celles du Forez à la limite du Puy de Dôme. On voit bien par l'étendue de ces territoires qu'il serait tragique pour un patient en urgence d'être pris en charge sans ce service. Cette décision fait suite également à la privatisation de l'EHPAD de Montbrison. À Feurs et sur la plaine du Forez, le comité de défense et du soutien du centre hospitalier du Forez, le

mouvement syndical, de nombreux élus et la population ne veulent pas être condamnés à subir des restrictions d'accès à la santé.

La Mutuelle Forez s'associe à toutes les forces qui agissent pour que la santé reste un droit pour chaque citoyen » conclut Robert Faye.

RAPPEL DES FAITS

15 mars 2023 : La presse annonce la sortie du Projet Médical d'Établissement « ce projet médical qui doit offrir un avenir au centre hospitalier »... Celui-ci prévoit un service d'accueil d'urgence sur les deux sites (24h/24 et 7 jours sur 7) un SMUR sur le site de Montbrison et une EPMU (Équipe paramédicale d'urgence) sur le site de Feurs.

18 mars : Un article de presse annonce les conséquences de la loi Rist.

Dès le 22 mars, le comité de défense et de soutien adresse un courrier au préfet, à l'ARS Loire et à la région Auvergne-Rhône-Alpes, à l'ordre des médecins, aux directeurs du groupe hospitalier de territoire... tous sans aucune réponse.

23 mars : La direction annonce la fermeture totale des urgences de Feurs le 4 avril alors qu'aucun professionnel médical n'a été concerté, suscitant incompréhension et colère dans la population comme dans le personnel soignant.

25 mars : Plus de 500 personnes manifestent devant l'hôpital de Feurs. À leurs côtés, une trentaine d'élus.

1^{er} avril : Comme une brutale mauvaise farce, on annonce la fermeture des urgences dès 9 h du matin. Sans aucune concertation, avec des mesures radicales imposées au personnel, sans préparation ni discussion, du matériel déménagé, un vigile présent une semaine sur le site pour surveiller, des portes verrouillées... Le comité se tourne alors vers la presse. (article Mediapart du 17 avril 2023)

3 avril : Manifestation dans Feurs.

22 avril : Une grande manifestation publique rassemble plus de 3000 personnes. Personnels soignants, élus, usagers, agriculteurs demandent la réouverture « Tous pour nos urgences ».

Cette décision de fermeture remet en cause la sécurité sanitaire pour la population rurale forézienne, parfois très éloignée de Feurs, d'une accessibilité difficile. Elle aggrave les dysfonctionnements, la désorganisation des soins.

Dysfonctionnement de notre service de santé, quelles solutions ?

Samedi 1^{er} avril, Forez Santé, collectif forézien pour le service public de santé auquel participe la mutuelle Loire Forez, a organisé un temps de partage et d'échanges autour de l'avenir de notre système de santé à Ponnins dans le canton de Feurs.

Avec en fond de réflexion la fermeture des urgences de Feurs, se sont réunis Clélia Touzéri représentante de l'Association de Citoyens Contre les Déserts Médicaux, Jean-Claude Tissot, sénateur de la Loire et Fanny Vincent, sociologue pour exposer les dérives de notre système de

santé. Il a été question de déserts médicaux, de numerus clausus et de tarification à l'acte. Force est de constater que les dérives progressives mais constantes de notre service de santé ont éloigné les citoyens d'une réponse adéquate à leurs besoins sanitaires. En cause, une vision économique libérale voulue par nos décideurs. Cet après-midi a mis en évidence des pistes viables qui passent par « la nécessaire réappropriation de l'hôpital par les citoyens, avec une direction assurée conjointement par les usagers, les travailleurs de la santé, les élus locaux et les citoyens qui financent ».

Jean-Claude Tissot s'est appuyé sur le rapport du Sénat de 2020 intitulé fort à propos « Déserts médicaux : l'Etat doit prendre des mesures courageuses ». Engagé dans un groupe sénatorial, il souligne la possibilité d'augmenter le temps médical, de ramener des médecins en zones désertées pendant leur année de professionnalisation ou encore rétablir l'obligation de garde des médecins libéraux. Des moyens existent, seule la volonté d'une politique à la mesure de la besogne fait défaut. Les actions menées par la mutuelle et les autres acteurs de la même lignée marquent la force d'un dialogue à poursuivre.

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

En septembre, retrouvez votre boutique Écouter Voir de Cluses avenue du Mont-Blanc

À partir du mois de septembre, votre centre optique mutualiste de Cluses déménage et se transforme, en accueillant un centre d'audition mutualiste.

Initialement à Cluses, c'est à Scionzier, à quelques centaines de mètres de là, que prendra place ce nouveau centre optique et audition mutualiste Écouter Voir. Plus grand, plus moderne, proposant plus de choix, il permettra de répondre le mieux possible aux besoins des adhérents mutualistes et de la population.

