

bonne SANTÉ mutualiste

“ La jeunesse est un art ”
Oscar Wilde

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#106 JUILLET / AOÛT 2024

PRÉVENTION SANTÉ

RESTER JEUNE, C'EST D'ABORD DANS LA TÊTE



P.3

SANTÉ PUBLIQUE

80 ans du CNR,
un héritage concret

P.6

DOSSIER SPÉCIAL

Ces micro-organismes
qui nous veulent du bien

P.22

ENVIRONNEMENT

Quand les plantes
dépolluent les sols

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

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

Sommaire #106

Santé Publique

2. Le coût du lapin
3. Quelles leçons tirer du programme du Conseil national de la Résistance?
5. C'est le moment de protéger les enfants
5. Les mutuelles encore sollicitées

Dossier Spécial

6. Ces micro-organismes qui nous veulent du bien

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. SOLAAL Hauts-de-France
17. Sécurité solaire

Couverture des risques

18. Accidents et maladies professionnels, suis-je protégé?

Prévention santé

19. Rester jeune, c'est d'abord dans la tête

Profession médicale

20. Les médecins allergologues face au défi de la qualité de l'air

Nutrition

21. Un petit café ?

Santé environnement

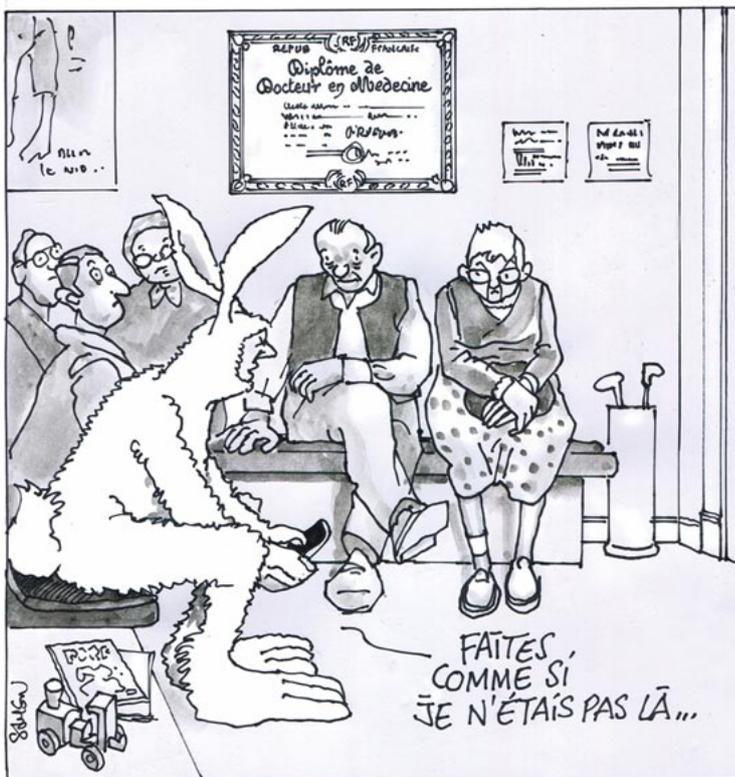
22. Quand les plantes dépolluent les sols

Ta santé t'appartient !

23. Quand on aime le foot, on tient à sa tête
23. Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



Le coût du lapin

Dès janvier 2025, pour remédier à l'augmentation des rendez-vous médicaux non honorés, le gouvernement souhaite imposer une pénalité financière de 5 euros au patient qui ne se sera pas présenté: la taxe lapin.

Poser un lapin à son praticien aura un coût. Une pénalité qu'il reviendra au praticien d'appliquer ou non si le patient en question n'a pas prévenu au moins 24 heures avant.

27 millions de consultations sont perdues chaque année en raison de ces rendez-vous non honorés, ce qui renforce les difficultés d'accès aux soins en bloquant des créneaux qui pourraient être utilisés par d'autres patients. Selon l'Académie de médecine, par semaine, entre 6 et 10 % de patients ne se présentent pas, et ce pourcentage monte à 20 % dans les centres de santé mutualistes.

La question de l'efficacité d'une telle mesure reste toutefois discutable: cette "taxe lapin" pourrait mener à une renonciation des soins, notamment à cause de l'enregistrement des données bancaires sur les sites de prise de rendez-vous. Notons enfin qu'au-delà d'une prise de conscience de la population, cette mesure ne saurait résoudre les questions d'accès aux soins et de désertification médicale. D'autant que ces 5 euros iront dans les poches des praticiens, et non au financement de solutions...



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuale.fr



www.mutuellemth.fr



www.mutuelleloireforez.fr

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Juillet/Août 2024 n° 106
 Directeur de la publication : Yannick Beaumont
 Rédaction, conception et réalisation : Critères
 Photographies : Adobe Stock et Critères
 Imprimé en France sur papier recyclé.
 Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



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

Quelles leçons tirer du programme du Conseil national de la Résistance (CNR)?



C'est rue du Four à Paris (6^e arrt.) que le Conseil national de la Résistance a élaboré les grands principes de notre Sécurité sociale. Celle-ci verra le jour en octobre 1945. Ici, les membres du CNR, représentant les 8 grands mouvements de la Résistance autour de leur président Georges Bidault.

Parmi les commémorations de cette année, l'une d'elles fait particulièrement sens pour le mouvement mutualiste, tant ce qu'elle célèbre influence le quotidien de tous les assurés sociaux : les 80 ans du programme du CNR.

Le 15 mars 1944, le programme du Conseil national de la Résistance est adopté ; il énonce les réformes à mettre en place après-guerre pour reconstruire le pays et pose les principes du modèle social français. D'un point de vue politique, avec le rétablissement de la démocratie, du suffrage universel et de la liberté de

la presse ; économique, avec un programme de nationalisation ; social et culturel enfin, avec le réajustement des salaires, le rétablissement d'un syndicalisme indépendant, la Sécurité sociale et la retraite, la création des comités d'entreprise, l'accès à la culture et à l'éducation. Nos conquits sociaux, notre société ont été façonnés à partir de ce texte.

