

# bonne SANTÉ MUTUALISTE

« C'est en allant vers la mer  
que le fleuve reste fidèle à sa source »

Jean Jaurès

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE #91 OCTOBRE / NOVEMBRE 2020



**SANTÉ PUBLIQUE  
SUR QUI PÈSE  
LA "DETTE COVID" ?**

**TRIBUNE  
NOTRE ÉTAT  
DES LIEUX**

**DOSSIER**

**AUTOPSIE D'UNE  
CRISE SANITAIRE**

**N'EST-ON JAMAIS  
TROP PRÉVOYANT ?**

**P.3**

**Santé Publique**

Deuxième vague,  
sommes-nous prêts ?

**P.18**

**Société**

L'alternative  
de l'accueil familial

**P.22**

**Santé-environnement**

Le retour en force du  
plastique à usage unique

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

# bonne SANTÉ mutualiste



**Sylvie Dubois**

Présidente du Groupe Entis Mutuelles

les soignants en portant leurs revendications pour plus de moyens humains et financiers, pour les hôpitaux et pour la juste rémunération des personnels qui contribuent à l'efficacité du système de santé. Système auquel on fait payer deux fois la note, entre mesures économiques et mesures de solidarité, qui devraient être financées par le budget de l'État.

Il en va de même de la nouvelle taxe sur les contrats de complémentaires santé, imposée au nom des économies réalisées sur les soins non consommés par les assurés. Pour nos adhérents, c'est la double peine : ils vont devoir payer une nouvelle taxe, alors qu'ils n'ont pas pu se soigner durant le confinement, et n'ont fait que reporter leurs soins. Cette taxe est injuste et inacceptable ! Nous appelons les adhérents des mutuelles à se mobiliser contre cette nouvelle taxe aux côtés d'Alternative Mutualiste.



Qu'ils ont vite été oubliés, les applaudissements aux balcons pour soutenir les personnels de santé, nos héros du quotidien ! Les annonces sur le financement de la crise sanitaire (voir notre article page 4) en sont la triste preuve : on rend de nouveau la Sécurité sociale déficitaire ! On continue de déstructurer le service public hospitalier, de fermer des lits, des établissements de proximité. On signe, comme le montre notre Dossier (voir page 6), le renoncement de l'État à mener une réelle politique de santé. Curieuse manière de remercier les soignants... Le Groupe Entis, ses mutuelles adhérentes, Mutuale et notre union Alternative Mutualiste soutiennent

## Sommaire # 91

### Social / Santé Publique

3. Covid-19 : Deuxième vague, sommes-nous prêts ?
4. Sur qui pèse la "dette Covid" ? L'État fait main basse sur l'argent des adhérents...
5. Notre état des lieux. Tribune de Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles

### Le Doc

6. Autopsie d'une crise sanitaire... N'est-on jamais trop prévoyant ?

### Le cahier de vos mutuelles

#### L'asso qui crée du lien

17. Règles Élémentaires Lutter contre la précarité menstruelle

### Société

18. L'alternative de l'accueil familial

### Médias

19. Les podcasts, le nouveau phénomène média

### Prévention santé

20. Thermalisme, la filière santé qui prend l'eau

### Nutrition

21. Quand manger sain devient une maladie

### Santé-Environnement

22. Le retour en force du plastique à usage unique

### Ta santé t'appartient !

23. S'aimer pour la première fois au temps du coronavirus Le kiosque



[www.mutuelledefranceunie.fr](http://www.mutuelledefranceunie.fr)



[www.mutuellesamir.fr](http://www.mutuellesamir.fr)



[www.umfmb.fr](http://www.umfmb.fr)



[www.mutuellemth.fr](http://www.mutuellemth.fr)



[www.mutuale.fr](http://www.mutuale.fr)



[www.mutuelle-ensemble.fr](http://www.mutuelle-ensemble.fr)



[www.mutuelleloireforez.fr](http://www.mutuelleloireforez.fr)



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.groupeentismutuelles.fr](http://www.groupeentismutuelles.fr)



COVID-19

# Deuxième vague, sommes-nous prêts ?

Au regard de la situation actuelle des établissements de santé, la France et son système de santé sont-ils prêts à affronter une deuxième vague dans de meilleures conditions que lors du premier épisode où ont présidé l'impréparation, la pénurie de matériel médical et l'épuisement des soignants ?

**A** lors que les pays limitrophes penchent vers le reconfinement, la France, malgré l'apparition de nombreux clusters durant l'été, cherche à se persuader qu'il sera possible d'éviter une seconde crise et en tout cas d'en limiter la portée.

Auditionnés fin juillet par la commission d'enquête du Sénat sur le Covid-19, des professionnels de santé ont répondu aux questions des sénateurs. Pour le Pr Alain Mercat, les hôpitaux sont mieux préparés. « Nous avons fait des progrès thérapeutiques, notamment pour la réanimation des patients les plus graves. Nous savons désormais mieux identifier les signaux précoces de gravité, comme la détresse respiratoire aiguë. Nous avons fait des progrès en matière d'offre de soins, car ce que l'on a mis en place pour la première vague, nous l'avons désormais en réserve. »

Le professeur ajoute que les services savent aussi désormais activer en 24 heures des lits supplémentaires en réanimation. On peut noter aussi que le pays est davantage équipé en masques, médicaments, tests. Mais davantage ne signifie pas suffisant.

Pour l'automne, un objectif d'un milliard de masques et de 12 000 lits de réanimation mobilisables (contre 5 000 au début de la crise) a été lancé.

## Les hôpitaux toujours fragiles

Selon Christophe Prudhomme, porte-parole de l'association des médecins urgentistes de France (Amuf), on n'est pas du tout prêts : « Il y a davantage de masques, mais dans les services, on court après les gants jetables par exemple, alors qu'on



ne peut pas imaginer travailler à mains nues ! ». Les respirateurs restent difficiles à avoir.

Côté médicaments, la direction générale de la Santé (DGS) a promis de refaire des stocks de sédatifs d'ici la fin de l'été. Mais à l'heure où nous imprimons, ils ne semblent pas être encore arrivés... Côté ressources humaines, rien n'a changé depuis la première vague : les hôpitaux, comme les Ehpad, manquent toujours de troupes.

Certains s'inquiètent de ne pas voir revenir, en cas de deuxième vague, les soignants réservistes. Huit mille soignants étaient venus en renfort pour l'Île-de-France, mais aujourd'hui, aucun territoire n'étant épargné, la gestion des clusters en métropole risque d'être compliquée.

## Se masquer, se tester, oui mais...

Face au risque de rebond, le gouvernement en appelle à la responsabilisation de chacun, au télé-chargement de l'appli StopCovid ou recourt à l'obligation du port du masque – l'achat de ces masques restant à la charge de chacun. Il invite aussi à pratiquer des tests.

Mais sur 800 laboratoires d'analyses, seule une centaine sait analyser ces tests. La France ne serait

donc pas prête à tester de façon massive. C'est sans doute ce qui explique que la rentrée scolaire se soit faite sans que les enseignants aient été testés au préalable. Mais cela n'explique pas le manque de contrôle aux aéroports et l'absence de quarantaine imposée aux arrivants, seule mesure efficace selon tous les épidémiologistes interrogés...

## Le poids de la bureaucratie

Que révèlent ces passoires dans le dispositif de prévention d'une nouvelle crise ? D'une part, sans doute, que les promesses faites aux soignants et vis-à-vis de l'hôpital public sont restées des promesses. D'autre part, que les modes de prise de décision sont lourds. On se souvient par exemple de l'absence de coordination entre les hôpitaux et entre le public et le privé.

L'impact de la bureaucratie lors de la première crise a été criant. Certains réclament la possibilité, en cas de situation d'urgence, de pouvoir s'affranchir de la tutelle des agences régionales de santé (ARS) pour redonner la main aux directions d'hôpitaux sur les décisions comme la création de lits, de postes...

## Sur qui pèse la “dette Covid” ?

L'épidémie de coronavirus a fait bondir la dette publique à près de 121 % du PIB cette année. La loi relative à la dette sociale et à l'autonomie acte le transfert de 136 milliards d'euros correspondant au coût de la crise sanitaire à l'organisme en charge du remboursement de la dette sociale. Soit, mais qui finance cet organisme ? Et qu'est-ce que cela implique pour les Français ?

La Cades, Caisse d'amortissement de la dette sociale, avait été créée en 1996 pour “éponger” les dettes du régime général de la Sécurité sociale sur une durée limitée, initialement jusqu'en 2009, afin de ne pas peser sur les générations futures. 24 ans plus tard, non seulement l'organisme apure toujours de la dette sociale, mais vient d'en reprendre jusqu'en 2033 pour cause de Covid-19 : neuf ans de plus et la coquette dette de 136 milliards d'euros.

### Qui finance celui qui finance ?

La Cades émet des emprunts sur les marchés internationaux de capitaux en recherchant un financement au meilleur taux. Cet emprunt est garanti par les ressources perçues par la Caisse, c'est-à-dire essentiellement la CRDS (Contribution au remboursement de la dette sociale) qui a été créée pour la Cades, et la CSG (Contribution sociale généralisée). Le Fonds de réserve des retraites verse également une part de l'effort. Le prélèvement social sur les revenus du capital représente quant à lui un bien plus faible pourcentage. Les emprunts de la

Cades pèsent donc essentiellement sur les ménages, qui viennent, sans le savoir vraiment, de se réengager pour neuf ans de contributions.

### Le Covid a aussi bon dos...

Selon la Banque de France, la hausse de la dette française liée au Covid s'explique pour un tiers par les mesures prises lors de la crise sanitaire, parmi lesquelles le dispositif d'activité partielle, les dépenses exceptionnelles de santé et le Fonds de solidarité. Les deux tiers restant s'expliquent par la baisse des recettes fiscales en raison de l'effondrement de l'activité économique. Mais l'estimation du coût de la crise sanitaire à hauteur 136 milliards est aussi composée de 31 milliards d'apurement de déficits sociaux cumulés au 31 décembre 2019 (c'est-à-dire bien avant le Covid-19), de plus de 92 milliards de déficits sociaux de 2020 à 2022 (soit après Covid), et de 13 milliards de dette hospitalière.

### Une dette qui obère le futur

Avec ces ajouts de dettes antérieures et de déficits futurs, plus une dette hospitalière endémique,

l'opération ressemble à un joli tour de passe-passe auquel on aurait donné le nom du virus et qui consiste à faire payer longtemps les générations à venir. Un coût pour les jeunes qui n'améliorera en rien leur quotidien puisque la “dette Covid” n'est pas une dette d'investissement, mais une dette conjoncturelle utilisée pour colmater des dépenses courantes. Depuis des années, seule une faible part de la dépense publique est allouée au financement de l'investissement : 4,4 % de la dépenses publique (contre les déjà faibles 9 % de 1960). Les promesses d'investissement pour l'hôpital public n'apparaissent d'ailleurs toujours pas dans les projets de loi de financement.

### Un assèchement délibéré des recettes

On assiste même plutôt à l'inverse. Le prolongement de la Cades et le transfert de la créance “Covid” poursuit en somme de travail d'assèchement des recettes de la protection sociale. Les déficits de la Sécurité sociale sont essentiellement liés à la baisse des ressources. Or, par exemple, l'État ne compense plus intégralement les exonérations sociales qu'il accorde.

Au nom de la reprise économique, le gouvernement se refuse toujours à un financement sur la totalité des richesses créées. Une orientation claire dont atteste le nouveau plan de relance de 100 milliards, axé sur le soutien aux entreprises, sans conditionner ce soutien à un engagement social. Le gouvernement préfère faire les poches des assurés sociaux...

## L'État fait main basse sur l'argent des adhérents



Le gouvernement va demander aux complémentaires santé, au nom de l'éthique, de verser d'ici la fin de l'année une “contribution exceptionnelle” à la Sécurité sociale.

Le motif ? En raison du Covid-19 et du confinement, les assurés ont renoncé à certains soins, si bien que les complémentaires santé n'ont quasiment pas effectué de remboursements sur cette période, tandis que l'Assurance maladie, elle, voyait ses comptes plombés par les remboursements à 100 % des soins liés à la crise et son déficit s'élever à 31 milliards d'euros. Le montant de cette “contribution” sera calculé sur les “économies” que les complémentaires ont réalisées pendant la crise épidémique et que le ministère de l'Économie et des Finances évalue à 2,6 milliards d'euros. À cette annonce, certains médias se sont émus de ce confortable “magot” constitué sans rien faire et “l'indécence” qu'il y aurait à le garder... Sauf qu'une fois de plus, assureurs et mutuelles sont mis dans le même sac. Les premiers se réjouissaient sans doute de pouvoir promettre de meilleurs dividendes à leurs actionnaires. Mais pour les mutuelles, les vraies, nul but lucratif : « La MFU avait prévu de diminuer les cotisations en 2021 de façon à faire bénéficier à nos adhérents de ces sommes non déboursées », explique Jean-Jacques Verchay, président de la MFU, « il s'agit de l'argent des adhérents ».

Une sorte de hold-up, en somme, qui relativise les 100 % de prise en charge par la Sécurité sociale qui avaient sonné pendant la crise comme un grand retour à une protection sociale forte et universelle...

# Notre état des lieux

Tribune de Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles

**Au-delà de la gravité de la crise sanitaire que nous vivons avec la pandémie liée à la COVID 19, c'est une crise économique, sociale et humaine qui nous touche aujourd'hui.**

Cette crise a été gérée à coups de communications contradictoires et délirantes du gouvernement. Comme la France n'était pas en capacité de fournir des masques à la population, les spécialistes et les médias justifiaient de leur inefficacité. Aujourd'hui, les stocks étant suffisants, c'est sous la menace d'amendes que l'on oblige les gens à le porter, au lieu de pédagogie on préfère la répression.