Centre optique et audition Écouter Voir
55, avenue du Mont-Blanc / 74950 Scionzier



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

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

Anney : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 00
Annessasse : 51, avenue de la Gare	04 50 38 51 45
Cluses : 2, avenue des Lacs, 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
Ferny-Voltaire : ZA Poterie - 122, chemin de la Poterie	04 50 99 49 30

CENTRES DE SANTÉ

OPHTHALMOLOGIE

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

ORTHODONTIE

Anney : 3, route du Périmètre	04 50 27 56 45
Annessasse : 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

Annessasse : 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

Anney : 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
Anney-le-Vieux : 18, chemin des Cloches	04 50 23 90 80
Annessasse : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87
Faverge : 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

Anney : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
Annessasse : 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
Savigneux (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 : 57, place Jean Jaurès	04 75 05 30 25
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

Cheyrolard : 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

ASSOCIATION PASSAGE

Proximité et vivre-ensemble

Rattachée au dispositif d'Aide à l'Enfance, l'association Passage Prévention Spécialisée, créée en 1972, ne cesse de développer ses actions en direction des jeunes. Aujourd'hui présente sur les bassins annécien, annemassien et genevois, elle concerne environ 1900 jeunes de 8 à 18 ans.

L'objectif de l'association Passage est de répondre aux problématiques liées à l'adolescence, au milieu culturel défavorisé, à la stigmatisation ou au repli identitaire. En partenariat avec les structures locales et administratives, elle construit des projets qui visent à lutter contre la marginalisation, la précarité, le décrochage scolaire, les conduites addictives.

Exerçant aux côtés des partenaires éducatifs et des structures d'animation en temps libres, les travailleurs sociaux sont en lien direct avec les collégiens en proposant des campagnes de prévention autour de l'utilisation du numérique, du

rapport au corps et de la sexualité. Leur champ d'action s'étend jusqu'aux familles de ces jeunes pour ré-impulser un vivre ensemble qui parfois finit par faire défaut.

La proximité : voie de l'adhésion libre

La force du dispositif tient à la proximité qu'elle privilégie et par l'adhésion qu'elle suscite. Aucune nomination administrative n'est à l'origine de l'intégration des jeunes au dispositif de Passage. Les éducateurs de rue vont à la rencontre des jeunes et des parents en se rendant sur les lieux

qu'ils fréquentent : dans la rue, les parcs, les cafés, les immeubles... Et avec un véhicule aménagé, le Pass&Pause, ils sont présents sur site du lundi au samedi de 19 heures à 22 heures.

Point Écoute Parents

Totalement anonyme et ne demandant aucune démarche administrative, ce dispositif apporte un soutien gratuit. Il est un intermédiaire entre l'accompagnement social et éducatif et la prise en charge thérapeutique.

Les écoutants sont formés pour intervenir dans la cellule familiale.

Commune Nouvelle Annecy : 06 19 94 09 85
Bassin genevois : 07 79 80 57 96



La solidarité, la proximité et l'insertion sont des valeurs chères à Entis. Pour soutenir les actions et les jeunes que l'association Passage accompagne, notre mutuelle se mobilise par une participation financière.



En savoir +
www.passage.asso.fr

SOLAM

Marchés solidaires : Aider sans stigmatiser

Depuis trois ans, l'association SolAm met en relation maraîchers locaux et associations pour donner aux personnes en difficulté accès à des produits sains et de saison. Ces "marchés" leur permettent de redonner du sens à leur assiette.

« Quand on pense à la fin du mois, on ne pense pas à la fin du monde » resitue Lucien Fontaine, ni à s'offrir des légumes frais et bio. C'est de ce constat que sont nés les marchés SolAm. Et d'une circonstance : la Covid. Lucien Fontaine, qui est alors président de l'Unicef Picardie, n'a plus de bénévoles, tout est fermé à Amiens comme partout, les maraîchers n'arrivent pas à écouler leur production, les associations n'ont plus de contact avec les personnes qu'elles accompagnent.

Ni une ni deux, Lucien Fontaine organise des "marchés" qui sont un bon prétexte pour retrouver ces populations fragilisées et les aider sans stigmatiser. « Ce ne sont pas des distributions. Le format "marché" est important pour socialiser ». Chaque association programme les marchés dans sa structure, et souvent des ateliers cuisine sont organisés : « On peut donner tous les légumes que l'on veut : si les gens ne savent pas les cuisiner, ça ira à la poubelle ».

Pour rétribuer les maraîchers, l'association SolAm

lève des fonds. C'est dans ce cadre que des mutuelles, à l'instar de Mutuale, permettent de pérenniser ces marchés solidaires.