L'adversité a imposé l'union

Quand le Conseil se constitue, en mai 1943, une large partie de la population française soutient le régime de Vichy, comme l'a rappelé Sophie Binet, secrétaire générale de la CGT, lors de son discours à l'occasion des 80 ans du CNR. La nécessité de résister à l'occupant nazi et aux réactionnaires de Vichy a poussé les résistants et les résistantes à dépasser leurs désaccords. Unifier la résistance, l'amener à se retrouver autour de la table et à faire des compromis n'a pas été facile. Mais les membres du CNR, d'accord

au fond sur l'essentiel, sont parvenus à produire ce programme et à l'adopter à l'unanimité. Près d'un tiers des membres du CNR seront d'ailleurs arrêtés, trois le paieront de leur vie, dont Jean Moulin.

Un programme sans cesse attaqué par le capitalisme

Mis en place entre 1944 et 1947, le programme du CNR ne cessera de subir les attaques du patronat, en particulier depuis le tournant néo-libéral des années 1980, à partir duquel l'État se met de plus en plus ouvertement au service des marchés financiers.

Objectif : détricoter le programme du CNR et les conquits sociaux, avec une première attaque en 1967 et l'éclatement de la Sécurité sociale unique en quatre branches, puis au fil de réformes contre les retraites, contre l'assurance chômage, en passant par la remise en cause du principe d'universalité des allocations ou de l'accès aux soins pour tous, qui que l'on soit, sur le sol français. Au nom du sacro-saint équilibre financier, ce sont donc bien des valeurs, celles qui ont présidé à la rédaction du programme du CNR, qui ont été peu à peu sapées, laissant place à des arguments d'extrême droite de préférence nationale, par exemple. Arguments affichés sans vergogne qui auraient fait honte il n'y a pas si longtemps.

« La Sécurité sociale à 100 % a permis au pays d'avoir le meilleur système de santé au monde, en déclin hélas depuis les années 80 suite aux attaques successives de ceux qui font de la santé une marchandise. »

Sylvie Dubois
Présidente d'Entis Services

« Pour les vraies mutuelles, le message du CNR est intact. Pour un accès au soin universel, ouvert à tous et sans aucune distinction, il faut se battre pour la Sécurité sociale. »

Francis Balay
Président de l'Alternative Mutualiste

●●● Longtemps, la mobilisation a fait rempart

Plusieurs fois déjà, l'extrême droite a été empêchée grâce à la mobilisation de celles et ceux qui, héritiers de la résistance, partagent le souci de faire barrage, qu'ils soient syndicalistes ou gaullistes. Mais les dernières élections ont montré que les digues entre les forces républicaines et l'extrême droite étaient fragilisées.

Le vote RN, dédramatisé, a été rendu possible. Le ralliement d'une partie du LR aussi. Le président Emmanuel Macron parie alors, en annonçant la dissolution de l'Assemblée nationale, sur l'incapacité des gauches à se réunir, sur la dé-mobilisation des forces populaires.

La constitution du Nouveau Front Populaire, en quelques jours, aura prouvé – indépendamment de l'issue – que l'on peut encore dépasser des désaccords pour répondre à un impératif plus grand : celui de ne pas laisser le pays être gagné par des idées d'extrême droite.

C'est la leçon à tirer des 80 ans du CNR : l'unité des forces politiques et syndicalistes a été la condition sine qua non de la reconstruction de la France après-guerre. Elle doit l'être aussi pour résister aujourd'hui à la déconstruction qui s'annonce.

Que s'agit-il de défendre ?

A contrario des mesures d'après-guerre, le libéralisme détricote les conquits sociaux en faveur des marchés financiers. Il n'améliore pas le monde du travail mais les dividendes des actionnaires.

C'est cette même logique qui est à l'œuvre au fil des PLFSS ou encore des reports vers les orga-

nismes complémentaires. Il s'agit de résister à l'argument des "économies" à réaliser qui sapent l'hôpital public et affaiblissent la Sécurité sociale à coups d'Ondam (Objectif national de dépenses de l'assurance maladie).

Dans son discours, Sophie Binet rappelle « la nécessité de remettre la question sociale au centre avec des perspectives rassembleuses, à l'image du projet de Sécurité sociale, alors que l'extrême droite prospère sur les mises en opposition, la défiance et le repli identitaire. Nos sociétés de l'argent roi n'ont plus aucun sens ».

Il faut donc continuer à lutter contre la marchandisation de la santé. Renouer avec les notions de communs, de solidarité, d'optimisme, aussi, à l'instar de celui qu'il a fallu pour intituler son programme "Les jours heureux". Les mutuelles issues du mouvement ouvrier qui résista, qui accompagna la mise en place du programme du CRN, en sont convaincues.

Faire entendre la voix des mutuelles de résistance

Dans le contexte des élections européennes et législatives, il était important de rappeler dans Bonne Santé Mutualiste que les mutuelles de résistance portent des valeurs d'entraide et de solidarité, qu'elles luttent contre toutes les formes d'exclusion et militent pour un modèle social dans la continuité du programme du CNR. Face à la montée de l'extrême droite et aux menaces qu'une politique du RN fait peser sur les principes de solidarité, d'universalité et de non marchandisation de la santé, sur le financement de la Sécurité sociale, avec de nouvelles exonérations de cotisation pour le grand patronat, il

s'agit de faire entendre la voix de nos mutuelles. « Il est grand temps de passer à l'offensive tout en restant à notre place de mutualiste », rappelle le Président de la Mutuelle des Territoriaux et des Hospitaliers, Jean-Pierre Chapuis, tout en invitant à mobiliser adhérents, syndicats et élus politiques pour débattre d'une Sécurité sociale de haut niveau.