La période de confinement a modifié beaucoup de choses, certes l'économie est fortement touchée et certaines entreprises comme les plus petites, risquent de disparaître. Avec cette pandémie, la catastrophe sociale est bien réelle et le grand patronat entend bien s'en servir pour justifier ses plans de licenciements et ce, grâce au soutien du gouvernement et à ces choix économiques. Cela se traduit encore par des sacrifices pour les jeunes, les travailleurs, les privés d'emplois et les retraités.

**L'Unédic prévoit la suppression de 900 000 emplois d'ici fin 2020. Cela représentera un million de chômeurs supplémentaires.**

Chantage à l'emploi, allongement du temps de travail, baisse des salaires, remise en cause des droits des salariés et leurs conquits sociaux, au profit des politiques patronales mortifères.

60 milliards d'euros versés aux actionnaires en 2019 par les entreprises du CAC 40, 90 milliards d'euros d'exonérations de cotisations sociales patronales et cadeaux fiscaux en tout genre par an aux grandes entreprises.

Et pourtant le plan de relance économique, annoncé par le gouvernement, c'est 100 milliards d'euros qui seront versés par l'État aux entreprises, sans contrepartie aucune, qui pourraient interdire la rémunération des actionnaires. Par contre, le gouvernement n'a rien prévu pour la population, pour qui la crise de la Covid-19 va plonger dans la misère des milliers de familles.

**Mais qui en paiera les conséquences ?**

Le gouvernement a prévu de faire payer une nouvelle taxe sur les contrats des complémentaires santé, au nom des économies réalisées sur les soins non consommés par les assurés.

Pour nos adhérents, c'est la double peine : d'une part ils n'ont pas pu se soigner durant le confinement et n'ont fait que reporter leurs soins. Et d'autre part ils vont devoir payer une nouvelle taxe supplémentaire sur leur cotisation, alors qu'elles sont déjà taxées à hauteur de 14,08 %.

Cette taxe est surtout une manière de faire payer aux ménages les cadeaux fiscaux consentis aux entreprises. Pour rappel, la suppression de l'ISF



**Le Ségur de la santé, qui devait « accélérer la transformation du système », a suscité une grande déception, d'autant que les attentes étaient fortes. Ni les médailles, ni les primes ne pourront sauver l'hôpital public, tant que derrière, certains s'évertueront à le détruire.**

fait perdre environ 3 milliards d'euros par an à l'État. Cette taxe est injuste et inacceptable ! La santé n'est pas une marchandise ! Nous appelons les adhérents des mutuelles à se mobiliser contre cette nouvelle taxe aux côtés d'Alternative Mutualiste.

**La crise du Covid-19 rappelle la mission primordiale de la protection sociale pour le fonctionnement de la société.**

C'est la Sécurité sociale qui a encaissé une large part du choc au moment du confinement en finançant les soins indispensables aux personnes atteintes. De multiples dépenses indues lui ont été imputées, des mesures économiques et de solidarité, alors que ces décisions gouvernementales auraient dû être financées par le budget de l'État et non ponctionnées sur celui de la Sécurité sociale. Le déficit de la Sécurité sociale est ainsi, à nouveau, artificiellement creusé.

**Cette crise a aussi démontré que notre système de santé est chroniquement en sous-financement.**

Ces deux dernières années, la mobilisation hospitalière a été constante, mais pas entendue. Lors du vote du PLFSS (Projet de loi pour le financement de la Sécurité sociale) pour 2020 l'Ondam (Objectif national des dépenses d'assurance maladie) était sous-dimensionné et particulièrement pour l'hôpital. Après les annonces du "Ségur de la santé", le compte n'y est pas. En effet sur les 19 milliards d'euros d'investissement dans le système de santé annoncés, 13 milliards concernent la prise en charge de la dette des hôpitaux. Les besoins pour l'hôpital public sont considéra-

bles tant les plans successifs de casse du système ont déstructuré le service public hospitalier : manque d'investissement fermeture de milliers de lits, fermeture d'établissements de proximité... Ils ont été bien vite oubliés les applaudissements aux balcons pour soutenir les personnels de santé, nos héros du quotidien.

Pour le Groupe Entis et ses mutuelles adhérentes et notre union Alternative Mutualiste, notre soutien se fait dans l'action aux côtés des soignants pour porter leurs revendications pour plus de moyens, humains et financiers, pour les hôpitaux et la juste rémunération des soignants et de tous les personnels qui contribuent à l'efficacité du système de santé.

**Tous les efforts possibles doivent être consentis pour un meilleur fonctionnement des systèmes de santé.**

Nous avons besoin de ressources supplémentaires pour les systèmes de santé publique, ainsi que d'une convergence des normes dans tous les pays en termes de personnel, d'installations et d'équipements dans les hôpitaux publics et pour les systèmes de prévention et de protection de la santé.

La pandémie de coronavirus constitue la preuve manifeste de l'échec du modèle économique et social dominant.

En raison de la politique d'austérité menée au travers de la privatisation des services publics, les systèmes de soins de santé ne sont pas en mesure de répondre aux besoins publics pendant une pandémie.

Une transformation publique, sociale et écologique de l'économie est urgente.

[www.alternative-mutualiste.fr](http://www.alternative-mutualiste.fr)



## AUTOPSIE D'UNE CRISE SANITAIRE...

# N'est-on jamais trop prévoyant ?

On dit que prévoir, c'est gouverner ; que prévenir, c'est guérir ; que savoir, c'est prévoir. Avec la pandémie, la prévoyance est passée de vieillesse précaution à la sage et responsable attitude que l'on est en droit d'attendre de ceux qui gouvernent, mais aussi des individus. Une bonne occasion de s'interroger sur le degré de prévoyance à l'œuvre dans nos sociétés...

**A**u plus fort de la crise épidémique, les Français ont découvert que les stocks de masques destinés à protéger la population en cas de risque majeur avaient été détruits et jamais reconstitués. Ils ont aussi découvert la dissolution de l'entité qui prévoyait les pandémies ! Sans parler de l'état désastreux des hôpitaux publics consécutif à des années d'économies imposées. Nos politiques publiques sont apparues bien court-termistes... et bien peu prévoyantes des risques. Car la prévoyance, c'est anticiper, c'est faire des choix.

### La politique de santé publique ou le retrait de l'État

« Gouverner, c'est prévoir », disait Émile de Girardin. « Gouverner, c'est choisir », répondait Pierre Mendès France. Les constats tirés de la crise épidémique ont montré que ce sont les critères économiques qui ont prévalu depuis des années dans la politique de santé. On a choisi de ne plus investir, d'imposer des économies partout, des regroupe-

ments hospitaliers qui laissent des territoires entiers non couverts.

Mais peut-on encore parler de choix ? Car cette politique est présentée comme inéluctable et relève davantage du pilotage, reconduit chaque année dans un projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour maîtriser les dépenses. Résultat, faute de pouvoir fournir les masques, le pouvoir public a été contraint de « faire confiance aux gens », selon les termes de Gabriel Attal, porte-parole du gouvernement. Et de persuader chacun que ce sont les citoyens qui détiennent les clés de leur propre sécurité sanitaire, dans les entreprises, dans la rue, à l'école.

Le gouvernement actait donc une fois de plus la fin de l'État-providence et la mue néolibérale entreprise depuis quarante ans qui, sous couvert de transfert de compétences, désengage l'État de pans entiers de la société. « Pendant le confinement, de nombreux sociologues ont analysé le processus de responsabilisation des individus concernant les questions de santé comme le corrélatif d'une faiblesse des politiques de santé

“ Rien n'est plus nécessaire au gouvernement d'un État que la prévoyance puisque par son moyen, on peut aisément prévenir beaucoup de maux, qui ne se peuvent guérir qu'avec grandes difficultés quand ils sont arrivés. ”

Richelieu



publique», explique Benjamin Derbez, sociologue et philosophe, dans une tribune de *Libération*. Pour lui, refuser la mise à disposition de masques gratuits est une décision politique. Une décision qui place les familles en position d'allouer un budget personnel immédiat pour une cause commune à venir...

### Être acteur de sa santé, une injonction à la prévoyance...

Le phénomène n'est pas nouveau. Et c'est par la prévention (du latin *praevenire*, «prendre les devants») que les ministères successifs de la Santé ont amené peu à peu les citoyens à se sentir “en charge” des questions de santé publique.

«Mangez cinq fruits et légumes par jour», «chaque geste compte», «mangez bougez»... La politique de prévention menée en France constitue tout un ensemble de prescriptions qui vise à rendre les individus plus prévoyants en leur indiquant les bonnes pratiques, les bonnes manières pour se déplacer, consommer, se loger.

La société de consommation a bien accompagné ce mouvement, elle qui s'est ingéninée à faire de l'individu – le consomm'acteur – un être responsable de ses choix, pour ne pas dire de ses achats, pour mieux lui faire croire qu'il est libre. Et par conséquent responsable.

Ces injonctions à la prévoyance impliquent de tenir compte des conséquences futures et collectives d'actes présents et individuels. Par exemple, si je mange trop gras, je fais augmenter les dépenses de santé à venir de l'Assurance maladie.

### ... qui dissimule parfois l'inaction politique

Si on prend les exemples de la sécurité routière et du réchauffement climatique, deux problèmes publics qui ont fait l'objet de campagnes de l'État dès les années 1970, ils sont systématiquement centrés sur la responsabilité individuelle.

Les chiffres officiels n'abordent jamais comme tels les facteurs collectifs d'accident ou de pollution atmosphérique, qui imposeraient des interventions restrictives dans les secteurs industriels. Et d'évaluer au mieux le coût de l'impact pour la nature. Plutôt que se heurter à de puissants intérêts privés, comme les constructeurs automobiles ou le secteur pétrolier, les gouvernements préfèrent mettre en avant les impacts sur l'emploi si lesdits secteurs sont mis en difficulté.

L'action publique en appelle donc à la responsabilité de l'individu pour résoudre des problèmes collectifs. Or, ce faisant, elle investit des budgets non négligeables en communication : l'allocation de ces sommes ici plutôt que dans des solutions plus pérennes pose question. Et, qui plus est, l'ac-

tion publique participe ainsi à la reproduction de divisions dans la société.

En effet, être prévoyant est une disposition socialement inégalement distribuée. Les campagnes de sensibilisation reposent sur le postulat implicite que tous les individus contribuent de manière égale au problème public en question. Or, la contribution des individus dépend de la position qu'ils occupent dans l'espace social.

### Imprévoyance et inégalité sociale

Ainsi, l'examen statistique de la profession et de la catégorie professionnelle des conducteurs décédés sur la route montre que 22% sont des ouvriers (alors qu'ils ne représentent que 13% de la population française), tandis qu'à peine 3% appartiennent à la catégorie des cadres supérieurs, professions libérales et chefs d'entreprise (qui représentent près de 9% de la population).

La stabilité de ces statistiques dans le temps montre que la mortalité routière est un “fait social”, dont le résultat est donc prévisible. Pourquoi? «Parce que les groupes sociaux dominants se distinguent par une adhésion plus systématique à la norme de prévoyance : le souci de l'autre, la conscience du danger, des conséquences, une attitude citoyenne, etc. C'est un prolongement des “bonnes manières” de leur milieu», explique

## EN CHIFFRES

Les organismes complémentaires, mutuelles, sociétés d'assurances et institutions de prévoyance ont versé 51 milliards d'euros de prestations.

**95 %** des Français sont couverts par une complémentaire santé.

Entre **23 et 30 millions** de Français ont une garantie invalidité et décès.

**32 millions** de personnes ont une garantie pour incapacité de travail.

**7,5 millions** de personnes sont couvertes contre le risque de dépendance.

\* Chiffres de 2016 (DREES)

Jean-Baptiste Comby, auteur de *La Question climatique, genèse et dépolitisation d'un problème public* (Raisons d'agir, 2015).

Les groupes sociaux favorisés, même s'ils ont des modes de vie en réalité plus énergivores, achètent ainsi davantage de biens écologiques que les plus défavorisés. Ils mangent plus équilibrés, moins gras. Ils fument moins. Il y a une corrélation entre disposition à la prévoyance et milieu social. A contrario, « dans les classes populaires, les difficultés à agir de manière prévoyante révèlent la nécessité d'effectuer des économies, de profiter du présent quand l'avenir n'est plus assuré ». Les inégalités et l'insécurité sont donc des facteurs aggravant de problèmes publics présentés comme dépendants de la bonne volonté des individus. Inversement, la sécurité concourt à réduire les inégalités : c'est même le postulat fondateur de notre système de protection sociale.

### La Sécurité sociale, pilier indispensable de la prévoyance sociale

Notre système de protection sociale s'appuie sur différents "organismes de prévoyance", dont le régime de base est la Sécurité sociale.

Si aujourd'hui on associe plutôt "prévoyance" à "assurance obsèques" par exemple, historiquement la notion renvoie à la couverture de l'ensemble des événements ayant pour conséquence une perte de revenus : maladie, maternité, accident, perte d'emploi ou décès.

En complétant les prestations de la Sécurité sociale, la prévoyance collective apporte aux salariés et à leur famille cette sécurité indispensable, justement, pour certains risques lourds comme la maladie ou l'accident (complémentaire santé, arrêt de travail, indemnités journalières, rentes d'invalidité) ou encore des engagements liés à la durée de vie (capital décès, épargne retraite, rentes de conjoint). Autant de mesures sociales basées sur

la mutualisation des risques et la solidarité à travers le principe des cotisations sociales. Autant de mesures qui s'appuient sur l'idée que le collectif est responsable de l'individu.