POUR UNE SÉCURITÉ SOCIALE ALIMENTAIRE

L'association SolAm, qui fait partie du réseau de la Sécurité sociale alimentaire et du réseau des Jardins de Cocagne, milite pour une Sécurité sociale alimentaire. L'accès à l'alimentation est un droit. « La solidarité nationale devrait s'exercer dans ce domaine comme pour la santé » estime Lucien Fontaine dont l'association s'est transformée en caisse alimentaire abondée par des particuliers ou des entreprises qui partagent ces convictions.



En savoir +
www.helloasso.com/associations/solam

Cet été, pensez à conserver...



Pratiques, saines, économiques et écologiques. Voilà qui décrit parfaitement les conserves artisanales, celles que l'on fait maison avec des produits bruts et frais. Malgré les révolutions successives en matière de conservation, les bocaux et conserves ont, ces dernières années, retrouvé leurs lettres de noblesse.

À la fois délicieuse et porteuse de sens et de valeurs, la conserve a le vent en poupe. Nombreux sont les Français qui s'y mettent, et les groupes d'entraide et d'échange de recettes sur les réseaux sociaux ont de plus en plus de succès. Il faut dire que ce petit bocal en verre est certainement le plus à même de répondre aux enjeux de demain.

Une alimentation économique et écologique...

Faire et manger des conserves, c'est donner un sens à son alimentation et s'assurer de manger des aliments sains et variés, dont on connaît l'origine et dont on maîtrise les ingrédients. Pour l'autrice culinaire Audrey Briday, « la conserve concoctée chez soi a l'avantage de figer les saisons ». En effet, elle permet de respecter la saisonnalité et le cycle naturel des fruits et légumes, tout en dégustant des tomates ou des poivrons quand on veut.

Une manière de faire des économies en achetant des produits bruts moins chers, et de préserver l'environnement puisque la conserve évite le gas-

pillage, est contenue dans du verre réutilisable et recyclable à l'infini, et ne requiert aucune énergie pour être conservée. Pour le sociologue Christian Gatard, la conserve « constitue aujourd'hui un choix alimentaire responsable, adapté à notre époque et demain à notre futur ».

... pratique et saine

Il existe en réalité bien des manières de faire des conserves : la conservation dans du vinaigre, la lactofermentation, la déshydratation et, la plus connue, la stérilisation. Bien réalisée, cette dernière permet de garder toutes les saveurs et les vitamines des aliments, sans avoir besoin d'ajouter de conservateurs. Si elle s'adapte à notre volonté de mieux manger, la conserve convient parfaitement à nos modes de vie car il n'y a qu'à la réchauffer.

Pour Christian Gatard, les conserves « apportent nombre de services, parmi lesquels une disponibilité de tous les instants et une absence de préparation compliquée ». En effet, quand on prépare des conserves, on prépare de nombreux repas en une seule fois.

Comment on s'y met ?

La fabrication d'une conserve requiert plusieurs étapes importantes, qui, si elles ne sont pas respectées, risquent non seulement d'altérer le goût des aliments, mais aussi de les rendre toxiques pour qui les mange.

■ **Nettoyez correctement vos bocaux** à l'eau chaude savonneuse. Il faut que les bocaux soient en parfait état.

■ **Respectez les conditions d'hygiène** dans la préparation de ce que vous voulez conserver.

■ **Cuisez les aliments.** Blanchissez vos légumes, videz et nettoyez les volailles...

■ **Remplissez vos bocaux** avec une préparation la plus chaude possible. Veillez à ce que les aliments soient correctement répartis et qu'il n'y ait pas de poche d'air.

■ **Fermez les bocaux.** Si vos bocaux comportent une rondelle, il faut que celle-ci soit neuve et préalablement ébouillantée.

■ **Procédez rapidement au traitement thermique** dans un stérilisateur, dans un autocuiseur ou dans une cocotte-minute. La durée du traitement thermique dépend des recettes et des aliments conservés. Attention, le stérilisateur permet uniquement de pasteuriser.

■ **Vérifiez l'étanchéité** de vos conserves une fois refroidies (le couvercle doit rester collé au bocal) et stockez les conserves à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

... et à confiturer !

Qui n'a jamais trempé son doigt dans un pot de confiture pour y retrouver le goût de son enfance ! Aujourd'hui sur de nombreuses tables au petit-déjeuner, l'électuaire, comme on la nommait au Moyen-Âge, était à l'origine un ingrédient de la pharmacopée arabe. Procédé ingénieux pour la conservation des fruits mais aussi des légumes, la confiture se confectionne à toutes les sauces.

Il est grand temps de ressortir du placard cette bassine en cuivre, idéale pour réaliser de délicieuses confitures. Chaque année, près de 60 % des Français préparent leurs propres confitures. L'été est le moment idéal pour réaliser des confitures maison, puisque c'est la saison qui nous offre la plus grande variété de fruits. Une manière de se délecter avec gourmandise d'un mets de qualité tout en perpétuant une tradition millénaire et intergénérationnelle.