Ensemble, il est possible d'agir. Localement, il est possible de mobiliser chacun autour d'un projet social qui ne laisse pas les plus fragiles, les plus démunis, les moins nantis sur le bord de la route. C'est dans ce sens qu'intervient Alternative Mutualiste : pour porter la voix de nos mutuelles auprès des élus, organiser des conférences, des sessions d'information et de formation sur la Sécurité sociale, et ainsi participer à l'éducation populaire. « On peut peser sur les politiques publiques de santé en unissant nos forces ! » note Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste. « Comme on le dit aussi souvent ici, renchérit Eric Rafael, président de Mutuale, seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ! »

« La meilleure des mutuelles, c'est la Sécurité sociale. »

Éric Rafael,
Président de Mutuale

« Le CNR a montré la voie de ce qui est notre bien commun : la Sécurité sociale, que nous devons, pour nous-mêmes et nos enfants, absolument préserver. »

Bruno Dessol
Président de la Mutuelle Souffrance et Travail

COLLABO OU RÉSISTANT, L'HISTOIRE TROUBLE DU MUTUALISME

C'est sur une divergence toujours vivace que les sociétés de secours mutuel vont prendre des chemins différents au début du siècle : il y a celles qui considèrent que la protection sociale doit être obligatoire- des mutuelles ouvrières- et celles qui pensent qu'elle doit être libre et volontaire- des mutuelles de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF).

En 1910, un système obligatoire, bien que maigre, voit le jour. À la fin des années 1930, de nouvelles assurances sociales sont créées. La FNMF combat le principe obligatoire avant de se résigner à le cogérer avec les autres parties. Quand la guerre éclate, de nombreuses mutuelles ouvrières sont dissoutes et leurs membres entreront en résistance, tandis que les dirigeants de la FNMF approuvent la Charte du travail de Vichy.

À la Libération, la création de la Sécurité sociale en 1945 et sa mise en œuvre en 1946 concrétisent le programme du Conseil national de la Résistance. Ce sont les militants de la CGT qui vont jouer un rôle important dans l'installation des nouvelles caisses et dans la création de nouvelles mutuelles ouvrières issues de celles dissoutes par Pétain.

Les dirigeants de la FNMF s'opposent dans un premier temps à

ce nouveau système de solidarité nationale, financé par les cotisations sociales et géré par les représentants des assurés, mais ils feront évoluer leur position sous l'influence des mutuelles de fonctionnaires et d'entreprise. La Sécurité sociale ouvrira en effet de nouvelles perspectives de développement pour la mutualité, et la Mutualité Française souhaite prendre toute sa part.

Intérêts privés et bien commun

Si la Fédération nationale des mutuelles ouvrières (FNMO) créée en 1960 finit par établir le dialogue avec la FNMF pour défendre la Sécurité sociale attaquée par le pouvoir gaulliste en 1967, le schisme historique demeure visible à certaines prises de position. La FNMF n'a guère résisté aux politiques successives qui ont fragilisé la Sécurité sociale. D'aucuns diront même qu'elle a collaboré, le report vers les complémentaires santé constituant de facto une aubaine pour les organismes à but lucratif.

Rappelons qu'au départ, il y a eu "l'exclusivité mutualiste", qui faisait de la mutualité la seule complémentaire de la Sécurité sociale, en attendant que celle-ci puisse à terme couvrir à 100 % des dépenses de santé. Pour les mutuelles à but non lucratif, les mutuelles issues de la résistance, cela reste un objectif !

ASSURANCE SCOLAIRE

C'est le moment de protéger les enfants

Une année scolaire se termine, et c'est déjà bientôt la rentrée suivante! Activités sportives, jeux dans la cour, trajets domicile-école, sorties scolaires... Que votre enfant soit un casse-cou ou non, il est indispensable de souscrire une assurance scolaire.

L'assurance scolaire protège votre enfant contre les dommages causés ou subis à l'école.

Bien qu'elle soit facultative, sauf dans certains cas, il est tout de même important de vous renseigner, sachant que vous pouvez souscrire cette assurance auprès de votre mutuelle pour seulement 9€ par an.

À quoi ça sert?

L'assurance scolaire se compose elle-même de deux garanties :

- la garantie responsabilité civile, qui couvre les dommages causés;
- la garantie accident corporel, qui couvre les dommages subis par l'enfant (y compris s'il se blesse lui-même).

Il existe également des garanties complémentaires, en cas de racket, de vol ou de besoin d'un service

d'assistance (en cas de maladie entraînant la scolarisation à domicile, par exemple). Vous avez ainsi le choix d'assurer votre enfant en fonction de vos besoins : soit il est assuré pendant les activités scolaires, sur le trajet entre le domicile et l'école, soit il est assuré 24 heures sur 24, en tout lieu.

Les cas où l'assurance est obligatoire

L'assurance scolaire n'est pas obligatoire, sauf dans certains cas. Elle est par exemple exigée pour les sorties scolaires organisées par l'établissement, comme les visites de musée ou les voyages scolaires.

Si votre enfant va à la cantine, elle est également obligatoire, de même s'il participe à des activités organisées par les communes hors temps scolaire (activités culturelles ou sportives).



DISPOSITIF "MON SOUTIEN PSY"

Les mutuelles encore sollicitées

Nombre de séances, rémunération des psys, reste à charge...

Le gouvernement a annoncé revoir le dispositif "Mon soutien psy", créé en 2021 pour aider les jeunes à surmonter le traumatisme de la crise sanitaire.