C'est donc avec un État fort et volontariste en la matière, incarnant le collectif, que les grandes avancées sociales ont vu le jour. Le désengagement de la Sécurité sociale et les transferts de couverture vers des organismes complémentaires sont en même temps le signe du désengagement d'un État, qui sert davantage l'économie que le collectif, davantage les entreprises que les salariés.

Aussi la responsabilisation des individus arrange-t-elle les affaires des gouvernants qui préfèrent laisser à chacun le soin d'anticiper : aux États-Unis, la santé, la retraite, la gestion des risques et le long terme relèvent du domaine privé.

### Planification, prospective et espoir de lendemains meilleurs

« La plupart des pays avancés se caractérisent par l'absence d'institutions tournées vers le long terme », explique Dominique Plihon, économiste

et chercheur de la chaire Énergie et prospérité de l'Institut Louis-Bachelier à Paris. Il s'inquiète que l'urgence économique dans laquelle nous a plongés la pandémie relègue au second plan les impératifs de la transition écologique pour les années futures. Et ce, alors que le lien entre la dégradation de notre environnement et la multiplication des pandémies est reconnu.

« Étrangement, dans le domaine écologique, la planification stratégique est absente. La planification qui a fonctionné en France de 1946 jusque dans les années 1990 devrait nous inspirer quelques leçons : c'est grâce à elle que l'on a pu reconstruire notre économie après la Seconde Guerre mondiale. » C'est dans une situation de grande urgence que Jean Monnet avait proposé au général de Gaulle, en décembre 1945, de créer ce qui est devenu ensuite le Commissariat général du Plan, pour établir des priorités en matière d'approvisionnement de matières premières, de biens alimentaires et d'importation d'équipements essentiels. Dans un second temps, il avait s'agit de hiérarchiser les investissements à venir.

Investissements... Voilà un mot qu'il serait doux d'entendre au chevet de l'hôpital public, de l'éducation nationale, des collectivités...

### VERS DE POSSIBLES NATIONALISATIONS ?

Le président de la République avait plaidé pour une reconstruction de « notre souveraineté nationale et européenne » pendant la crise sanitaire. On n'a même entendu parler de nationalisations afin de préparer l'après-crise. Certains hommes politiques ont ainsi évoqué la nationalisation d'entreprises comme Luxfer, la seule à produire des bouteilles d'oxygène, ou encore l'entreprise pharmaceutique Famar. Pour lors, le pas n'a pas été franchi, mais la question de la relocalisation de la production a été posée pour prévenir les effets de la mondialisation, en particulier la dépendance vis-à-vis des pays d'Asie pour des biens nécessaires à la santé. C'est ainsi toute la chaîne du médicament que met en cause le devoir de prévoyance.

# 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.

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE

## Une grande mutualiste vient de s'éteindre

**Viviane Krynicki nous a quittés brutalement cet été. Notre monde mutualiste a perdu non seulement une amie sincère mais aussi une grande militante qui a consacré une grande partie de sa vie au service des autres.**

Dès sa prime jeunesse, Viviane s'est tournée vers le syndicalisme pour défendre les salariés au sein de son entreprise. S'en est suivi un engagement politique pour une société plus juste notamment pour ceux qu'on appelle les derniers de cordée, la France d'en bas...

Mais c'est dans la mutualité qu'elle a trouvé le champ d'action idéal pour agir au quotidien.

Devenue directrice d'une mutuelle en Bretagne, son travail pour une fusion avec Mutuale a contribué à faire de Mutuale ce qu'elle est aujourd'hui. Administratrice de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales, elle était soucieuse de défendre un accès aux soins de qualité pour tous, en complément du service public hospitalier.

Également directrice générale adjointe de Mutuale pendant un peu plus de trois ans, elle n'a pas cessé pour autant de siéger après sa retraite comme élue, et donc bénévole, dans de nombreux autres organismes, notamment la Mutuelle Générale de Prévoyance qu'elle présidait et qui lui tenait particulièrement à cœur.

Engagement mutualiste également à Entis, notre union technique, l'UMG Entis, et l'Union Nationale Alternative Mutualiste, notre union politique. Une union politique où le mot "Résistance" prenait tout son sens pour notre amie et camarade de lutte, afin de défendre la Sécurité sociale telle qu'elle avait été voulue par le Conseil National de la Résistance en 1944, en pleine guerre mondiale, et qui n'a de cesse d'être attaquée depuis des décennies par les divers gouvernements qui se sont succédé. Résistance aussi pour que l'Humain, reste au centre des décisions des mutuelles et que leurs adhérents ne deviennent pas de simples clients.



Engagement syndical, engagement politique, engagement mutualiste mais aussi engagement féministe. Jamais Viviane Krynicki ne manquait de faire un rappel à l'ordre quand elle estimait que la cause des femmes devait être défendue. Et nombre des actions menées par la section Bretagne de Mutuale était dédiée à la cause des femmes...

Aujourd'hui la vie continue. Pour cette grande et belle personne qu'elle était, pour tout ce qu'elle a fait pour le mouvement mutualiste, il est important de continuer à avancer et de faire fructifier tout ce qu'elle a semé.

Comment terminer cet hommage sans penser à sa famille, ses enfants, ses petits-enfants qu'elle chérissait tant, et sans penser à Georges son mari qui a partagé tous ses combats, toutes ses luttes. Lui aussi, grande figure de la mutualité durant de longues années, il avait tracé le chemin que Viviane n'a eu de cesse de suivre...

Nous allons apprendre à ne plus entendre ses interventions, ses rires, à ne plus déguster les spécialités bretonnes qu'elle apportait régulièrement. Le départ de Viviane Krynicki laisse d'ores et déjà un grand vide parmi nous, mais elle restera à jamais dans nos cœurs.

**Pierre Zilber**  
Président de Mutuale

# Vos rendez-vous indispensables

MUTUELLES ENSEMBLE, SAMIR ET MUTUELLE DE FRANCE UNIE

## L'appli "Mon espace personnel" est disponible !

Les mutuelles Ensemble, SAMIR et Mutuelle de France Unie sont heureuses de vous annoncer que l'application pour smartphones "Mon espace personnel" est désormais disponible. Dès aujourd'hui, vous pouvez la télécharger gratuitement depuis les stores Apple et Android, ou depuis votre ordinateur.



Développée pour nos adhérents, notre nouvelle application facilitera nos échanges, pour que vous puissiez avoir une meilleure accessibilité à nos services. Au préalable, inscrivez-vous sur le site Internet de votre mutuelle pour recevoir vos identifiants.

### Votre mutuelle dans la poche

L'application de votre mutuelle est un tout nouvel outil digital pour vous faciliter la vie.

Partout, à tout moment, vous pouvez désormais :

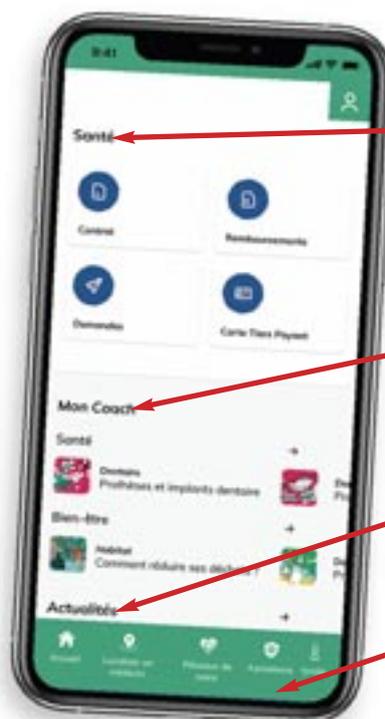
- ▶ Consulter vos contrats et garanties santé et prévoyance
- ▶ Demander un remboursement ou un devis
- ▶ Consulter l'avancée de vos remboursements
- ▶ Transmettre, grâce à l'appareil photo de votre smartphone ou de votre tablette, tous vos documents justificatifs
- ▶ Accéder à votre carte d'adhérent, qui est directement enregistrée dans votre espace personnel
- ▶ Accéder à l'annuaire des professionnels de santé et des réseaux de soins du Groupe Entis Mutuelles

### La prévention à l'honneur

Petit à petit, l'application de votre mutuelle sera agrémentée de contenus personnalisés, sur des thématiques de prévention variées. Réalisée en partenariat avec une startup lyonnaise, l'application de votre mutuelle vous permettra de devenir acteur de votre santé : grâce aux parcours santé et bien-être, votre mutuelle vous accompagne sur des sujets qui vous concernent directement, au plus proches de l'actualité, comme le parcours Covid-19 par exemple, qui recense toutes les informations les plus récentes.

Ces parcours, développés par un collège d'experts médicaux, seront accompagnés d'outils interactifs comme des vidéos, des quiz et des tutoriels. En plus, vous pourrez consulter directement les dates et thématiques des ateliers prévention organisés par votre mutuelle dans les agences.

### À tout de suite sur notre application !



*Avec l'appli, accédez à votre dossier personnel, pour visualiser et gérer vos contrats et vos remboursements en santé et prévoyance, en un seul clic.*

*Envie d'avoir des infos sur la prévention et la santé ? Votre coach est là pour vous, avec des articles santé et bien-être adaptés à votre profil.*

*Toute l'actualité de votre mutuelle se trouve ici !*

*Découvrir nos réseaux de soins ou localiser un médecin, rien de plus facile !*

**En raison du Covid-19 et pour garantir la sécurité et la santé de nos adhérents et de nos salariés, les ateliers de prévention sont annulés pour l'année 2020.**

## Notre mobilisation pour Octobre Rose

Chaque année, le mois d'octobre se pare de rose pour sensibiliser la population au dépistage du cancer du sein. Vos mutuelles Samir, la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle des Travailleurs de la Région Givordine, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, la Mutuelle Loire Forez et la mutuelle Ensemble se mobilisent cette année encore pour lutter contre ce cancer, le plus fréquent chez la femme en France.

Depuis 1994, Octobre Rose met en œuvre des initiatives pour lutter contre le cancer du sein, et sensibiliser à son nécessaire dépistage. Ce cancer, dont 58 000 nouveaux cas sont dépistés chaque année, est pour les femmes le plus meurtrier. Plus que jamais, vos mutuelles s'engagent à travers différentes opérations de sensibilisation et de solidarité, malgré la crise du Covid-19 qui a un peu bouleversé le programme.

### L'opération Tricots Solidaires continue

2 816 carrés récoltés en 2018, 4 700 en 2019. Nos tricoteuses feront-elles mieux en 2020 ? Le défi est lancé ! Ces carrés de tricot roses ont de l'importance : ils se transforment en dons pour l'Institut Curie, acteur majeur de la lutte contre le cancer. Ainsi, pour chaque carré de tricot récolté, c'est un euro versé à l'Institut. Ils sont ensuite transmis à une association qui les transformera et les donnera à des malades du cancer. À cause de la pandémie, les ateliers tricot en agence sont annulés, pour protéger les



conseillers, les adhérents et tous ceux qui, avec nous, s'engagent dans cette initiative. Pour autant, des kits contenant une pelote de laine et des aiguilles seront à disposition des tricoteuses et tricoteurs pour confectionner ces carrés roses. Préparés à l'avance pour éviter tout contact et ainsi respecter les gestes barrière, ces kits seront disponibles dans les agences de notre réseau participant à l'opération.

C'est là aussi qu'une fois tricotés, il faudra déposer ces carrés roses solidaires. Depuis trois ans, l'opération Tricots Solidaires mobilise beaucoup de monde au sein de nos mutuelles, mais également de nos adhérents. Cet engagement permet chaque année de faire un don important pour la recherche sur le cancer du sein.

### La prévention, une nécessité

La campagne de lutte contre le cancer du sein est indispensable pour sensibiliser les femmes à la nécessité de se faire dépister et aux risques que ce cancer représente pour leur santé. En agence, vous retrouverez des affiches et des flyers de l'Institut national du cancer pour expli-

quer le dépistage organisé des femmes de 50 à 74 ans. Dans cette tranche d'âge, les femmes ont en effet plus de risques de développer un cancer du sein. Pourtant, seulement la moitié répond au courrier et se fait dépister. C'est dire la nécessité des campagnes de sensibilisation et de promotion du dépistage sur le sujet. Car, détecté tôt, le cancer du sein se soigne bien et guérit dans neuf cas sur dix. Simple et rapide, le dépistage consiste, tous les deux ans, en une mammographie chez un radiologue, à laquelle peut s'ajouter, si besoin est, une échographie des seins. Mais même avant 50 ans, il est particulièrement important de surveiller ses seins et de rester attentive.

En effet, si une boule, une grosseur ou une rougeur apparaît, si la peau a un aspect irrégulier, si le mamelon change de forme ou se rétracte, ou encore si l'on observe un écoulement anormal, il faut absolument consulter.