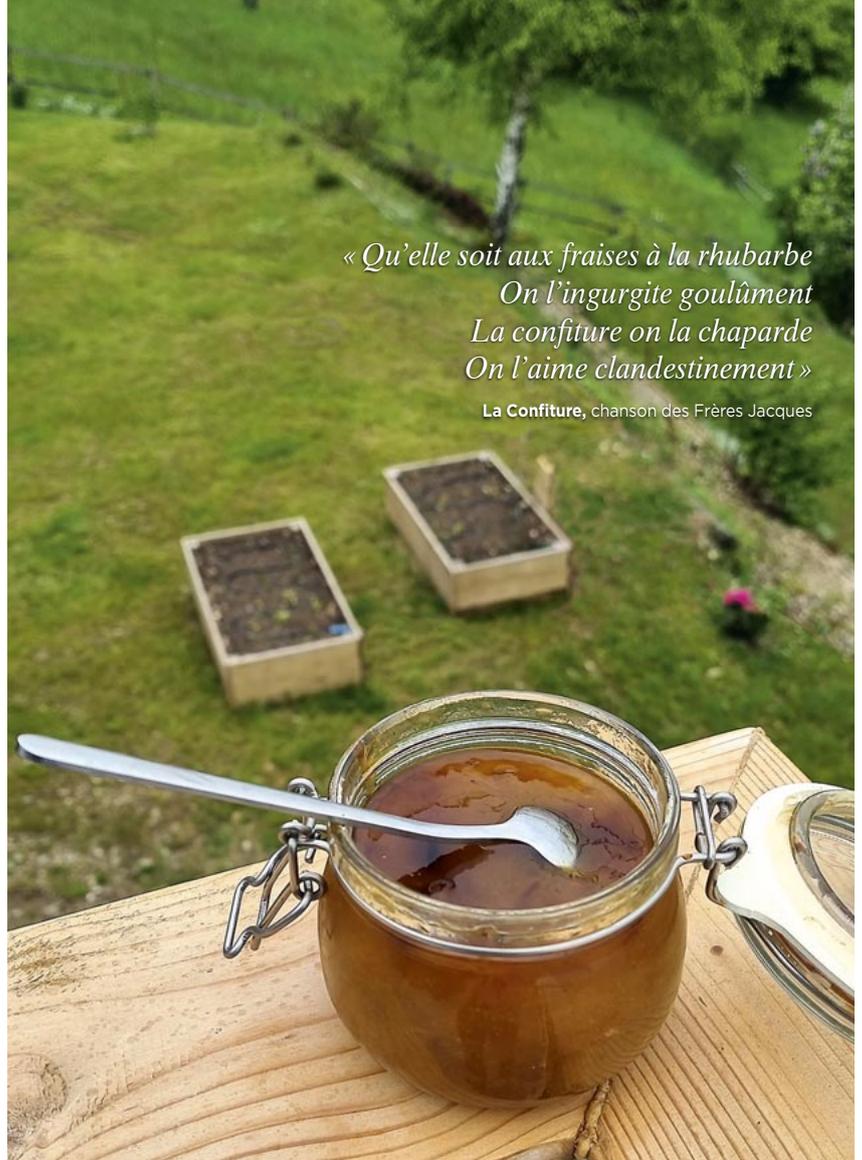
La recette de la simplicité

Popularisée par Nostradamus dans son Traité des fardements et confitures (1555), la confiture est la recette même de la simplicité : des fruits ou des légumes, du sucre, de la pectine et du citron. Rien de plus. Pourtant, la confiture nécessite de suivre quelques règles. Le choix des fruits ou des légumes est primordial. Il s'agit de ne pas les choisir trop mûrs mais à juste maturité pour que la consistance soit optimale. Le sucre est l'autre ingrédient phare, qui permet la bonne conservation de la confiture. Selon la législation, il ne doit pas excéder 55 g pour 100 g de produit fini (décret du 14 août 1985), en comptant le sucre des fruits et celui que l'on ajoute. Le tout est chauffé dans une bassine en cuivre, à haute température.

Un appel à la créativité et au partage

Pour le chef Jean-Marie Guilbault, élu meilleur confiturier de France en 2011, « toutes les alliances sont possibles, à partir du moment où les saveurs sont équilibrées ». Fruits ou légumes sont ainsi mélangés, agrémentés d'épices, d'herbes aromatiques ou de pétales de fleurs, selon les envies et les goûts.

La seule limite est notre imagination. C'est le cas d'Audrey, qui, tous les étés, réalise ses confitures en adaptant au goût du jour les recettes de sa grand-mère : « Elle m'a transmis le goût de faire de



« Qu'elle soit aux fraises à la rhubarbe
On l'ingurgite goulûment
La confiture on la chaparde
On l'aime clandestinement »

La Confiture, chanson des Frères Jacques

la confiture maison. Ses recettes sont simples mais délicieuses. Aujourd'hui, j'y ajoute quelques épices ou des saveurs plus modernes ».

Faire de la confiture : un acte militant ?