Après 2 ans de mise en place du dispositif, 243 000 patients en ont bénéficié et 2 500 psychologues se sont inscrits, sur les 20 000 éligibles.

Des résultats bien en dessous des chiffres escomptés.

"Mon soutien psy" vise en effet à l'accès à des

séances avec un psychologue conventionné remboursées par l'Assurance Maladie pour tous les patients en souffrance psychique légère ou modérée.

Ce qui a changé depuis juin 2024

L'objectif de "Mon soutien psy" était notamment de venir en aide aux jeunes, fortement déstabilisés par la crise du Covid. Pour les inciter à recourir au dispositif, il n'est plus nécessaire de consulter un médecin avant de prendre un rendez-vous avec le psychologue. Un annuaire dédié* permet de trouver les psychologues conventionnés.

D'autres modalités ont également été modifiées, comme le nombre de séances remboursées qui passent de 8 à 12, et le tarif des consultations qui passe de 30 à 50 euros. Cette augmentation du tarif vise à encourager l'adhésion des psychologues au dispositif. Sauf qu'au passage le gouvernement annonce ne plus prendre en charge à 100 % ces consultations, mais à 60 % et demande aux complémentaires santé de faire l'effort pour que les patients n'aient pas de reste à charge.

*<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>



CES MICRO-ORGANISMES QUI NOUS VEULENT DU BIEN



Nous vivons, dès notre naissance, avec des micro-organismes (nom scientifique des “microbes”) présents en grande quantité dans notre corps : notre intestin, par exemple, héberge autant de bactéries que notre corps compte de cellules ! Le bon fonctionnement de ces mondes invisibles est essentiel pour notre capital santé. Certaines communautés de microbes, autrement dit certains microbiotes, font même désormais partie de l’arsenal thérapeutique contre certaines maladies. Pourquoi les micro-organismes sont-ils indispensables ? Comment en prendre soin ?

On ne fait plus prendre tout de suite le bain aux nouveau-nés dans les maternités. Pourquoi ? Pour qu’ils bénéficient autant que possible du microbiote vaginal de leur maman dont ils se retrouvent enduits en passant par voie basse. On n’oublie pas de prendre de la levure de bière quand on prend des antibiotiques. Pourquoi ? Pour préserver le microbiote intestinal. Car nous avons désormais une meilleure connaissance de ces bactéries, levures et virus que nous hébergeons sur et en nous, et sans lesquels nous ne pourrions pas vivre ou en tout cas pas bien. Ils forment des mondes microscopiques et bien distincts selon leur lieu de villégiature : peau, oreilles, bouche, nez, poumons, vagin, sang, muscles, cerveau, intestin...

Notre corps, hôte d’une foule invisible

Il existe six microbiotes : cutané, vaginal, urinaire, respiratoire, ORL et intestinal. Mais le microbiote intestinal reste le mieux connu à ce jour, avec plus de 4 000 espèces recensées au total. C’est aussi le plus diversifié de l’organisme puisque chaque être humain y loge, nourrit et chauffe environ 500 types de bactéries et virus. « 90 % des bactéries que compte notre organisme sont dans notre tube digestif car c’est là qu’elles trouvent le plus à manger », explique Sébastien Duperron, chercheur en écotoxicologie microbienne et professeur au MNHN. Il y a entre 10 et 100 milliards de cellules microbiennes par gramme de selles. Nous sommes les hôtes de cette foule invisible,

microscopique et colossale, une foule qui nous rend des services immenses, voire vitaux.

Des bénéfices mutuels

Virus, champignons, archées, protistes et bactéries se nourrissent dans l’intestin de nutriments que nous ne pouvons pas assimiler. Le microbiote cutané, lui, se nourrit de sébum et de nos peaux mortes, certes, mais il nous en débarrasse en même temps.

Certaines bactéries vivent au sein même de nos cellules, dont elles sont devenues des composants. Appélées mitochondries, elles assurent la respiration cellulaire et leur sont donc indispensables. D’autres repoussent les pathogènes, à l’instar du microbiote vaginal en créant une acidité



Illustration générée par IA.

L'INTESTIN, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU

De tous nos microbiotes, celui de l'intestin, et plus particulièrement du côlon, est le plus peuplé. C'est aussi celui qui interagit le plus avec le reste de notre organisme, au point de valoir à notre intestin le titre de deuxième cerveau.

Le microbiote intestinal nous protège contre les micro-organismes de l'environnement, stimule nos défenses immunitaires et interagit avec nos cellules et tissus humains, au niveau local avec la paroi intestinale mais aussi à distance avec le foie et même le cerveau.

Bien plus qu'un outil digestif

Cerveau et intestin communiquent. Un neurobiologiste de l'institut Pasteur, Gabriel Lepousez, a montré que l'intestin était doté, tout comme le cerveau bien qu'en quantité moindre, de cellules nerveuses. Il envoie des messages chimiques, et certains d'entre eux sont produits par le microbiote intestinal. Or, quand le microbiote est altéré, les messages le sont aussi. Autre conséquence de la dysbiose intestinale, des perturbations dans la production d'hormones comme celles en lien avec la sérotonine, avec des conséquences diverses : dépression, perte de mémoire, trouble de l'apprentissage, perturbation du comportement alimentaire, dérèglement de l'humeur. Prendre soin de son deuxième cerveau, c'est donc aussi agir sur le premier !

Un rôle dans les maladies neurologiques

De fait, l'implication du microbiote est de plus en plus démontrée par la recherche pour les maladies neurodégénératives et neuropsychiatriques. Pour Joël Doré, le directeur de recherche à l'Inrae, AgroParisTech et Paris Saclay, « elle est prouvée pour certaines formes d'autisme, de dépression et la sclérose en plaques ». Cela ouvre des sérieuses pistes thérapeutiques.



locale. Les micro-organismes du microbiote sont donc symbiotiques : nous leur fournissons les conditions nécessaires à leur survie et, en échange, ils participent au bon fonctionnement de notre corps : digestion, croissance, immunité, cicatrisation, synthèse des vitamines.