## PAGAYER POUR LUTTER CONTRE LES EFFETS DU CANCER



**Atteintes du cancer du sein ou l'ayant été, les Dragon Ladies du Léman pagaient toutes les semaines sur des dragon-boat, pour lutter contre les effets des traitements du cancer du sein. Le 17 octobre, elles accueilleront sur leurs bateaux les salariés du Groupe Entis Mutuelles qui le souhaitent, pour une initiation.**

Les Dragon Ladies du Léman, ce sont cinquante femmes, qui, après un parcours thérapeutique plus ou moins lourd, ont décidé de pagayer ensemble pour réduire les effets secondaires des traitements du cancer du sein. Né sous l'impulsion de Maryline Vacherand en 2015, le groupe des Dragon Ladies du Léman est intégré au Pagaies Club Thonon : « J'ai eu un cancer du sein et je souffre depuis d'un lymphœdème. C'est ma kiné qui m'a parlé des Dragon Ladies. Je me suis dit, nous avons un lac à Thonon, autant l'exploiter ! Alors nous sommes

allées démarcher le Pagaies Club, qui nous a dit oui. Grâce à Vincent Maulard, nous avons trouvé des coaches, moi, j'ai réuni l'équipe. Et le Fonds de Promotion de la Santé de la Mutuelle de France Unie nous a permis de financer notre premier bateau de vingt places », nous confie-t-elle. Les dragon-boat, sortes de pirogues, existent depuis l'Antiquité et ont connu un regain d'intérêt dans les années 1980. Mais c'est au Canada qu'un oncologue en a perçu les bénéfices pour les femmes atteintes du cancer du sein. « Après les traitements, fatigue, douleurs et déprime sont souvent présentes. Pagayer est bénéfique, car ça fait travailler notre dos, nos bras, en douceur. Au départ, c'est compliqué, car on a du mal à bouger les bras, mais le mouvement de pagaie permet d'acquiescer de la souplesse. Nous sommes vingt sur un bateau, chacune y va à son rythme, le bateau avancera toujours ! C'est ça aussi, les Dragon Ladies. Par notre vécu, on a une cohésion immédiate, on est proches les unes des autres, on s'entraide. Pour que le bateau avance, on a besoin d'avoir confiance. Et surtout, on s'amuse beaucoup ! » Si l'objectif est avant tout de se faire plaisir, cela n'empêche pas les Dragon Ladies du Léman de participer chaque année à des compétitions ou à des randonnées nautiques, comme la Vogalonga, à Venise. Et Maryline Vacherand de conclure : « Pour nous, faire avancer ensemble le bateau, c'est une victoire, une victoire sur la maladie. C'est important de montrer qu'il y a une vie après le cancer. »

### La Mutuelle de France Unie, au cœur de l'économie sociale et solidaire

Chaque année, le mois de novembre est l'occasion de mettre à l'honneur tous les acteurs de l'économie sociale et solidaire. En Haute-Savoie, la Mutuelle de France Unie se mobilise à l'occasion du F'ESStival, événement phare du mois de l'économie sociale et solidaire.

L'édition précédente du Mois de l'économie sociale et solidaire (ESS) avait été un succès, avec plus de 6 000 visiteurs pour 93 événements organisés, dont le F'ESStival. Malgré la pandémie, l'édition 2020 du Mois de l'ESS est bel et bien maintenue, avec la volonté de "ré-unir" un panorama encore plus varié de professionnels du secteur. La Mutuelle de France Unie sera donc présente le samedi 7 novembre à la salle Le Météore d'Annecy pour le F'ESStival, forum festif organisé par l'ESS'Team Savoie Mont-Blanc et destiné à promouvoir une société plus respectueuse de l'humain

et de la planète. Rendez-vous donc sur le stand prévention de la Mutuelle de France Unie, qui accueillera un atelier santé-environnement Bricolage-Rénovation avec décryptage des polluants et propositions d'alternatives, ainsi qu'un développeur collectif qui informera sur les offres de la mutuelle à destination des entreprises du secteur de l'économie sociale et solidaire. Depuis 2012, l'association ESS'Team porte sur les deux Savoie des actions de promotion de l'économie sociale et solidaire et regroupe plus d'une centaine d'acteurs engagés pour diffuser ses valeurs.

### L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE, C'EST QUOI ?

Économie. Social. Solidaire. On pourrait croire que ces trois mots sont difficiles à associer, et pourtant, il n'en est rien ! L'économie sociale et solidaire bénéficie depuis le 31 juillet 2014 d'un cadre juridique et permet aux entreprises ou organisations de s'en revendiquer, à travers l'agrément ESUS (Entreprise solidaire d'utilité sociale). Fondées sur un principe de solidarité et d'utilité sociale, ces 200 000 entreprises, organisations et associations emploient 2,4 millions de salariés, soit 14 % de l'emploi salarié privé, selon les chiffres de novembre 2019 de l'Observatoire national de l'ESS. À ce titre, les mutuelles ont toute leur place dans le secteur, de par leurs valeurs, leurs actions démocratiques, leur volonté de construire une société plus équitable, et de par leur statut de société à but non lucratif.

#### CAM 8 MARS

### PROJECTION DU FILM *WOMAN*

Dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes du 25 novembre le CAM 8 MARS organise une projection du film *Woman*.

Le film *Woman*, d'Anastasia Mikova et Yann-Arthus Bertrand, donne la parole à plus de 2 000 femmes aux quatre coins du monde. À travers ces entretiens filmés, ces femmes nous ouvrent la porte de leur intimité, de leurs conditions de vie et des injustices qu'elles subissent en étant femmes. Pourtant, ce qu'il ressort de leurs témoignages, c'est une force, un courage et la capacité de s'engager pour changer le monde en dépit des difficultés auxquelles elles sont confrontées. L'équipe du CAM 8 MARS vous informera de la date, du lieu et des modalités de cette projection.

#### CAM ALIMENTATION, SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

### MALBOUFFE ET SANTÉ

Le CAM Alimentation, Santé et Environnement vous prépare une rentrée aux petits oignons, avec notamment, une soirée débat.

Né des 13e Rencontres Santé Mutualistes qui portaient sur les effets de la malbouffe sur la santé et l'environnement, le CAM Alimentation, Santé et Environnement a un an. Son objectif est d'engager des actions de prévention pour défendre une agriculture et une alimentation respectueuses de la santé de chacun. Clé d'une meilleure santé selon l'OMS, agir sur les facteurs environnementaux permet de prévenir, de préserver et d'améliorer l'état de santé de la population. Pour 2020, le CAM Alimentation, Santé et Environnement a mis en place un planning d'actions autour d'un ciné-débat, d'une conférence et d'ateliers cuisine avec l'association Les Petites Cantines. Malheureusement, la pandémie de Covid-19 a chamboulé ce programme et nous avons dû annuler ces événements par mesure de sécurité. Toutefois, si les conditions le permettent, le CAM Alimentation, Santé et Environnement devrait organiser, durant le dernier trimestre 2020, un ciné-débat dans le cadre des Rencontres du film des Résistances. L'équipe du CAM Alimentation, Santé et Environnement vous tiendra informé de la date, du lieu et des modalités de ce ciné-débat.

### De jolis souvenirs de vacances

grâce au Fonds de Promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie

Pour la troisième année consécutive, le Fonds de Promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie s'engage auprès d'UFOVAL 74 pour faire partir 61 enfants en colonie de vacances.

L'an dernier, c'était à la mer, cette année, les enfants ont découvert la montagne ! Parce que les vacances sont essentielles au développement personnel, affectif, social et culturel des enfants, le Fonds de Promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie a fait le choix d'offrir un séjour d'une semaine à ces enfants de 6 à 14 ans dans la vallée de Chamonix.

#### S'Évader et profiter des vacances

Du 23 au 29 août, la nature a été à l'honneur dans la Maison Familiale de Montvauthier ! Au programme de cette semaine riche en découvertes et en initiations : balades à VTT, initiation à l'escalade pour atteindre les sommets, découverte de la réserve naturelle des Aiguilles rouges pour observer la faune et la flore si spectaculaires, baignade dans le lac de Passy pour se rafraîchir et transformation en chercheur d'or le temps d'une journée. De quoi se construire de beaux souvenirs !

#### Le Fonds de Promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie, pour faire solidarité

Plus qu'une valeur, la solidarité se traduit en actes concrets. Le Fonds de Promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie permet de financer des actions d'intérêt général qui couvrent les champs de la santé au sens large. C'est ainsi que, depuis trois ans, le Fonds soutient UFOVAL 74 (permettant à une soixantaine d'enfants par an de partir en colonie de vacances),



C'est près de Chamonix que les enfants ont profité des bienfaits et des activités de la montagne durant une semaine.

mais également d'autres structures ou associations aux initiatives solidaires : la FNATH (Association des accidentés de la vie), l'Union STRAP (Souffrance et travail), Résonances (qui lutte contre les violences faites aux femmes), le Secours populaire, ou encore Les Petites Cantines. Chaque année, le conseil d'administration du Fonds se réunit plusieurs fois et décide des projets à aider financièrement. De plus en plus sollicité, le Fonds de Promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie permet à ces structures d'innover, d'aider et d'agir, pour, ensemble et localement, faire solidarité.

En savoir + : [www.fo174.org](http://www.fo174.org)

## Les Petites Cantines À Annecy, tout le monde se met à table!

Préparer et déguster de bons repas sains avec ses voisins est désormais possible à Annecy, grâce à l'association Les Petites Cantines, qui vient tout juste d'ouvrir son antenne annécienne.

Née il y a quatre ans, l'association Les Petites Cantines a pour objectif de développer des liens de proximité à travers la préparation et le partage d'un repas. Quand on sait qu'un Français sur dix souffre de la solitude, quoi de mieux qu'un bon repas fait maison pour que les gens du quartier se rencontrent ?

### Près du lac, de la convivialité

Avant de s'installer définitivement à Cran-Gevrier, les Petites Cantines d'Annecy ont organisé des cantines éphémères, des pique-niques et des apéros pour faire découvrir le concept à la population locale. Une fois le local trouvé, place aux travaux, participatifs eux aussi ! De l'installation de la cuisine, centre névralgique de la maison, aux

peintures des locaux, tous ont mis la main à la pâte pour aider ce projet à naître. Après une journée portes ouvertes le 27 août qui a attiré beaucoup de monde, les Petites Cantines d'Annecy ont ouvert leurs portes aux habitants du quartier le 22 septembre.

### La cuisine, pour créer du lien

Démarré début 2018, le projet est porté par Didier Huin, Ariane Schmitt et Isabelle Lagrut. Cette dernière précise : « Une Petite Cantine, c'est un restaurant participatif. Le prétexte de la cuisine est utilisé pour se retrouver dans un climat convivial, créer du lien et lutter contre l'isolement. » Cette cuisine ouverte sur le quartier permet en effet de cuisiner



et de déjeuner avec ses voisins, que l'on croise habituellement sans forcément connaître. Mais les Petites Cantines vont au-delà en mettant à disposition des cuisiniers d'un jour des produits frais, locaux et de saison, et en laissant l'adhésion à l'association et l'addition à prix libres. Ainsi, chacun donne ce qu'il peut, selon ses moyens. La Mutuelle de France Unie, son CAM Alimentation, Santé et Environnement et Les Petites Cantines Annecy deviennent partenaires pour, à l'avenir, organiser des ateliers cuisine.

**En savoir + :**  
[annecy.lespetitescantines.org](http://annecy.lespetitescantines.org)

## Des Êtres et des Liens, l'imagination au rendez-vous

Les auteurs en herbe avaient jusqu'à fin février pour envoyer leur nouvelle, dans le cadre du concours "Des Êtres et des Liens", organisé par la LCE 74 et ses partenaires (la Mutuelle de France Unie, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc et la librairie Jean-Jacques Rousseau).

Place maintenant aux délibérations du jury, puis à la remise du prix.

C'est Laurine Roux, autrice du roman *Une immense sensation de calme*, qui a défini le thème de cette cinquième édition du concours : « *La forêt commence ici, les histoires aussi...* ». Inspirées par ce thème sylvestre,

vingt et une personnes ont répondu à l'appel de la LCE 74, dont deux lycéens et dix-neuf adultes. Réuni au début du mois de juillet, le jury a sélectionné six nouvelles, qui seront publiées par les éditions Parole. Les grands gagnants

seront annoncés le 23 octobre, à l'occasion de la rencontre littéraire autour de Laurine Roux. Et pour ceux qui souhaiteraient se lancer dans l'aventure de l'écriture, rendez-vous en 2022, pour la sixième édition du concours !



## Trente-cinq équipes, trois livres... c'est parti pour TReQ !

Initialement prévu le 5 juin, pour cause de Covid-19, le concours littéraire TReQ a finalement eu lieu le vendredi 25 septembre, réunissant tous les amoureux de lecture.

Soutenu depuis le début par la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, le jeu littéraire TReQ (Trois romans en question), organisé par la LCE 74, a vu s'affronter le vendredi 25 septembre trente-cinq équipes survoltées et prêtes à en découdre. Le but à atteindre ? Faire un sans-faute aux questions posées sur trois romans : *Impasse Verlaine* de Dalie Farah (éditions Grasset), *Partiellement nuageux* d'Antoine Choplin (éditions La fosse aux ours) et *Celle qui attend*, de Camille Zabka (éditions L'Iconoclaste). Juste avant ce jeu, à la MJC Centre Social Victor Hugo



de Meythet, la table ronde a réuni les trois auteurs de cette édition du concours.

### Trois équipes Entis

Parmi les équipes qui se sont disputé la victoire, trois sont composées de salariés du groupe Entis. Bonne Santé Mutualiste vous avait déjà présenté l'équipe des Enfumeuses, habituée du concours et composée d'Ahlam Saadaoui, de Myriam Morand et de Raphaëlle Lopez. Les Enfumeuses ont motivé deux nouvelles équipes au sein du Groupe Entis Mutuelles : les litt'erreurs, composée de Gabrielle Costasesca, Samuel Madelonet et Julia Fauchet ; et l'équipe des Romans Tik, composée de Delphine Le Pemp Massip, Céline Przybyla et Sophie Olivier.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE  
SECTION HAUTE-SAVOIE

### UN FORUM, POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE

La Mutuelle de France Unie vous donne rendez-vous le 20 octobre à Saint-Jeoire-en-Faucigny, pour le quatrième forum des retraités "Bien vivre sa retraite", organisé par l'association Coderpa 74.

Tout au long de l'année, l'association Coderpa 74 met en relation les personnes âgées avec des organismes spécialisés pour les aider dans leurs démarches. Le forum "Bien vivre sa retraite" est un des temps forts de l'association, rassemblant chaque année plus de 60 exposants. Initialement prévu en avril, Covid oblige, le forum est reporté au 20 octobre, à partir de 10 heures, à la salle polyvalente-gymnase de la ville. Tout au long de la journée, la Mutuelle de France Unie tiendra un stand et répondra à toutes vos questions sur les solutions proposées par notre mutuelle et nos actions de prévention.