À l'origine, faire des confitures était le seul moyen de conserver les fruits. Aujourd'hui, la réaliser maison permet de se passer des préparations in-

dustrielles, souvent plus sucrées, dont on ne connaît généralement pas l'origine des fruits. Dès lors que l'on utilise des fruits ou des légumes locaux et de saison, cueillis ou récoltés à maturité et qui ne sont pas issus de l'agriculture intensive, les confitures permettent de protéger la biodiversité tout en mangeant mieux et moins cher, faisant de la préparation des confitures un véritable acte militant.

DU SUCRE, OUI, MAIS AVEC MODÉRATION



Principalement composée de sucre et de fruits, la confiture, même faite maison, n'a que peu d'intérêt nutritionnel. En effet, elle contient du fructose mais pas de fibres ni de vitamines et reste, de fait, un aliment plaisir qu'il convient de manger avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Combinée avec un jus de fruit, c'est une vraie bombe calorique et glucidique. En effet, cet apport de fructose combiné à une absence de fibres accélère le passage du sucre dans le sang, faisant augmenter rapidement le taux de glycémie. In fine, ce fructose est transformé par le foie en graisses.

L'infirmière Asalée

Afin d'améliorer la prise en charge des maladies chroniques en médecine de ville, médecin traitant et infirmière spécialisée en santé publique s'associent pour permettre au patient, grâce à l'éducation thérapeutique, de s'approprier sa pathologie. Explications avec Lucie Legeard, infirmière Asalée à Annecy.



ASALEE, acronyme de Action de Santé Libérale en Equipe, désigne un protocole de coopération créé en 2004 qui permet des délégations d'actes ou d'activités des médecins généralistes vers des infirmières déléguées à la santé publique (IDSP) au sein d'un cabinet. Des infirmières que l'on appelle par métonymie "Asalée". Leur rôle ? Redonner aux patients des compétences, des connaissances, pour qu'ils puissent vivre le mieux possible leur pathologie chronique. Pour que le patient soit acteur de sa santé. « À l'hôpital, on est dans l'action et le faire, resitue Lucie Legeard. Ici on est dans le faire faire par le patient ».

L'éducation thérapeutique au cœur de la prise en charge

Les infirmières Asalée passent beaucoup de temps à expliquer. « Il arrive en consultation de

voir des patients malades depuis 6 ou 7 ans et qui ne connaissent quasiment rien de leur maladie. » Or les infirmières Asalée interviennent dans des cas qui nécessitent d'aménager la vie quotidienne. « Nous avons des protocoles validés par l'ARS pour les diabètes de type II ou pré-diabètes, les risques cardio-vasculaires, l'asthme, l'arrêt du tabac, les BPCO, les enfants en surpoids ». L'éducation thérapeutique permet d'ancrer dans les habitudes du patient les bonnes pratiques, la bonne observance des traitements. Le suivi s'inscrit dans la durée. « On les aide à trouver les solutions qu'ils vont pouvoir tenir dans le temps. Et ce qui est intégré va avoir une action sur le long terme. »

Plusieurs études ont montré une amélioration significative de la qualité de vie chez les patients, notamment diabétiques, grâce au protocole Asalée, qui a été étendu en 2012 sur l'ensemble du territoire.

Des délégations de pouvoir

Le protocole Asalée a modifié la prise en charge des patients, mais il a aussi créé de nouvelles interactions entre médecin et infirmière. « Dans tous les cabinets, on voit que la coopération avec les

médecins est la condition sine qua non de la réussite de ce suivi. Il faut une relation de confiance. On ne travaille pas toute seule. Et inversement, le médecin tire profit des informations que l'on fait remonter jusqu'à lui. » Le temps d'échange avec les médecins est inclus dans le processus.

Au fur et à mesure, l'ARS a d'ailleurs élargi le champs d'action des infirmières, avec des actes dérogatoires pour faire réaliser des électrocardiogrammes par exemple. Ces délégations libèrent du temps pour les médecins et augmentent le temps – généralement très minuté – consacré au patient. « On a plus de temps d'écoute. Les patients nous disent des choses qui leur paraissent trop futiles pour être signalées aux médecins. » Et c'est là que les Asalées trouvent souvent des points à corriger.

Les infirmières Asalée sont plus proches des patients : elles sont dans le cabinet de leur médecin traitant. Les délais pour avoir un rendez-vous sont moins longs qu'à l'hôpital. Et, pour que les patients n'hésitent pas à avoir recours à elles, ils peuvent prendre rendez-vous sans prescription du médecin et la consultation est prise intégralement en charge par la CNAM.