Nous ne sommes pas tous également colonisés

Cette armée bien utile nous est léguée en partie dans le liquide amniotique et à l'accouchement, puis dans les premières années de vie au gré des objets portés à la bouche, des aliments (dont le lait

maternel), de l'entourage et des migrations des microbes. Chaque individu finit par avoir une fois adulte une composition de microbiote unique. Même de vrais jumeaux élevés dans le même foyer ont un microbiote qui leur est propre. Nous ne sommes pas tous également colonisés.

L'IMPACT DE L'ALIMENTATION

Aliments ultra-transformés, édulcorants, conservateurs lèsent notre microbiote. Ils n'apportent que des calories vides qui nous font grossir sans apporter de nutriments mais, en plus, ils détériorent la flore intestinale. Pour rester en bonne santé, évitez donc une mauvaise alimentation trop riche en gras et en sucre et pauvre en fibres qui favorise la croissance de certaines bactéries pathogènes au détriment des autres, bénéfiques. Ces déséquilibres ont un impact sur l'ensemble de nos fonctions physiques comme cognitives. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de rétablir un microbiote qui a été altéré. Ces petits mondes bactériens sont résilients. Le microbiote intestinal se reconstitue à l'identique en 2 mois s'il a été modifié par une prise d'antibiotiques. Pour bien nourrir son microbiote, il faut une alimentation variée, des produits frais et bio, des fromages au lait cru, des kéfirs (nos bactéries raffolent de fermentation), des yaourts, de la choucroute ou du brocoli. À ce régime-là, nos micro-organismes, en pleine forme, produiront quantité de molécules nécessaires notamment pour avoir le moral, comme la sérotonine, l'hormone qui régule l'humeur !



Le kéfir, boisson fermentée naturelle ancestrale originaire du Caucase, est à la mode pour ses nombreuses vertus.

De plus, certains événements viennent perturber la constitution des microbiotes, comme la césarienne qui prive en partie le bébé du microbiote maternel, la prise d'antibiotiques, le stress, l'exposition aux polluants.

Les modes de vie des populations occidentales appauvrissent aussi ce bouillon de culture. L'agriculture intensive a réduit la diversité de ce que nous mangeons. L'industrialisation de l'alimentation a aseptisé la nourriture : les procédés tels que la stérilisation – pensons au fromage, par exemple – nous privent d'une multitude de bactéries. L'hygiénisme a aussi fait le ménage dans les maisons, dans l'air, sur la peau. Enfin, les polluants comme le glyphosate attaquent aussi nos micro-organismes. Autant de facteurs qui favorisent les maladies contemporaines comme le diabète, l'obésité, l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, les cancers et la dépression. Chez ces malades, un point commun : un microbiote moins diversifié que celui d'une personne bien portante.

Un nouveau regard sur la maladie...

« Le microbiote assure notamment une fonction barrière, car les bactéries dites "commensales", qui font partie de notre organisme, empêchent l'installation de pathogènes », explique la bactériologue Geneviève Héry-Arnaud. Il stimule

DES ÉCOSYSTÈMES QUI COMMUNIQUENT

Les écosystèmes de nos six organes hôtes semblent compartimentés, mais des études ont révélé que le déséquilibre d'un organe peut se répercuter sur les autres. Ainsi, une dysbiose intestinale peut entraîner des maladies de peau (dermatite, psoriasis) et des maladies pulmonaires (asthme, bronchite chronique). Une dysbiose buccale peut favoriser les infections pulmonaires. Les différents écosystèmes forment un réseau et communiquent en passant par l'intestin, via les axes intestin-poumons, intestin-cerveau, intestin-peau, intestin-bouche, intestin-foie. Cela laisse imaginer qu'en rétablissant l'équilibre d'un écosystème, on peut agir sur celui d'un organe malade.

également notre système immunitaire. » Pour la biologiste, l'étude de ces micro-organismes apporte des clés de compréhension, de prévention et de traitements des maladies. Par exemple, une maladie peut être analysée à travers le déséquilibre du microbiote – la dysbiose – et la recherche de ses facteurs. Ainsi les crises d'asthme peuvent être favorisées par une dysbiose pulmonaire, elle-même déclenchée par la pollution atmosphérique. Les maladies inflammatoires de l'intestin sont liées à un défaut de communication entre la flore intestinale et le système immunitaire, dont les chercheurs cherchent la cause, en vue d'un traitement via le microbiote.

...et sur les traitements

Car on peut "greffer" du microbiote pour stabiliser

l'évolution de certaines maladies. En France, le transfert de microbiote fécal (qui est prélevé chez des donneurs qui ne sont pas porteurs de virus ou de bactéries pathogènes) se pratique dans quelques cas seulement, comme l'infection par la bactérie *Clostridium difficile* ou encore en dernier recours dans le cas de la leucémie.

Mais la transplantation pourrait être indiquée dans le traitement des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, dont la maladie de Crohn, les maladies métaboliques, certains cancers, la maladie de Parkinson. Pour cette dernière, des essais menés en Belgique sur des patients atteints au stade précoce sont prometteurs : les scientifiques indiquent dans la prestigieuse revue *The Lancet* qu'ils ont observé une amélioration des symptômes moteurs dès la première année suivant la transplantation.

Toutefois ces transplantations sont complexes puisque chaque microbiote est unique.

Vers la "nutrition clinique" ?