**En savoir + :** Coderpa 74  
Tel. : 04 50 67 32 48  
[coderpa.74@orange.fr](mailto:coderpa.74@orange.fr) / [coderpa74.net](http://coderpa74.net)

## MUTUELLE DE FRANCE UNIE SECTION HAUTS DE FRANCE

### À ROCROI, LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE SPONSORISE LES JOUEUSES DE FOOT !

Cet été, la section Hauts-de-France de la Mutuelle de France Unie a fait un don de 700 euros à l'équipe féminine de football de Rocroi (AS Bourg Rocroi), pour l'achat de nouveaux maillots et shorts. Le logo de la mutuelle a été apposé sur l'avant des maillots. Avec ce soutien, la Mutuelle de France Unie réaffirme sa position d'acteur social et de santé, en promouvant les bienfaits du sport comme moyen de prévention santé et créateur de lien social.



L'équipe féminine senior de l'AS Bourg Rocroi est désormais équipée de maillots et de shorts à l'effigie de la Mutuelle de France Unie. De quoi bien commencer la saison !

## JEU CONCOURS

### LE JEU CONCOURS DE BONNE SANTÉ MUTUALISTE A FAIT DEUX HEUREUSES !

C'est une histoire de solidarité comme on en voit peu, et pourtant ! Jeanine Carton en est l'héroïne principale. Celle qui a gagné le jeu-concours du Bonne Santé Mutualiste #89 a décidé de donner son lot à son aide à domicile, Céline Bruyère.

Avoir les bonnes réponses et gagner est une chose. Donner son lot en est une autre, que Jeanine Carton a fait sans aucune hésitation. Trop âgée pour pouvoir profiter de son séjour avec VVF Villages, elle a en effet proposé à son aide à domicile, Céline Bruyère, de profiter de ces quelques jours de repos bien mérités. Se connaissant depuis quelques années, les deux femmes ont construit une belle relation de confiance et d'empathie, dont cet acte solidaire est le symbole.

## SAMIR

### La résidence services seniors de Chabeuil : un projet mutualiste pour le bien-être des seniors

La mutuelle SAMIR a pour projet de créer une résidence services pour seniors à Chabeuil, commune de l'agglomération valentinoise. Cette résidence, dont la construction pourrait débuter à l'automne 2021, se veut résolument mutualiste, pensée pour le bien-être global des seniors.



C'est au cœur de la ville dynamique de Chabeuil que prendra place cette nouvelle résidence services seniors, voulue par la mutuelle SAMIR, sur la base de l'expérience de celle du Clos Saint-Gildas initiée par Santé Mut Roanne. L'objectif de ce projet innovant : apporter l'expertise et les valeurs mutualistes là où, bien souvent, les valeurs humanistes et de solidarité ont déserté.

#### Le social avant tout

Il existe peu de structures adaptées aux seniors autonomes. Dans la Drôme, le constat d'un sous-équipement est sans appel. Après une étude de besoins, la mutuelle SAMIR, sous l'impulsion de son président Yannick Beaumont, a décidé de se lancer dans ce projet « pour répondre à un besoin, tout en apportant une plus-value mutualiste ». Ainsi, cette résidence sera plus qu'un lieu de vie, mais un lieu de contacts et de liens, à un âge où le sentiment d'isolement peut se faire sentir. Seuls ou en couple, accompagnés ou non d'un animal de compagnie, les futurs résidents pourront mieux vivre leur retraite, sans aucune contrainte, grâce aux nombreux services mutualistes proposés : restaurant bio et locavore, espaces de balnéothérapie et de remise en forme, activités artistiques, culturelles et sociales...

L'ambition du projet, au-delà de l'exigence qualitative, sera de le rendre accessible financièrement à tous par des loyers maîtrisés et inférieurs à l'offre actuelle des grands opérateurs privés.

#### Le projet avance

De belles avancées ont été réalisées à l'été 2020 ! Les compromis de vente du foncier, après plus d'un an de négociations, ont été signés par la mutuelle.

La SAMIR ne pouvant porter seule le financement du projet fera appel à ses partenaires mutualistes et institutionnels, tels que la Caisse des dépôts et consignations, des investisseurs privés intéressés par ce projet à vocation sociale. Le dépôt de permis de construire est programmé pour le mois de novembre auprès des services de la mairie, proposant une version quasi finalisée de l'architecture et de son utilisation.

Ainsi, sur cette ancienne friche industrielle en plein centre de Chabeuil, les travaux pourraient débuter à l'automne 2021, pour une livraison à l'automne 2023.

#### Un espace de santé pluridisciplinaire à l'étude

Résolument tournée vers la préservation de l'environnement et l'innovation, la résidence services seniors de Chabeuil pourrait s'étendre, en plus du Gérontopôle (centre de recherche appliquée à destination du grand âge), avec un espace de santé pluridisciplinaire. Actuellement à l'étude, cet espace est plébiscité par les professionnels de santé de Chabeuil.

Si l'espace de santé prenait forme, il accueillerait en un seul lieu divers professionnels de santé qui prendront en charge les patients, adhérents ou non à la mutuelle SAMIR, pour un parcours de soins simplifié et performant.

## MUTUELLE DE FRANCE UNIE

## UNE VILLE, UNE AGENCE

### L'agence de Charleville-Mézières

La Mutuelle Santé 08, fondée en 1987, a rejoint en janvier 2019 la Mutuelle de France Unie, faisant de l'agence de Charleville-Mézières l'antenne de la mutuelle pour le département des Ardennes.

Dans ce bâtiment en pierre typique des Ardennes, l'agence de Charleville-Mézières est désormais aux couleurs de la Mutuelle de France Unie. La fusion de la Mutuelle Santé 08 avec la Mutuelle de France Unie a nécessité un petit temps d'adaptation : « Nous étions indépendants, et le fait d'arriver dans un groupe a changé pas mal de choses au niveau de l'organisation. Aujourd'hui, appartenir à la mutuelle de France unie nous rend plus fort. Pour nos adhérents, à part le nom, rien n'a changé. Ils reçoivent toujours le même sourire et la même qualité de service lorsqu'ils passent la porte de l'agence ! »

nous explique Ophélie Cora, responsable de l'agence.

Située non loin de la Meuse, qui serpente à travers la ville, l'agence, agréable, est facile d'accès et dispose d'une salle de réunion où peuvent se dérouler les ateliers de prévention. Malgré les mesures sanitaires mises en place à cause du Covid-19, Ophélie Cora et Aurélie Mathy, conseillères mutualistes, accueillent les adhérents particuliers, les indépendants, les entreprises, les personnels hospitaliers et territoriaux, du lundi au vendredi, le matin sans rendez-vous et l'après-midi avec.



#### Agence Mutuelle de France Unie de Charleville-Mézières

10, rue des Granges Moulues  
08000 Charleville-Mézières  
Contact : 03 24 59 42 84

Du lundi au jeudi : de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30. Le vendredi : de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30. Ouverture au public le matin, sur rendez-vous l'après-midi

## MATIÈRE À RÉFLEXION

Le point de vue de Dominique Lignier, présidente de la section Picardie Hauts de France de la Mutuelle de France Unie.

### Y aurait-il, jusque dans la maladie, un effet "classe sociale" ?

Il a été constaté que le coronavirus se diffusait davantage dans les secteurs à forte population, avec de grandes inégalités de revenus ou d'accès aux soins, selon les recherches faites par une économiste, Nadine Levratto. Celle-ci constate que, dès le début de l'épidémie, les régions ont différemment été touchées. S'il est reconnu que la densité de la population est un facteur de diffusion, non contesté, peu de commentateurs ont relevé le facteur "pauvreté". Ainsi, le taux d'hospitalisation est à rapprocher du taux "ouvriers" d'une région. Une des causes ? Ce sont les salariés ou les employés (hors hôpitaux), livreurs, agents de nettoyage, voirie,

agents de services indispensables, certains agents des collectivités territoriales, qui se sont retrouvés en première ligne, sans possibilité de télétravail. Par ailleurs, les différentes politiques de santé, avec leurs fermetures de lits, leurs regroupements d'hôpitaux, leur manque de personnels, se font particulièrement sentir sur les zones les plus défavorisées. Il est démontré que le nombre de services d'urgences a son importance sur le taux d'hospitalisation et qu'une bonne prise en charge médicale permet de réduire les risques d'évolution de la maladie. Alors, défendre l'Hôpital pour tous et au plus près est une question, parfois, de vie ou de mort !

## UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

### Bien entendre, c'est essentiel

**Irreversibles mais évitables, les troubles auditifs touchent de plus en plus de Français. Cet automne, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc s'occupe de vos oreilles avec un bilan auditif gratuit dans nos centres Écouter Voir.**



L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc se mobilise du 15 octobre au 30 novembre pour sensibiliser le public aux troubles de l'audition. Les professionnels de santé de nos centres Écouter Voir vous accueillent gratuitement pour tester votre audition, et si besoin, vous offrent un mois d'essai pour des aides auditives. Rendez-vous dans nos magasins d'Annecy, Meythet, Rumilly, Sallanches, Annemasse et Thonon.

#### De l'importance du dépistage

Près de 30 % des personnes âgées ressentent une gêne auditive au quotidien.

## MUTUELLE LOIRE FOREZ

### LA PROXIMITÉ, UNE VALEUR ESSENTIELLE

Le 1<sup>er</sup> septembre dernier, la Mutuelle Loire Forez a ouvert un nouveau lieu d'accueil à Feurs. Après Boën-sur-Lignon, notre siège historique, et Montbrison, c'est le troisième lieu d'accueil que nous ouvrons, pour être au plus proche de vous.

Pour notre mutuelle, la proximité n'est pas qu'un mot, c'est une valeur essentielle que nous entretenons au quotidien avec nos adhérents, à travers nos lieux de santé et nos agences mutualistes. Ainsi, nos adhérents foréziens (adhérents des mutuelles de village qui nous ont rejoints ou futurs adhérents) peuvent désormais être accueillis dans notre nouvelle agence, située non loin de la mairie de Feurs.

Situé au 8 rue de la Loire, sur une artère passante de la ville, notre nouvel accueil est ouvert tous les mardis de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, pour vous conseiller et vous accompagner dans les domaines de la santé, de la prévoyance, de la retraite et des assurances, que vous soyez un particulier, une entreprise ou une collectivité.

#### Agence Mutuelle Loire Forez de Feurs

8 rue de la Loire / 42110 Feurs  
04 77 96 94 61 / 06 33 74 31 78  
contact@mutuelleloireforez.fr  
mutuelleloireforez.fr

Et les jeunes ne sont pas en reste ! Les écouteurs, les concerts, les sorties dans des lieux bruyants altèrent durablement leur audition. Ainsi, est-il primordial de vous faire dépister.

De nombreux signes avant-coureurs sont à prendre en compte : être gêné lors de conversations, faire répéter des interlocuteurs ou augmenter le son du téléviseur. Rapide, le dépistage permet de prévenir ou de mettre au jour une éventuelle perte d'audition, préjudiciable pour la santé et la sociabilité. Car non détectée à temps, elle peut être irréversible. Pour l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, vos problèmes d'audition doivent être entendus. Prenez dès aujourd'hui rendez-vous dans un de vos magasins Écouter Voir pour votre bilan auditif gratuit.

**Pour tout renseignement : umfmb.fr**

### Challenge Mobilité : l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc relève le défi !

**Le mardi 22 septembre, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a participé au 10<sup>e</sup> Challenge Mobilité, lancé par la région Auvergne-Rhône-Alpes, et placé cette année sous le signe de la santé.**

Pouvoir se déplacer rapidement et aisément est une nécessité au quotidien. Mais, face aux problématiques environnementales, économiques et sociales, l'heure est venue de trouver des alternatives pour limiter l'impact de nos déplacements. Ainsi est-il temps de privilégier des modes de transport durables et alternatifs à la voiture.

#### Favoriser la mobilité durable

Depuis dix ans, la région Auvergne-Rhône-Alpes met au défi des établissements et des entreprises d'organiser en interne et le temps d'une journée le Challenge Mobilité.

Chaque employé doit ce jour-là se déplacer autrement : en marchant, en pédalant, en prenant les transports en commun, en faisant du roller ou encore de la trottinette... tous les moyens de transports sont bons pour se rendre au travail, tant qu'ils ne polluent pas !

#### Le 22 septembre, tous mobilisés

Une partie des collaborateurs de l'Union des Mutuelles de France Mont-blanc ont, pour une journée, oublié leur voiture individuelle au profit d'un mode de transport plus propre et plus économique.

Cette démarche, loin d'être une contrainte, a

permis à tous de prendre conscience de l'impact que nos moyens de transport habituels ont sur notre environnement. Pouvoir se déplacer facilement tout en préservant la planète, ça vaut le coup ! Pour notre santé, et les générations futures.

Pour nous, il est important, pour ne pas dire primordial, que toutes les démarches vertueuses soient valorisées !



## Crise du Covid-19 en Guyane: "un séisme" pour le sénateur de Guyane

Alors que la Métropole s'est déconfinée depuis déjà quelques mois, la situation en Guyane a longtemps semblé hors de contrôle. Si la situation s'est améliorée à partir de mi-septembre, la Mutuelle de France Unie, qui a une agence à Cayenne, est inquiète de la situation et de la santé des Guyanais.