L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Les infirmières Asalée réalisent un "entretien motivationnel". Développé dans les années 80 par William R. Miller et Stephen Rollnick, deux psychologues cliniciens américains, l'entretien motivationnel a d'abord été utilisé pour le traitement de la dépendance à l'alcool. Cet entretien centré sur le patient vise à encourager à changer son comportement en l'aidant à trouver ce qui le motive, ses objectifs, ses aspirations, ce qui le freine au contraire. Il s'agit pour le patient de mesurer l'écart entre ses habitudes de vie actuelles et celles visées. Ce travail d'identification des motivations personnelles est nécessaire pour l'adhésion au traitement médical, pour les addictions, pour les troubles alimentaires et pour devenir acteur de sa santé.

PARCOURS ET REPÈRES

Diplôme : Les infirmières dites Asalée sont des infirmières diplômées d'Etat (IDE) qui font acte de candidature auprès de l'association Asalée pour exercer dans un secteur validé par l'ARS et disposant de médecins volontaires pour entrer dans le protocole. Il faut faire état de trois années d'expérience complètes. Les infirmières Asalée deviennent alors infirmières déléguées à la santé publique (IDSP)

Nombres de soignants concernés : En 2023, le protocole concerne 7801 médecins généralistes et 1792 IDPS

Salaire : entre 1800 et 2400 € hors prime.

Secteur : Les "asalée" exercent pour la plupart en tant que salariées au sein d'un cabinet médical ou d'un centre de santé, mais certaines font le choix du libéral (25 % en 2018).

Présence sur les territoires : 2555 implantations sur le territoire.

Comment l'intelligence artificielle va révolutionner la santé



Aide précieuse au service du diagnostic, les algorithmes sont déjà utilisés depuis des années dans le milieu médical. Si leur utilisation va en se généralisant, elle ne va pas sans interrogations : comment utiliser l'intelligence artificielle (IA) de manière optimale en évitant les écueils, éthiques notamment ?

Banque, GPS, e-mails, achats en ligne et même rédaction de textes ou création d'œuvres d'art... l'intelligence artificielle est partout autour de nous. Dans le domaine de la santé aussi, même si on le sait peu. Pour le directeur général de l'OMS, le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, l'IA « présente un immense potentiel pour améliorer la santé [...] [mais] elle peut aussi entraîner des effets préjudiciables ».

Du diagnostic à la santé prédictive

Grâce à sa capacité à traiter des milliards de données en peu de temps, l'IA permet d'« alléger le travail technique du médecin, qui aura donc plus de temps pour l'humain », explique le professeur Jean-Emmanuel Bibault, oncologue et auteur de l'essai 2041 : l'Odyssée de la médecine (éd. des Équateurs). Elle serait même meilleure que l'humain pour diagnostiquer ou cibler des tumeurs à irradier.

Mais l'innovation continue avec le deep learning (apprentissage profond), pour prédire si un individu sera, au cours de sa vie, atteint d'un cancer du sein, de la maladie d'Alzheimer ou même en proie à des idées suicidaires.

L'IA, mieux qu'un médecin ?

Les études comparatives mettent majoritairement l'IA gagnante face à l'humain, notamment en matière de diagnostic. L'IA remplacera-t-elle un jour le

médecin ? Pour Jean-Emmanuel Bibault, « l'intelligence artificielle ne remplace absolument pas les médecins ou les infirmiers ». Le médecin sera toujours chargé du diagnostic final, d'autant que, basée sur la logique, les statistiques et les données du passé, l'IA manque à ce jour cruellement d'intuition, voire de créativité.

Mais lorsque l'humain ne peut faire ce que l'IA fait, comment vérifier son travail ?

Des enjeux éthiques

Dans son Magazine #53 consacré à la santé numérique, l'INSERM affirme que « l'innovation numérique doit absolument rester bénéfique pour la société [...] la résolution des nouvelles questions éthiques liées à la protection des données des patients, à l'accessibilité des outils, à l'aggravation de la fracture numérique ou à l'impact environnemental [...] sera déterminante ».

Dans le domaine de la santé, les questions des données de santé et du secret médical sont donc primordiales, surtout lorsque ce sont des intérêts privés qui sont à l'œuvre : « Le choix d'opérateurs privés laisse craindre l'influence d'enjeux financiers [...] potentiellement contraires à l'intégrité scientifique et à l'intérêt collectif. »

Des questions économiques, éthiques et politiques qu'il faut forcément prendre en compte car l'IA questionne le système de santé dans son ensemble.

QUAND L'IA AMUSE ET FAIT PEUR À LA FOIS

Nous sommes nombreux à nous être fait berné par cette photo, aussi étonnante qu'inventée de toutes pièces, du pape François portant une doudoune blanche. Le responsable ? Midjourney, une IA, génératrice d'images à partir d'un texte descriptif. Et ce n'est pas le seul logiciel à révolutionner le monde du numérique et de la création et susciter l'enthousiasme du public. ChatGPT, une IA dite "générative", permet de rédiger n'importe quel texte sur à peu près n'importe quel sujet.