D'autres recherches s'orientent vers des traitements comme les prébiotiques et les probiotiques. Sous forme de gélules, ils stimulent le microbiote et amélioreraient ainsi l'efficacité des traitements, par exemple : les chimiothérapies ou les immunothérapies. La recherche s'oriente aussi vers les tests : l'analyse du microbiote sera sans doute un jour aussi courante que l'analyse sanguine. Pour l'heure, ce sont les microbiotes encapsulés qui intéressent le plus les laboratoires car ils peuvent être produits à grande échelle.

Ils représentent une manne à venir pour l'industrie pharmaceutique, qui promet monts et merveilles et investit tous azimuts. Nestlé a annoncé en juin dernier avoir acheté les droits d'un médicament issu du microbiote fécal. Dans un communiqué, sa filiale de "nutrition clinique" Nestlé Health Science justifie sa décision par le succès rencontré par ces capsules depuis leur lancement l'an dernier aux États-Unis, où elles ont été autorisées. Au pays du hamburger, on peut craindre que ce soit une bonne excuse pour poursuivre la malbouffe.

Au pays du camembert cru, on peut espérer que cela nous pousse à préserver ces bouillons de culture.

LA NATURE DOPE LE MICROBIOTE

Nos microbiotes se constituent au fil de nos contacts avec des microbes. Dans un environnement bétonné, goudronné, décapé aux détergents et autres produits antiseptiques, ils ont du mal à se renouveler. Une étude finlandaise suggère qu'un retour à la nature s'impose. Les chercheurs ont végétalisé des garderies d'enfants en ville (gravier recouvert de gazon, terre issue de forêts, blocs de tourbe à escalader, plantes) afin d'observer l'effet de cet environnement enrichi en micro-organismes. Après seulement 28 jours et 90 minutes quotidiennes à l'extérieur, la moitié des enfants avaient un microbiote cutané et intestinal renforcé et un système immunitaire moins inflammatoire. Bref, se rouler dans l'herbe et gratouiller dans la terre est bénéfique.



PRÈS DE VOUS, VOS MUTUELLES

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

LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Vos délégués étaient présents...

Venus de toutes parts, et comme chaque année à cette période, près de 500 délégué-e-s porteurs de la voix mutualiste se sont réunis lors des Assemblées Générales des mutuelles du groupe Entis. Le lieu choisi, un centre de vacances social à Sévrier surplombant le lac d'Annecy était un cadre de travail et de réflexion adapté aux débats mutualistes.

Indispensables à la vie des mutuelles, les assemblées générales et les scrutins qui en découlent permettent à vos délégués de décider et valider les grandes orientations et les bilans des mutuelles qui composent le groupe Entis.

Lors des 19 assemblées générales et réunions plénières qui se sont déroulées pendant la semaine du 17 au 21 juin, l'ensemble des questions et résolutions des organisations mutualistes ont été soulevées et débattues dans l'esprit de servir mutuellement les adhérents que vous êtes.



19

C'est le nombre d'assemblées générales et réunions statutaires qui ont eu lieu la semaine du 17 au 21 juin, à Sévrier. Toutes ces mutuelles sont en interaction entre elles. Les spécialités de certaines permettent à d'autres d'assurer, selon les réglementations, les adhérents mutualistes. Si certaines font de la formation, d'autres proposent de la réassurance financière. L'ensemble des mutuelles partenaires du groupe peut également bénéficier de garanties complètes d'assurance (habitation, automobile, protection juridique...) et de prévoyance (accident, hospitalisation, décès, obsèques...). C'est toute cette myriade d'organisations mutualistes et leurs différents métiers qui permettent de vous protéger.

GROUPE ENTIS

UGM ENTIS "LES MUTUELLES DE L'ÊTRE"

Une année de transition

L'assemblée générale d'Entis s'est déroulée le 19 juin devant plus de 90 délégués représentant eux-mêmes les différentes structures mutualistes composant le groupe.

Menée par la Présidente Sylvie Dubois, l'assemblée générale a revu en détail l'ensemble des activités du groupe et ses perspectives, dans un contexte édicté par une situation politique et sociale qui impacte la mutualité et par conséquent les adhérents.

Entis, l'union technique indispensable au service des mutuelles

Les difficultés rencontrées en 2023, auxquelles le conseil d'administration et sa présidence ont dû apporter des réponses urgentes et difficiles, ont révélé des failles d'ordre structurel et de gouvernance dans l'organisation de l'Union de groupe mutualiste Entis.

Une réorganisation est donc nécessaire afin de mieux faire face aux attentes de ses mutuelles

adhérentes et également du personnel. Le conseil d'administration est mobilisé dans ce projet de redressement pour retrouver de la sérénité et aller de l'avant.

La solidarité inter-mutualiste à l'action

La confiance et la solidarité envers le groupe se sont exprimées par la souscription des mutuelles adhérentes à des titres participatifs, et ce afin de rétablir des fonds propres. De plus, un directeur de transition a été nommé, ayant pour mission de redresser la structure de l'Union de Groupe Mutualiste (UGM). L'appel aux compétences de prestataires extérieurs a permis notamment de remettre en ordre de marche le service informatique.

Ces actions permettent aujourd'hui de mettre

en place un plan de redressement, de réorganiser et transformer l'UGM.

Toujours être à l'écoute des mutuelles adhérentes

Pour les 37 mutuelles adhérentes, le modèle de l'UGM Entis garde son sens premier, défini dès sa création en 2008. « C'est l'outil indispensable pour assurer la pérennité des mutuelles de proximité » : tel est le constat favorable recueilli lors d'une consultation de chaque organisation adhérente. Pour parvenir à un dialogue privilégié et continu, Jean-Philippe Merit (directeur de transition) a été nommé Directeur Général, avec devant lui une durée déterminée pour aller au bout de la mission de redressement de l'UGM. Il est également chargé d'établir une stratégie de réduction des charges internes et externes, avec l'objectif que ces mesures permettent une économie pérenne.