À l'heure où nous écrivons ces lignes, plus de 9738 cas de Covid-19 ont été détectés en Guyane depuis le mois de mars. Mi-septembre, huit semaines après le pic de l'épidémie, l'incidence hebdomadaire est à la baisse, mais reste encore, selon Santé publique France, relativement élevée, faisant de la Guyane une "zone de vulnérabilité élevée". Cette épidémie est, pour le sénateur Antoine Karam, un séisme, faisant de la Guyane le territoire français le plus violemment touché par la crise sanitaire.

### L'état d'urgence sanitaire a été levé

Si l'état d'urgence sanitaire a pris fin le 10 juillet en Métropole, celui-ci a été prolongé de 3 mois en Guyane: certains quartiers sont restés confinés, tandis que les bars et les restaurants sont longtemps restés fermés et que le couvre-feu était de rigueur. Le franchissement de la frontière avec le Brésil a été complètement interdit

par la préfecture. Fortement touché, le Brésil accuse plus de 137 000 décès dus au Covid-19, faisant du pays le deuxième le plus touché par l'épidémie dans le monde.

### La fragilité du système de santé en Guyane

« Plus grand désert médical de France, la Guyane compte deux fois moins de généralistes que la moyenne nationale pour 100 000 habitants, trois fois et demie moins de spécialistes. Quant aux lits de réanimation, nerf de la guerre sanitaire, on en dénombrait 13 avant la crise sur un territoire aussi vaste que l'Australie ». C'est avec ces mots que le sénateur Antoine Karam a interpellé le gouvernement français, dans sa tribune du 24 juillet. Face au manque de personnel, 130 réservistes sanitaires ont été dépêchés sur place.

### Vers une crise sociale

Dans un territoire marqué par la pauvreté, la crise va bien au-delà du virus: elle devient économique et sociale. Souvent qualifiés "d'oubliés de la République", les Guyanais pâtissent de plusieurs décennies de précarité. En 2017, la moitié de la population vivait sous le seuil de

pauvreté, quand les produits alimentaires de base sont jusqu'à 45% plus chers qu'en Métropole. La crise sanitaire n'a fait qu'amplifier une précarité déjà bien installée, conduisant, comme en 2017, la population à manifester pour plus de moyens. De nombreux lieux de vie précaires ont été visités par l'ONG Médecins du Monde, et le constat est effrayant: les gestes barrières et le confinement ne peut être correctement respectés tant les espaces sont étroits et l'accès à l'eau potable limité.

### Des initiatives solidaires

Différentes voix se sont élevées pour dénoncer le manque de moyens et le d'intérêt pour ce territoire, et mettre en place des initiatives solidaires. L'aide alimentaire a flambé ces derniers mois, passant de 5 000 bénéficiaires à 40 000 personnes. Médecins du Monde a mis en place une clinique mobile sanitaire dans les bidonvilles de l'agglomération de Cayenne. Sous l'impulsion de Catherine Léo, vice-présidente à l'action sanitaire et médico-sociale à la CGT, la caravane Anti-Covid sillonne la Guyane, rappelant les gestes barrière, et distribuer des masques, quand une grande partie de la population n'a pas les moyens d'en acquérir.

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

### RÉSEAU DE SOINS: HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

#### RÉSEAU OPTIQUE: ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

<b>Annecy:</b> 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 00
<b>Annemasse:</b> 51, avenue de la Gare	04 50 38 51 45
<b>Cluses:</b> 2, avenue des Lacs, la Sardagne	04 50 98 44 28
<b>Meythet:</b> 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 11
<b>Rumilly:</b> 28, avenue Gantin	04 50 64 57 21
<b>Sallanches:</b> 95, rue du Mont Joly	04 50 58 00 15
<b>Thonon-les-Bains:</b> place Jules Mercier - Le Concorde	04 50 71 76 31
<b>Ferney-Voltaire:</b> ZA Poterie - 122, chemin de la Poterie	04 50 99 49 30

#### CENTRES DE SANTÉ

##### OPHTHALMOLOGIE

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

##### ORTHODONTIE

<b>Annecy:</b> 3, route du Périmètre	04 50 27 56 45
<b>Annemasse:</b> 2, rue Alfred Bastin	04 50 92 04 87
<b>Meythet:</b> 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 75 24
<b>Rumilly:</b> 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22

##### IMPLANTOLOGIE

<b>Annemasse:</b> 2, rue Alfred Bastin	04 50 92 04 87
<b>Meythet:</b> 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
<b>Thonon-les-Bains:</b> 8, avenue du Général de Gaulle	04 50 26 64 40

##### DENTAIRE

<b>Annecy:</b> 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
<b>Annecy-le-Vieux:</b> 18, chemin des Cloches	04 50 23 90 80
<b>Annemasse:</b> 2, rue Alfred Bastin	04 50 92 04 87
<b>Faverges:</b> 45, rue Victor Hugo	04 50 05 23 68
<b>Meythet:</b> 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
<b>Rumilly:</b> 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22
<b>Sallanches:</b> 95, rue du Mont Joly	04 50 47 92 94
<b>Thonon-les-Bains:</b> Le Don Bosco - 8, av. du Général de Gaulle	04 50 26 64 40
<b>Lyon 6<sup>e</sup>:</b> 80, rue d'Inkermann	04 72 35 02 13

#### ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

<b>Annecy:</b> 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
<b>Annemasse:</b> 51, avenue de la Gare	04 50 38 99 00
<b>Meythet:</b> 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 71 62
<b>Rumilly:</b> 13, place de la Manufacture	04 50 64 52 23
<b>Sallanches:</b> 95, rue du Mont Joly	04 50 58 44 60
<b>Thonon-les-Bains:</b> 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

<b>Bons-en-Chablais:</b> 134, avenue du Jura - Immeuble Altéo	04 50 36 16 68
---	----------------

#### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

### RÉSEAU DE SOINS: LOIRE

#### CENTRES OPTIQUES

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

#### CENTRES DENTAIRES

<b>Boën:</b> 44, rue de la Chaux	04 77 97 37 37
<b>Mably:</b> rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
<b>Roanne:</b> 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
<b>Saint-Étienne:</b> 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
<b>Savignieux:</b> 12, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

#### CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

<b>Roanne:</b> 14, rue Roger Salengro	04 77 72 01 31
---------------------------------------	----------------

### RÉSEAU DE SOINS: DRÔME - ARDÈCHE

#### CENTRES OPTIQUES

<b>Annonay:</b> 15, place des Cordeliers	04 75 33 01 00
<b>Aubenas:</b> 18, boulevard Pasteur	04 75 35 09 10
<b>Le Teil:</b> 29, rue République	04 75 49 09 35
<b>Romans-sur-Isère:</b> 57, place Jean Jaurès	04 75 05 30 25
<b>Tournon-sur-Rhône:</b> 18, avenue Maréchal Foch	04 75 07 17 13
<b>Valence:</b> 30, avenue Victor Hugo	04 75 41 28 98

#### CENTRES DENTAIRES

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

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

#### CENTRES DE SANTÉ

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

## Règles Élémentaires

# Lutter contre la précarité menstruelle

## #changerlesrègles

Pour 1,7 million de femmes, se protéger pendant son cycle menstruel est problématique voire impossible. L'association Règles Élémentaires a pour objectif de pallier le manque d'accès aux protections périodiques, tout en brisant le tabou des règles.

**E**n France, avoir ses règles coûte en moyenne dix euros par mois – montant qui comprend les protections intimes, les antidouleurs, une visite annuelle chez le gynéco et quelques dépenses supplémentaires (sous-vêtements, linge de lit, etc.). Or, pour les femmes en situation de précarité, dix euros, ce n'est pas négligeable : cette dépense peut représenter jusqu'à 5 % du budget d'une femme.

Avec le Covid-19, la précarité a gagné du terrain, touchant de plein fouet des femmes qui ne peuvent plus s'acheter ces produits de première nécessité.

### Vivre ses règles dignement

L'un des objectifs de l'association Règles Élémentaires est de faire en sorte que toutes les femmes, quelle que soit leur situation, puissent vivre leurs règles dignement. Or, cela passe obligatoirement par un accès facilité aux produits de protection hygiénique.

Pour les femmes sans-abri, certaines étudiantes et les femmes précaires, la dépense est telle qu'elle ne peut rentrer dans un budget serré.

Pour lutter contre cette précarité menstruelle, l'as-



### EN CHIFFRES

**11 000 protections hygiéniques jetables** sont utilisées par une femme au cours de sa vie

**12,5 ans** : âge moyen des premières règles

**51 ans** : âge moyen de la ménopause

**5 jours** : durée moyenne d'un cycle menstruel

**6 ans** : durée moyenne de la période de règle d'une femme si l'on met ses cycles bout à bout

**3 800 €** : c'est, en moyenne, selon le journal *Le Monde*, la somme dépensée par une femme au cours de sa vie pour des protections périodiques et des antidouleurs.

sociation organise et supervise aux quatre coins de la France des collectes ponctuelles ou permanentes de produits d'hygiène intime. Ainsi, depuis 2015, ce sont plus de 2 millions de ces produits qui ont été redistribués à plus de 50 000 femmes.

### Des produits fondamentaux pour la santé des femmes

Dans leur rapport présenté à l'Assemblée nationale le 13 février dernier, les députées Laëtitia Romeiro Dias et Bénédicte Taurine affirment que « l'accès aux protections menstruelles n'est pas une question de confort mais, s'agissant d'un produit de première nécessité absolument indispensable, il s'agit en réalité d'une condition nécessaire au respect de la personne humaine ».

La précarité menstruelle a des conséquences concrètes sur la vie des femmes, et nombreuses sont celles qui sont réduites au système D : éponges, coton, papier hygiénique, chaussettes et autres morceaux de tissu. Ces protections de fortune détériorent la santé physique et psychique des femmes, leur provoquant démangeaisons, infections urinaires et gynécologiques, mycoses, irritations, syndrome du choc toxique, mais également perte de confiance en soi, isolement et difficultés de réinsertion.

### Briser le tabou des règles

Si les règles sont un phénomène naturel, elles font l'objet depuis des siècles d'une très forte stigmatisation. Dans certains pays, elles mènent à l'exclusion des femmes menstruées et beaucoup de jeunes filles arrêtent leurs études dès qu'elles les ont. Ce tabou existe également en France et l'association Règles Élémentaires mène des actions de sensibilisation à la question via des conférences dans les entreprises, les écoles et les universités, les festivals... L'objectif est de changer les règles, et que ces dernières ne soient plus considérées comme taboues.

## DES RÈGLES ET DES IDÉES REÇUES

### ► Les règles sont impures. **FAUX**

Le sang mensuel n'est pas sale : il est constitué d'eau, de lymphes, de globules rouges et de cellules de l'endomètre, la muqueuse de l'utérus qui se desquame à chaque cycle s'il n'y a pas de grossesse.

### ► C'est normal d'avoir mal pendant ses règles. **FAUX**

Si le cycle menstruel est très douloureux, il faut aller voir d'urgence un gynécologue. Cela peut être le symptôme d'un kyste ou d'une endométriose, qu'il faut traiter le plus tôt possible.

### ► Prendre la pilule en continu pour ne plus avoir ses règles est dangereux. **FAUX**

La prise de la pilule en continu est recommandée par les médecins en cas de règles abondantes et n'est en aucun cas dangereuse pour la santé et n'altère pas la fertilité.

### ► D'après les publicités, les femmes ont le sang bleu. **FAUX**

Les marques les plus connues de protections hygiéniques ont longtemps utilisé du liquide bleu pour matérialiser le sang menstruel des femmes. Or, ce sang est bel et bien rouge. Seule la marque Nana, en 2019, a brisé le tabou en montrant du sang rouge sur une serviette périodique.

### ► On fait forcément tourner une mayonnaise quand on a ses règles. **FAUX**

Avoir ses règles ne fait pas non plus tourner le vin ou le miel et on peut très bien faire monter des blancs en neige à ce moment du cycle.

### ► Le syndrome prémenstruel, c'est dans la tête ! **FAUX**

Les symptômes physiques et psychologiques qui surviennent souvent quelques jours avant les règles sont dus à la baisse des hormones sexuelles dans le sang. Différent d'une femme à l'autre, ce phénomène toucherait une femme sur deux.



En savoir +

[www.regleselementaires.com](http://www.regleselementaires.com)

# L'alternative de l'accueil familial



Le vieillissement de la population française représente un défi majeur pour l'avenir, et la question de l'accueil des personnes âgées paraît parfois insoluble. Pour des questions de coût, les institutions publiques ou privées peuvent être inadaptées aux besoins de nos aînés. Si l'accueil familial se présente comme une alternative à ces institutions, il n'apporte qu'une réponse partielle aux problématiques du grand âge.

**E**n France, la question de l'accueil des personnes âgées dépendantes se pose avec force face au départ en retraite de la génération des baby-boomers. À l'horizon 2050, on estime qu'il y aura près de 2,24 millions de personnes âgées en perte d'autonomie, contre 1,3 million en 2017. En marge des EHPAD et autres maisons de retraite, l'accueil familial fait des émules, répondant à un besoin économique et humain croissant. Le principe ? Rémunérer une personne pour accueillir chez elle une personne âgée ou en situation de handicap qui ne fait pas partie de sa propre famille.

## Une alternative aux prix exorbitants des EHPAD privés

En France, les personnes âgées dépendantes placées en établissements doivent s'acquitter de l'un des restes à charge les plus élevés d'Europe : en moyenne, 1 800 euros par mois pour un EHPAD public et 2 600 euros pour un établissement privé. Or, sans les réversions, la moyenne de la pension de retraite des Français est de 1 400 euros par mois. Les classes moyennes sont ainsi les plus mal loties, trop riches pour obtenir des aides sociales et trop pauvres pour accéder à ces institutions, au coût bien trop élevé pour leur budget. Lorsque l'on

sait que neuf retraités sur dix bénéficient d'un dispositif de solidarité, le problème de la fin de vie devient un enjeu de société.