Pour le sociologue Yann Ferguson, ces « intelligences artificielles génératives ont un effet sur des métiers qui semblaient à l'abri de l'automatisation, en particulier dans le tertiaire ». L'avènement de ces IA soulève de nombreux problèmes éthiques, que dénoncent mille personnalités et scientifiques dans une lettre, appelant à « prendre du recul et réfléchir aux implications de ces technologies que l'on met actuellement dans les mains de millions d'individus ». À ces risques s'ajoute une question, fondamentale : « Devons-nous automatiser tous les emplois ou seulement utiliser l'IA pour remplacer les choses que nous n'aimons pas faire ? »

Jardins partagés, cultiver le respect du vivant



Des fraises entre deux immeubles d'habitation ? Des courgettes sur le toit d'une université ? Et pourquoi pas des ruches juste à côté d'une entreprise ? Ces dernières années, les jardins partagés et l'agriculture urbaine ont la cote, pour produire de quoi se nourrir sainement et se retrouver sur un lieu commun et collectif.

Quand des habitants gèrent et animent un jardin au cœur de leur quartier, ils récoltent non seulement des fruits et des légumes de saison, ils participent à la préservation de la biodiversité, ils protègent leur santé mais ils créent aussi du lien social, de la solidarité et de la démocratie. Ces lieux de vie ouverts sur le quartier sont riches de valeurs et destinés aux urbains souvent éloignés de la nature.

Une origine populaire

En France, l'apparition des jardins partagés est liée à la Révolution industrielle et plus particulièrement à l'abbé Lemire, qui crée en 1896 la Ligue française du coin de terre et du foyer pour nourrir les ouvriers. Ces jardins deviennent des jardins familiaux au milieu du xx^e siècle, s'exportent dans les années 1970 aux États-Unis avant de revenir en France dans les années 1990.

Aujourd'hui, pour le ministère de l'Agriculture, le jardin partagé est « une solution efficace pour répondre à l'ambition de nourrir les villes en respectant les circuits courts ».

Respecter l'environnement et la santé

Le jardin partagé est un fantastique terrain d'expérimentations et d'actions pour produire des fruits et des légumes dans le respect de l'environnement et des ressources naturelles. Chaque jardin

a sa charte, mais tous ont en commun l'adoption de pratiques respectueuses des écosystèmes, de la biodiversité et des cycles naturels.

En 2021, le plan France Relance a lancé un appel à projets pour développer des jardins partagés et l'agriculture urbaine, mobilisant au niveau national 17 millions d'euros. L'objectif ? Mieux connaître le vivant et mieux manger.

De la graine plantée au compost, c'est tout le cycle de vie d'un légume ou d'un fruit qui est ici valorisé. Et ça fait du bien à la santé car les cultures, sans produits phytosanitaires, sont diversifiées et de saison. Jardiner, c'est bouger et, aussi, s'aérer l'esprit.

Un jardin pour faire le lien

Les activités ne se limitent pas au jardinage. Dans la charte commune aux jardins partagés (charte de l'association Le Jardin dans tous ses états), ils permettent « le renforcement de liens sociaux, là où les conditions d'existence ont contribué à distendre les mailles de la vie sociale, de l'entraide et du dialogue [...] et à donner un point d'appui aux personnes en difficulté, afin de retrouver utilité sociale et dignité ».

En réunissant les habitants d'un même quartier, le jardin partagé encourage la mixité sociale, culturelle et générationnelle, en encourageant la démocratie à travers une gestion collective du projet. De là à dire que cette forme d'agriculture urbaine et citoyenne peut influencer notre manière de vivre ensemble, il n'y a qu'un pas !

À AMIENS, MUTUALE SOUTIENT LES JARDINS PARTAGÉS

Grâce à son fonds de dotation, Mutuale Solidarité, Mutuale a soutenu financièrement un projet de jardin solidaire et partagé à Amiens. L'objectif de l'association Terre Zen et du collectif L'Île aux fruits est de mettre en œuvre une production agricole et maraîchère pour permettre aux habitants du quartier Gare La Vallée de se rencontrer, d'apprendre à cultiver eux-mêmes et valoriser leurs légumes.



Et si les jeunes laissaient tomber leur smartphone ?

Ranger son smartphone au fond d'un tiroir ? Pour certains, y penser est une angoisse, mais, pour d'autres, de plus en plus nombreux, c'est un choix. Comment et pourquoi la génération Z délaisse les téléphones intelligents et se réapproprie les téléphones "brique" ?



Lola Shub a 18 ans. Avec une camarade de lycée, elle a créé le Luddite Club, le club des adolescents qui vivent sans smartphone. Créé en 2021 à Brooklyn, ce club a rapidement eu du succès, et aide, via des réunions hebdomadaires, les ados à se sevrer de l'usage de cet objet devenu indispensable.

Tous accros au smartphone ?