Engager les actions pour combattre les difficultés d'accès au soin

Le cœur des actions des services d'Entis est dicté par l'engagement de permettre aux mutuelles de proximité, d'une part de continuer d'exister mais aussi d'engager des actions pour combattre les difficultés d'accès au soin. De créer les conditions favorables pour que les adhérents soient acteurs de leur santé.

C'est bien sur ce postulat que le conseil d'administration s'est engagé à poursuivre la maîtrise de ses services et à ouvrir de nouvelles perspectives pour répondre encore plus (et mieux) aux besoins des mutuelles partenaires.

Rappelons les principes et la philosophie d'Entis :

- Se développer pour développer le mutualisme, au service des adhérents ;
- Se regrouper pour travailler ensemble ;
- Mutualiser des moyens.

Suite à l'assemblée générale, l'ensemble des points soumis au vote ont été approuvés par voie de scrutin à la majorité.



La Présidente Sylvie Dubois avec à sa droite Jean-Philippe Merit, directeur de l'UGM.

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, 60 ans d'existence

L'Assemblée générale de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a eu lieu dans l'après-midi du jeudi 20 juin. La structure, qui fête ses 60 ans cette année, a rapporté auprès des délégués présents les difficultés rencontrées pour l'exercice 2023.

Ces difficultés sont dues principalement à une concurrence accrue dans tous les domaines d'activité de nos mutuelles (dentaire, optique, audio, centres de soins...), ainsi qu'au manque de professionnels de santé, le tout dans un contexte général où nombre de patients renon-

cent aux soins. Ce phénomène s'accroît au fil des ans, et est devenu un véritable problème de santé publique. La fréquentation des centres de santé de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc est donc moindre malgré une large implantation sur les pays de Savoie et une fidélisation de la patientèle. En conclusion, l'Union Mutualiste a l'ambition de redresser ses résultats en 2024 et de continuer d'offrir l'accès aux soins dans les meilleures conditions à ses assurés sociaux tout en défendant une Sécurité sociale universelle à 100 %.

60 ans au service de la population

Que de chemin parcouru depuis l'ouverture du premier centre optique en 1964 à Annecy. Combien d'adhérents, avec leurs familles entières, ont disposé du savoir-faire professionnel des centres de santé de l'UMFMB ? En 60 ans, combien de tournants technologiques dans l'optique, dans le dentaire, dans l'audioprothèse ? Combien d'adaptations de nouvelles procédures en ayant l'ambition d'être toujours à la pointe grâce à nos praticiens et à notre organisation mutualiste ? www.umfmb.fr

« À la Mutuelle de France Unie, l'accès au soin pour tous reste le vrai combat »

« La Mutuelle de France Unie traverse une période difficile. Les causes sont bien déterminées : les taxes, l'impôt sur les sociétés, le poids de la réglementation, les déremboursements de la Sécurité sociale et le coût du 100 % santé, supporté aux trois quarts par les cotisations mutualistes. »

Tel a été le point de départ des échanges entre les délégués et élus de la Mutuelle de France Unie, réunis le 20 juin en assemblée générale.

Stigmatiser et chiffrer les causes

Ce n'est un secret pour personne, bon nombre de concitoyens et d'adhérents estiment toujours trop chère leur mutuelle. C'est pourquoi, point par point, les causes de l'augmentation des cotisations ont été identifiées. Sans celles-ci, les cotisations à la Mutuelle de France Unie seraient de 40 % inférieures aux prix actuels. Citons par exemple les taxes que subissent les mutuelles au même titre que n'importe quel bien de consommation. Il faut savoir qu'un hamburger (qui comme tout le monde le sait est excellent pour la santé) est taxé quatre fois moins que les mutuelles. Nous sommes, sans aucune contestation, et comme l'avait prédit la Fédération Française des Mutuelles de France à l'aube des années 2000, dans l'ère néfaste de la marchandisation de la santé et du dogme libéral. Cette marchandisation, que la Mutuelle de France Unie continuera à combattre, laisse hors du champ de la solidarité toute la population des retraités et des précaires.

Les causes à effet

Dans ce contexte, la mutuelle a dû faire face à une hausse importante des prestations (6 % par rapport à l'année précédente).



L'équilibre budgétaire nécessaire à la vie d'une organisation mutualiste a amené la Mutuelle de France Unie à procéder à une hausse globale de 10 % de ses cotisations adhérents, dans la moyenne des autres acteurs, qui pour certains ont été contraints d'effectuer des augmentations plus importantes.

Notons que 55 % des mutuelles se sont déclarées déficitaires en 2023.

Améliorer le fonctionnement de nos services

Un nouveau projet pour la mutuelle a été impulsé par son nouveau directeur, Patrick Carton, et avec la participation de près de 100 salariés et administrateurs.

Des ateliers ont été organisés afin de retrouver un équilibre économique, d'améliorer le fonctionnement des services et de redéfinir le périmètre d'intervention des sections.

Sans attendre les résultats de ces travaux, qui seront ensuite débattus par les sections et le conseil d'administration, des mesures sont d'ores et déjà prises pour que le développement se fasse à l'équilibre et que la charge de prestations soit maîtrisée.

UN POINT SUR LA PRÉVENTION

L'action du service Prévention à la pointe des actions mutualistes pour les adhérents.

« *Mieux vaut prévenir que guérir* » : la prévention est en effet au cœur d'un système de santé efficace. C'est pour cette raison que Véronique Salaman du pôle Prévention de la Mutuelle de France Unie, a présenté devant les élus les actions de sensibilisation qui ont été réalisées durant l'année écoulée.