D'autant que cela représente une manne financière colossale pour la trentaine de groupes privés du secteur. Parmi les 7 400 EHPAD en France, près de 2 000 sont la propriété de ces grands groupes\*. Un constat qui inquiète Jean Arcelin, auteur de *Tu verras maman, tu seras bien* (Xo Éditions) : pour lui, confier la fin de vie à des grands groupes internationaux cotés en Bourse est un non-sens total. « Le

*soin des personnes âgées vulnérables et dépendantes se révèle incompatible avec les stratégies des grands groupes.* » Pour pallier l'absence de solutions d'hébergement des personnes âgées dépendantes, l'accueil familial semble être la solution pour une majorité de la population concernée. Outre son prix – puisque le reste à charge est en moyenne de 1 000 euros, soit près de 50 % moins cher qu'un EHPAD public –, il a de nombreux autres avantages.

## Une nouvelle solidarité intergénérationnelle

À mi-chemin entre le maintien à domicile et la prise en charge en institution, l'accueil familial se recentre sur l'humain. Alors que, dans un EHPAD, les personnes âgées disent ressentir beaucoup de solitude, tant le personnel et le contact humain manquent, il n'en est pas de même lorsqu'elles sont accueillies au sein d'une structure familiale. En pratique, la personne accueillie a accès aux pièces de vie commune, et il est obligatoire qu'elle dispose d'une chambre séparée de 9 m<sup>2</sup> minimum (16 m<sup>2</sup> pour un couple), équipée de manière adaptée à sa situation de dépendance. Si l'accueil familial ne se substitue pas à la famille de la personne accueillie, cette dernière participe à la vie quotidienne des accueillants, partage des moments avec eux, tout en conservant son intimité.

## Un statut particulier, mais encore précaire

En France, ils sont 10 000 à être accueillants familiaux pour des personnes en situation de handicap ou des personnes âgées dépendantes. Véritables professionnels, ils sont formés et reçoivent du département un agrément valable cinq ans, qui permet de certifier les conditions d'accueil.

Ils s'engagent à assurer le confort, la sécurité et le bien-être physique, moral et social de la personne accueillie. Outre l'hébergement, ils assurent les repas, des services divers (courses, accompagnement, lingerie, etc.) et les soins d'hygiène. Les soins médicaux sont quant à eux pris en charge par une équipe médicale.

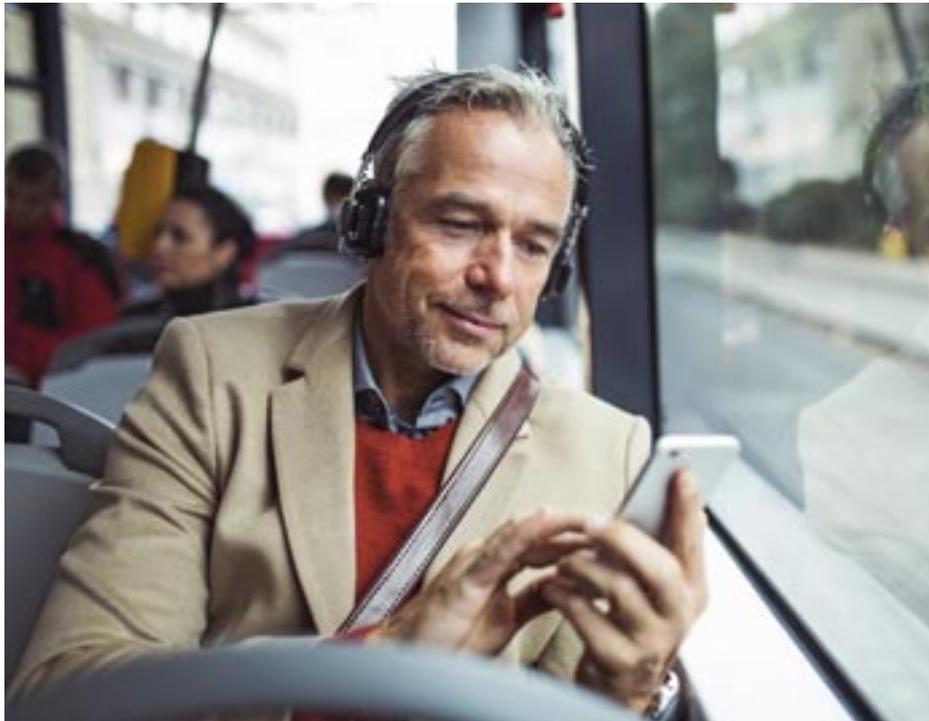
La famille peut être rémunérée directement par la personne accueillie, ou par l'éventuel organisme dont le responsable serait salarié, et dispose de congés payés et d'une couverture sociale. Néanmoins, le statut de ces accueillants reste précaire : ce travail nécessite une présence permanente auprès des personnes accueillies. Il est également à noter que l'obtention de l'agrément ne garantit pas l'activité, il faut encore trouver des personnes à accueillir et, si l'une décide de partir ou décède, des difficultés financières peuvent survenir.

Plus qu'une alternative, l'accueil familial, plus humain et économique que les EHPAD, se présente comme une vraie solution d'accueil des personnes âgées dépendantes. Pourtant, le statut d'accueillant familial, comme celui d'aidant, mérite d'évoluer, tant il reste encore aujourd'hui précaire.

\* chiffres de la DREES au 31 décembre 2015

# Les podcasts, le nouveau phénomène média

Véritable phénomène, le podcast fait partie du quotidien de 5,8 millions de Français. Ces programmes exclusivement digitaux s'écoutent partout, à tout moment, via des plateformes spécialisées. Focus sur ce nouveau média qui séduit de plus en plus d'auditeurs.



## Un profil d'auditeurs particulier

L'étude réalisée par Havas Paris et le CSA permet de dresser le portrait-robot de l'auditeur de podcasts : il est jeune (58 % des auditeurs ont moins de 35 ans) et urbain (70 % habitent dans une grande ville). Ce qui le caractérise, c'est son goût prononcé pour la culture – il écoute beaucoup la radio, utilise les plateformes de streaming musical et lit fréquemment – et son hyperconnexion. Ce qui prime, c'est la curiosité (pour 92 % des auditeurs), l'information (pour 90 %), l'originalité et la liberté de ton (pour 100 % des auditeurs). En majorité, ces programmes plus ou moins longs en termes d'écoute s'écoutent sur le smartphone (pour 60 % des utilisateurs). En résumé, le podcast est le média de mobilité par excellence. Avec une audience en constante augmentation, ce format, apparu en dehors des grands médias, attire désormais... les grands médias, y compris la presse écrite !

**Dans les transports, en faisant le ménage, en cas d'insomnie, les podcasts s'écoutent partout et à tout moment. Les sujets sont aussi variés que le nombre de plateformes à disposition des auditeurs.**

Ce n'est pas de la radio, c'est autre chose. Au départ de simple replay d'émissions de radio, les podcasts ont rapidement évolué vers une forme dite native, proposant ainsi un contenu exclusif, en streaming (c'est-à-dire à écouter sur Internet directement) ou en téléchargement. Si les géants du secteur (iTunes, Spotify, etc.) sont installés depuis quelques années, d'autres plateformes de podcast se sont créées, regroupant plusieurs titres sous forme de séries, sur des sujets précis.

## Une nouvelle manière de dire le monde

À l'origine, le podcast était utilisé pour son aspect pédagogique : donner gratuitement accès à des cours de l'enseignement supérieur. Rapidement, on a vu l'émergence de contenus qui n'étaient diffusés nulle part, sur des sujets aussi variés que le sport, l'alimentation, la politique, le féminisme, la littérature, etc.

Chacun y trouve son compte. Car le podcast, ce sont des conversations, des témoignages, des analyses sociologiques, des histoires, en bref, une nouvelle manière de raconter la société et les sujets qui la préoccupent.

Souvent indépendants, ces productions, comme Nouvelles Écoutes ou Binge Audio, vivent de la publicité et de la mise à disposition de leur savoir-faire à des entreprises en demande.

## (IM)PATIENTE : LE CANCER DU SEIN MIS À NU



**Quel regard la société porte sur les femmes malades du cancer du sein ? Plus qu'un podcast sur la maladie, (Im)patiente interroge, remet en cause la façon dont sont soignées les patientes, et balaye les injonctions à la féminité du revers de la main.**

À l'âge de 30 ans, Maëlle Sigonneau apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein métastatique, jugé incurable. Ses trois années de soins, elle décide de les relater dans le podcast (Im)patiente, produit par les studios Nouvelles Écoutes, avec la complicité de l'anthropologue de la santé Mounia El Kotni.

### Bousculer les stéréotypes

À travers le témoignage de Maëlle Sigonneau, des interviews de médecins et de patientes, des reconstitutions audio, le podcast interroge les stéréotypes accolés aux femmes malades : pourquoi le cancer du sein est bien souvent "glamourisé" ? Pourquoi la femme malade doit "rester femme" ? Comment les femmes sont traitées par les soignants ? Cette quête de sens, on la retrouve tout au long des sept épisodes, avec humour et sensibilité, pudeur et parfois colère, avec l'objectif de faire du cancer du sein un sujet politique et un combat féministe.



Le 17 août 2019, Maëlle Sigonneau est emportée par la maladie.

**En savoir + :**  
[nouvelesecoutes.fr/podcast/impatiente](http://nouvelesecoutes.fr/podcast/impatiente)

# Thermalisme, la filière santé qui prend l'eau



Comme à Vichy, les stations thermales ont rangé leurs peignoirs durant le confinement. Maintenant rouvertes, elles accusent une baisse de fréquentation significative, qui fragilise tout un territoire.

Alors que les établissements viennent tout juste de rouvrir, les présidents d'établissements thermaux se disent inquiets pour l'avenir, entre mesures sanitaires et craintes des curistes. En cette période où le virus est toujours présent, quel avenir pour nos eaux thermales ?

Connu depuis l'Antiquité, le thermalisme a démontré son efficacité sur de nombreuses pathologies chroniques : troubles musculo-squelettiques, neurologiques, vasculaires, digestifs, psychiques et respiratoires, affections cutanées. Habituellement, plus d'un demi-million de curistes sont porteurs de ces troubles, en majorité des personnes âgées. Compte tenu du contexte pandémique, les établissements thermaux ont été contraints de fermer mi-mars, pour rouvrir entre fin juin et mi-juillet.

## « Des risques à ne pas sous-estimer »

Dans son communiqué du 15 juin 2020, l'Académie nationale de médecine prescrit un certain nombre de recommandations aux établissements thermaux, pour préserver la sécurité des curistes et des personnels, qui se côtoient « dans un milieu chaud et humide, favorable à la survie et à la transmission de micro-organismes par voies respiratoires ainsi que par les contacts directs ou indirects ». Ainsi, cette réouverture s'est-elle faite sous haute surveillance et des mesures d'hygiène spécifiques et rigoureuses ont été rapidement mises en place. Dans chaque station, une cellule Covid-19 a été créée, « pour garantir le respect des règles sanitaires [...] et transmettre toute information utile relative à la situation », selon L'Officiel du Thermalisme.

La médecine thermale peut participer à la prise en charge de certaines séquelles du coronavirus, et la plupart des établissements ont mis en place des

examens médicaux avant le démarrage de la cure, voire un test de dépistage PCR.

## Entre craintes et attente

Face aux incertitudes, beaucoup ont préféré reporter leur cure à l'automne ou en 2021, quand d'autres ont tout simplement annulé leur séjour. Ainsi, la grande majorité des curistes qui ont répondu au sondage lancé par *L'Officiel du Thermalisme* sur leur page Facebook ont choisi cette dernière option.

Malgré tout, certains ont maintenu leur cure, comme à Balaruc-les-Bains, établissement thermal le plus fréquenté de France, qui a accueilli dès sa réouverture près de 500 personnes (au lieu des 4 000 habituelles en cette période). Après près de trois mois de fermeture et face à une telle désertion de la patientèle, les 111 établissements thermaux français accusent une chute d'activité importante, qui les fragilise économiquement.

## Un secteur fragilisé

Pour aider les établissements thermaux à faire face aux pertes économiques, le gouvernement a débloqué 300 millions d'euros. Mais est-ce suffisant ? Certains établissements parlent d'une année blanche aux lourdes retombées économiques et en termes de personnel. Pour beaucoup, la trésorerie s'est asséchée, mettant la pérennité de leur établissement en danger. La crise ne se restreint pas à l'enceinte des établissements mais va bien au-delà, impactant tout un territoire. En Auvergne-Rhône-

Alpes, ce sont habituellement 130 000 curistes qui sont accueillis dans les 24 stations de la région, pour des retombées économiques se portant à plus de 275 millions d'euros. Sans les curistes, le secteur touristique de ces territoires souffre, illustrant l'interdépendance des petites villes avec leurs thermes : hôtels, restaurants, boutiques, cafés, musées pâtissent aussi de ces mois de fermeture et de la baisse du nombre de curistes, démontrant la fragilité de cet écosystème.

## LA PRISE EN CHARGE DES CURES THERMALES

Pour être prise en charge par la Sécurité sociale, la cure thermale doit être prescrite par un médecin, doit répondre à l'une des douze pathologies officielles et doit se dérouler dans un établissement thermal agréé et conventionné. Il faut aussi que le curiste fasse la totalité de la cure prescrite, soit 18 jours de traitement effectifs. Votre médecin remplira un formulaire de prise en charge et vous devrez déclarer vos ressources pour potentiellement bénéficier d'une prise en charge des frais de transport et d'hébergement. Les personnes en affection longue durée (ALD), quant à elles, voient leur cure prise en charge à 100 %. En grande majorité, les curistes doivent donc s'acquitter du ticket modérateur pour le forfait thermal et le forfait de surveillance médicale, ainsi que certains actes spécifiques.