Née avec Internet et les réseaux sociaux, la génération Z (personnes nées entre 1997 et 2010) est majoritairement équipée de smartphones (95 %). On les appelle des screenager, contraction des mots screen (écran) et teenager (adolescents). Ils passent plusieurs heures par jour sur les applications de leur téléphone et les réseaux sociaux. Ils

sont néanmoins de plus en plus nombreux à remettre en cause l'emprise des smartphones sur leur vie, sur leur cerveau et sur leur santé.

Un retour aux anciens téléphones

On croyait le Nokia 3310 définitivement relégué au rang d'antiquité mais il n'en est rien ! En effet, ces téléphones "brique" ou *dumbphones* ("téléphones idiots" en anglais) sans accès Internet voire sans appareil, qui servent uniquement à téléphoner et à envoyer des SMS, ont le vent en poupe. Leur

avantage ? Ils sont moins chers, nécessitent un forfait simple et permettent de reprendre possession de sa vie, de vivre les moments et de les savourer pleinement.

S'extraire de la sollicitation permanente

Pour le sociologue Dominique Boullier, les premiers téléphones portables avaient déjà introduit le concept d'être joint à tout moment, mais « *celui qui détient le smartphone s'expose à la possibilité d'être en permanence sollicité et dérangé* ». Une ultra-connexion délétère, puisqu'elle peut s'accompagner de nombreux maux physiques et psychologiques. Les raisons sont également militantes : la lutte contre la récolte des données personnelles, la protection de l'environnement et des ressources de métaux rares, la protection des travailleurs pauvres.

EN CHIFFRES :

735 millions : c'est le nombre de dumbphones vendus en 2020, un marché qui a quasiment doublé par rapport aux années précédentes. La même année, il s'est vendu 1,332 milliard de smartphones dans le monde, mais, depuis, les ventes de téléphones intelligents tendent à baisser sensiblement.

Les Écrans-rois : aidons nos enfants à reprendre le contrôle

de Carole Bienaimé Besse
Éditions l'Observatoire / 2023 / 21 €

Les enfants et les adolescents ont vu leur temps d'exposition aux écrans atteindre des niveaux records, sans qu'aucune attention soit vraiment portée aux contenus qu'ils regardaient. Comment en sommes-nous arrivés là et comment y

remédier ? Comment aider nos enfants à reprendre le contrôle ? Dans cet essai qui tient autant de l'analyse critique que du guide pratique, l'auteure explore avec intelligence et rigueur les enjeux et les défis de notre société hyperconnectée et les conséquences sur les plus jeunes. Elle démontre comment les écrans affectent leur santé mentale et leur développement intellectuel.



Une France sans eau : L'enquête

de Vincent Lucchese
Éditions Alisio / 2023 / 19,90 €

Sur les routes de France, du Doubs aux Hautes-Pyrénées, le journaliste scientifique Vincent Lucchese mène l'enquête. Vous allez enfin comprendre les fascinants

mécanismes du cycle de l'eau, les ressorts de cette crise et comment adapter nos infrastructures et modes de vie pour faire face à ces changements si rapides sans sacrifier les écosystèmes.



Conservation, la bible pour réussir

de Lucie Boiogo et Johann Gis
Éditions Rustica / 2023 / 22,95 €

Votre potager a été généreux, les marchés débordent de produits saisonniers, et vous souhaitez transformer vos beaux fruits et légumes en plats sains et savoureux, respectueux de l'environnement, de votre santé, et en toute simplicité ?

Voici la bible qu'il vous faut pour réussir ! Découvrez dans cet ouvrage des solutions ludiques et réalistes adaptées à vos besoins, qui vous aideront à conserver.



Kiosque

Assurance Scolaire
et extrascolaire

Une assurance qui va
vous laisser sans voix.

Vous assurez, vraiment !

Seulement
9€*
la 1^{ère} année
Attestation immédiate

Les + Mutuelle

- + Couverture 24 h/24, dans toutes les activités
- + Prise en charge des **frais de soins, lunettes, prothèses ou appareils dentaires**
- + **Protection de votre enfant** qu'il soit victime ou responsable d'un accident



Les offres
**Assurance
Scolaire**

Pensées pour votre budget



Rendez-vous sur le site de votre mutuelle

* Offre valable pour toute nouvelle souscription puis 14 €/an dès la 2^e année. Voir modalités en agence.

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°102

GAGNEZ UNE SMARTBOX BIEN-ÊTRE 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 smartbox bien-être !

1/ Avec la nouvelle réglementation, le remboursement de la sécurité sociale pour des soins bucco-dentaires s'élève à :

- 50% 70% 60%

2/ Le domaine qui utilise le plus d'eau est :

- L'industrie L'agriculture L'énergie

3/ Les conserves permettent de garder l'apport en vitamines des aliments :

- Vrai Faux

4/ Les fruits conservés en confiture gardent leur apport vitaminique :

- Vrai Faux

5/ Les jardins familiaux voient le jour :

- En 1950 En 1970 En 1990

Pour participer, retournez le coupon avant le 31 juillet 2023 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 : _____