Notons que, chaque année, les cures thermales représentent 0,15 % du budget de la Sécurité sociale, ce qui est peu par rapport à l'aide médicale qu'elles prodiguent.

# Quand manger sain devient une maladie

Des troubles du comportement alimentaire, on connaît l'anorexie et la boulimie, mais moins l'orthorexie. Pourtant, cette obsession du manger sain peut avoir de graves répercussions sur la santé.

**P**orter une attention particulière à la qualité des aliments que l'on ingère n'a rien de problématique, au contraire. De manière générale, de plus en plus de Français veillent à améliorer leur alimentation en termes de qualité pour leur santé et leur bien-être.

Néanmoins, lorsque cette auto-surveillance de ce que l'on mange vient bouleverser le quotidien et devient une obsession, on peut parler de pathologie.

## Une volonté de manger sain...

Les divers scandales alimentaires de ces dernières décennies, l'utilisation à outrance de pesticides dans l'agriculture, la multiplication des cancers... Ces crises alimentaires sont, selon le professeur Patrick Denoux, auteur de *Pourquoi cette peur au ventre* (éditions JC Lattès), à l'origine d'une crise de confiance dans l'alimentation.

Pour certains, la nourriture est vue comme un danger, un risque de tomber malade. Ainsi vont-ils sélectionner les aliments selon une classification personnelle, excluant généralement les sucres, les graisses, les additifs, les pesticides, considérés comme des poisons, pour consommer des produits bio et bruts.

La célèbre phrase d'Hippocrate « *que ton aliment soit ta seule médecine* » est prise au pied de la lettre, et toute notion de plaisir et de goût disparaît alors.

## ...qui a de lourdes conséquences

Car, pour les orthorexiques, l'aliment perd sa dimension de plaisir au profit de sa dimension nutritionnelle. Il devient un médicament préventif, destiné à préserver la santé et le système immunitaire de la personne.

S'il est reconnu que l'alimentation joue un rôle important dans la prévention de certaines maladies chroniques (diabètes, maladies cardio-vasculaires, maladies digestives), dans certains cas, le rapport à l'alimentation est biaisé.

Pour le professeur Denoux, les orthorexiques « *réduisent la vie à la santé, la santé à un menu, et un menu à une ordonnance* ». La pensée du repas devient rituelle et chronophage, prenant le pas sur la vie quotidienne. Outre l'anxiété et la dépression, le risque de se désocialiser est important : ne plus être invité, ne pas être compris, passer ses journées à se préoccuper de son alimentation...

Dans les cas les plus extrêmes, on observe même des carences importantes en vitamines, voire l'installation de dénutrition.



## La complexité du diagnostic

Décrite pour la première fois en 1997 par le médecin américain Steven Bratman, l'orthorexie n'est pourtant toujours pas officiellement reconnue comme un trouble du comportement alimentaire. Où est la frontière entre vouloir manger sain pour préserver sa santé et la pathologie ? Là réside toute la difficulté.

Dès lors que le caractère obsessionnel de ce

régime alimentaire ascétique apparaît, il faut demander de l'aide et consulter. La plupart du temps, le trouble se soigne grâce à une thérapie comportementale et cognitive.

Enfin, peu d'études portent sur la prévalence de ce trouble dans la population mondiale. En 2007, l'étude de Hennecke parlait de 1 % de la population atteinte de ce trouble, quand le professeur Denoux parle de 3 %. En majorité des femmes.

## TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE : DES MALADIES CONTEMPORAINES ?

**Anorexie, boulimie, orthorexie, hyperphagie... ces troubles dits du comportement alimentaire (ou troubles des conduites alimentaires) ne trouvent pas leur origine dans la deuxième moitié du XX<sup>e</sup> siècle comme on aurait tendance à le croire, mais dès le Moyen Âge.**

À l'époque où les sept péchés capitaux étaient pris au sérieux, restreindre son alimentation – et donc ne pas céder au péché de gourmandise – pouvait vous ouvrir les portes de la sanctification. En 1340, Sainte Catherine de Sienne meurt de sous-nutrition, avant d'être canonisée en 1461.

À la Renaissance, l'anorexie devient une maladie d'origine surnaturelle, mais c'est à partir de la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle que des médecins se penchent sur le sujet.

Quant à la boulimie, ses premiers symptômes sont décrits dès l'Antiquité. Aujourd'hui, l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie sont décrites dans le DCM (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux). Si on a longtemps dit que la société occidentale rendait les femmes malades, l'histoire nuance un peu cette affirmation.

# Le retour en force du plastique à usage unique

La pandémie de Covid-19 a entraîné un regain d'utilisation du plastique à usage unique, croisé avec un lobbying forcené des entreprises du domaine, alors même que depuis plusieurs années, on tente de réduire son usage. Les associations et acteurs de la défense de l'environnement s'en inquiètent.



## LES MASQUES JETABLES, NOUVEAUX DÉCHETS PLASTIQUES

Considérés comme des déchets à risques, les masques à usage unique doivent être jetés immédiatement après utilisation, dans une poubelle dédiée, tout comme les gants et les lingettes désinfectantes. Or, ces masques se retrouvent bien souvent dans la nature, créant une pollution supplémentaire, en plus d'être dangereux pour les agents de collecte des déchets. Fabriqués en polypropylène, une matière plastique, ils protègent plusieurs heures ses utilisateurs, mais abandonnés, mettent plus de 450 ans à se dégrader.

Chaque année en France, 100 milliards de produits en plastique jetables sont mis sur le marché. Malgré la dernière loi anti-gaspillage votée en 2019, la pandémie a accru la production de ce matériau. La cause ? L'utilisation massive d'emballages, de gants, de visières, de bouteilles de gel hydro-alcoolique ou de masques pour se protéger du virus. Ainsi, en l'espace d'un mois, la production a augmenté de 20 %, tout comme la pollution...

### Une situation alarmante

Depuis la fin du confinement, il n'est pas rare de retrouver des gants et des masques abandonnés dans la nature. Si le recyclage de ces déchets pose question, les interrogations se portent aussi sur les risques de contamination. La "déferlante verte" des dernières élections municipales va donc devoir faire face à un véritable défi environnemental dans les prochains mois.

Il était déjà possible de verbaliser le jet sauvage de débris sur la voie publique à hauteur de 68 euros, mais certains députés proposent d'augmenter l'amende à 300 euros pour dissuader les pollueurs.

### Un "pic de plastique"

Les spécialistes évoquent un "pic de plastique" qui ne devrait durer que quelques semaines voire quelques mois : bouteilles d'eau, matériel sanitaire

de protection, emballage voire suremballage alimentaire...

Mais les conséquences sur l'environnement sont quant à elles bien durables : par exemple, un masque jetable met 450 ans à se décomposer.

## EN CHIFFRES\*

**9 milliards de tonnes** de plastique accumulées depuis 1950.

**10 tonnes** de plastique produites toutes les secondes.

**9%** du plastique est recyclé.

**12%** du plastique est incinéré.

\* Chiffres mondiaux. Sources ONU.

Les études menées par le syndicat Plastalliance et l'association professionnelle Elipso montrent une hausse de 30 % de production de plastique par rapport à l'an dernier. Une vraie opportunité pour certains !

### Une matière qui ne protège pas tant que ça...

Les croyances ont la vie dure ! De nombreux consommateurs pensent que le plastique est la solution miracle pour les protéger du virus, grâce à sa composition imperméable. Pour éviter la contamination de la nourriture, de nombreuses denrées sont désormais vendues emballées. Or, c'est faux : le virus peut résister plus de trois jours (jusqu'à neuf jours selon une étude parue dans le New England Journal of Medicine), quand il ne tient que vingt-quatre heures sur du tissu, ou trois heures sur du carton.

En bref, utiliser des masques lavables en tissu et des sacs réutilisables et à la fois moins dangereux et plus écologique.

### Les difficultés du recyclage

Incontournable pour la protection de certaines professions – au premier rang desquelles les professions médicales –, le recyclage de ces équipements polluants et potentiellement contaminés pose question. S'ils sont d'ordinaire enfouis ou brûlés, une entreprise du Nord, Cosmolys, a décidé d'expérimenter le recyclage des masques chirurgicaux pour les transformer en de nouveaux emballages. Encore faut-il qu'ils soient collectés et non jetés dans la nature...

.....

## LE PLASTIQUE, NOUS EN MANGEONS ET NOUS EN RESPIRONS !

Les microplastiques sont partout et, pourtant, nous ne les voyons pas. Une nouvelle étude de l'Université de Newcastle vient de démontrer qu'un être humain pourrait ingérer cinq grammes de plastique par semaine, via l'air, l'eau et la nourriture. En un mois, ce seraient plus de vingt grammes de plastique que nous ingérerions, soit, sur une vie, plus de vingt kilogrammes. Selon l'étude, relayée par WWF, l'eau serait la principale source de contamination, suivie par les fruits de mer, la bière et le sel. Pour le directeur international de WWF, Marco Lambertini, « les plastiques ne polluent pas juste nos rivières et océans, ils ne tuent pas seulement la vie marine, mais ils sont en chacun de nous ».

.....

# S'aimer pour la première fois au temps du coronavirus

Moins touchés que les adultes par le Covid-19, les adolescents n'en ont pas moins ressenti les effets du confinement sur leur liberté et leur vie amoureuse. Quelles conséquences a ce virus sur leurs comportements amoureux ?

Le confinement a privé les jeunes de leurs amis, de leurs amoureux, et les a obligés à rester chez eux à un âge où l'envie de s'extraire de la cellule familiale est prégnante. Les amours virtuelles ont, pour la plupart, remplacé les moments intimes. Mais après le confinement, comment séduire et aimer avec un masque, en ayant peur de se toucher et de s'embrasser ?

## Les inquiétudes

Pour la coordinatrice du site Fil Santé Jeunes, Capucine Dubois, « certains jeunes vivent le déconfinement comme une libération, mais le fait que l'on puisse encore transporter le virus complexifie la relation et freine les contacts physiques ». Une situation qui peut rendre certains ados anxieux quant à leur vie amoureuse, à un moment où l'on découvre son corps et celui de l'autre. Au contraire, certains sont restés insouciantes, préférant faire « comme avant ». Pour Jean, 17 ans, le confinement a été dur à gérer : « ma copine était chez ses parents, et il a été impossible de nous voir pendant deux mois. Ça a été dur. Mais on s'est revus le premier jour du décon-



finement, et on n'a pas du tout respecté les gestes barrière ! ».

## Le digital à la rescousse

Pour faire des rencontres et séduire sans contact, les ados se sont tournés vers les réseaux sociaux et les applications de rencontre qui leur sont dédiées. Certaines de ces applis ont enregistré un taux record d'inscriptions durant le confinement et de nombreuses rencontres se sont concrétisées après le 11 mai. Mais, rappelons-le, ces sites ne sont pas sans risques, et il convient de les utiliser avec toutes les précautions d'usage.

## Des réflexes à adopter

On l'a dit, les adolescents sont moins touchés par le virus que les adultes. Mais ils peuvent être porteurs du Covid-19 sans le savoir et le transmettre. Si le coronavirus n'est pas une infection sexuellement transmissible, il se transmet par les voies respiratoires et la salive, faisant du baiser un acte potentiellement à risque.

Il signe ainsi, comme le Sida en son temps, la fin de l'insouciance. En réalité, les seules précautions qui valent (avec bien entendu, le port du préservatif), c'est de respecter les gestes barrières au quotidien.



Le gagnant du jeu concours du n°90 est **Fabien Vendecasteele**, adhérent de la Mutuelle de France Unie

## Le sanctuaire

Laurine Roux

Les Éditions du Sonneur (2020) 16 €

Pour échapper à un virus transmis par les oiseaux et qui a tué la plupart des humains, une famille décide de se réfugier dans une zone montagneuse et isolée. Dans cette vie de survie, à la dure, Gemma, la plus jeune des filles, va transgresser peu à peu les limites imposées. Dans cette ode à la souveraineté de la nature, l'auteur du premier roman Une immense sensation de calme, confirme l'universalité de sa voix.



## Le grand mystère des règles

Jack Parker

Éditions Flammarion (2017)

19,90 € / 7,10 € (poche)

On ignore encore beaucoup de choses sur le fonctionnement des règles menstruelles, notamment les problèmes de santé qui y sont liées. Ce tabou millénaire, l'autrice Jack Parker, qui a également tenu le blog Passion menstrues, décide, en 250 pages, de le briser. Véritable mine d'informations sur le sujet, elle aborde sans fausse pudeur les premières règles, les protections périodiques, les douleurs et les croyances autour des règles.



## En finir avec le plastique

Will Mc Callum

Éditions Marabout / 2019

Nous sommes littéralement englués dans le plastique. Où que l'on tourne la tête, il y en a. Mais comment le réduire au quotidien ? Dans ce guide pratique, l'auteur, responsable de la campagne Océans chez GreenPeace UK, présente les dernières recherches sur le sujet, propose des solutions – de la plus connue à la plus originale – pour se passer du plastique. Un livre qui nous encourage à changer nos habitudes, pour en finir avec une vie de plastiques.



Kiosque

Du 15 septembre au 30 novembre 2020



# LES OFFRES

## Assurance Habitation

Pensées pour votre budget

**3 Mois OFFERTS\***



**Avec les Offres Habitation,  
Vous assurez, vraiment**

**Nos +  
Mutuelle**

- + Assistance 24h/24, 7j/7
- + Franchise personnalisable
- + Prise en charge de votre cotisation en cas de chômage ou d'invalidité.\*

**Pour plus de renseignements rendez-vous :**

- Sur le site internet de votre mutuelle
- Par téléphone : **09 69 39 96 96**