- Le BB SANTÉ : un cadeau naissance aux jeunes parents adhérents ;
- Des actions de prévention en entreprises et en structures publiques adhérentes ;
- Une commission sociale pour des aides à l'accès aux soins ;
- Un fonds de promotion de la santé "Avant tout solidaire" ;
- Des actions sur le terrain pour le féminisme menées par le CAM 8 MARS, comme des ciné-débats ;
- TREQ, un événement littéraire ;
- Les Rencontres Santé Mutualiste ;
- Un ouvrage "Octobre Rose en dessins, Nos mutuelles s'engagent !" ;
- Une communication numérique poussée grâce à des articles sur les réseaux sociaux et les sites Internet.



MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS

Un horizon inquiétant qui appelle au rapprochement

L'assemblée générale de la MTH s'est déroulée à Lyon, à quelques pas de l'agence de la mutuelle, le 7 juin. Au cœur des échanges, la remise en cause de la Fonction publique.

C'est autour du rapport moral du Président de la MTH que se sont concentrés les débats de cette assemblée générale qui a réuni un peu moins de la moitié des délégués. Jean-Pierre Chapuis a tenu à rappeler le contexte social et international très préoccupant, notamment en ce qui concerne le social, avec la remise en cause du statut de la Fonction publique et ses conséquences sur le service rendu à la population, quelles que soient sa position sociale et ses origines ethniques. Le Président a déploré « la remise en cause des solidarités et le transfert massif au travers des remboursements de la Sécurité sociale ».

Diminuer les coûts de gestion

Sur le plan de la vie mutualiste, Jean-Pierre Chapuis a rappelé aux délégués présents « l'augmentation importante du coût de la santé et ses

PROCHAINES ÉLECTIONS DE DÉLÉGUÉS EN 2025 !

Il y aura des élections des délégués en 2025, et la MTH compte sur l'engagement de ses adhérents pour participer activement à la vie de leur mutuelle. Un délégué participe à la prise de décision et contribue à modeler un système responsable, transparent et égalitaire. La démocratie est centrale dans une mutuelle : les adhérents élisent des délégués qui élisent à leur tour des administrateurs, et ces derniers élisent un président. Chaque adhérent possède une voix et a donc une influence directe sur le fonctionnement de la mutuelle.

conséquences sur les cotisations mutualistes ». Il a aussi indiqué que : « La mise en place, depuis le 1^{er} janvier 2024, de la TVA pour l'ensemble des services des mutuelles implique que les adhérents ont de plus en plus de mal à faire face au poids des cotisations mutualistes. L'application de l'accord PSC dans la Fonction publique territoriale bouleversera les grilles de cotisation santé, et ce, avant 2027. Dans cette perspective, de nombreuses réunions inter-mutualistes, au niveau national, s'organisent. À cet égard, en tant que Président de l'UNMFT, je participe aux réunions de la coordination des assureurs mutualistes CAM qui regroupe l'essentiel des mutuelles de territoriaux au niveau national (MNT, MNFCT, INTERIAL, MUTAME, UNMFT, MUTEST, Mutuelle de la Corse). » La MTH a rencontré plusieurs mutuelles pour envisager des coopérations permettant de limiter les coûts de gestion et de développement de la réforme. « C'est une dynamique, et nous allons continuer dans cette voie primordiale pour notre avenir », rappelle le Président avant de laisser la place à la discussion.

EN BREF

AVIS À LA POPULATION !

Chaque jour, vos conseillers en agence s'engagent pour vous apporter le meilleur service, c'est pourquoi votre retour d'expérience nous est précieux.

Vous pouvez désormais laisser un avis Google sur votre agence Mutuelle de France Unie. C'est simple et rapide ! Retrouvez à votre disposition en agence un QR code à scanner avec votre téléphone, à l'accueil et en vitrine. Un clic suffit pour partager votre expérience et permettre à nos équipes de s'améliorer. Car

n'oubliez pas : votre satisfaction est notre objectif premier et, pour vous, nous sommes prêts à décrocher les étoiles ! Merci d'avance pour votre contribution (réservé aux détenteurs d'un compte Gmail).



Qualité de vie et des conditions de travail

Dans le cadre de la première semaine pour la Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), la ville de Bron a proposé à la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers d'être présente au sein de la mairie, le jeudi 20 juin 2024.

La collectivité a offert à ses agents territoriaux la possibilité de rencontrer des organismes de santé et de prévoyance. Différents stands étaient présents : organisme santé, Crédit Social des Fonctionnaires, comité du personnel. Le développement de la QVCT dans la Fonction publique regroupe toutes les actions permettant d'assurer la conciliation de la qualité des conditions de vie et de travail des agents et de la qualité du service public.

Le lancement d'une démarche QVCT peut être motivé par différentes dimensions de la vie d'une organisation et des agents : développer l'attractivité, l'engagement et la cohésion d'équipe, la motivation professionnelle en favorisant l'innovation et en fidélisant les agents,

prévenir les risques professionnels et diminuer l'absentéisme, améliorer la qualité du service...

LES LEVIERS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

- Relations professionnelles et dialogue social,
- Organisation, contenu et réalisation du travail,
- Promotion de la santé au travail,
- Développement des compétences et parcours professionnels,
- Égalité professionnelle,
- Projet d'entreprise et management.

SECTION BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Une formation sur les mécanismes de la santé

Connaître les mécanismes de la santé, les acteurs, les grands principes de remboursement, les différents régimes obligatoires ou complémentaires, tel était le but d'une session de formation qui a réuni une vingtaine de militants mutualistes à Lons-le-Saunier le 16 mai dernier.



Introduite par Francis Balay, président de la section Franche-Comté de la Mutuelle de France Unie, et animée par M^{me} Agnès Troncy, directrice juridique du groupe Entis, cette session de formation ouverte aux militants mutualistes a suscité l'intérêt de ses participants. Ceux-ci, militants ou simples adhérents, étaient désireux d'enrichir leurs connaissances sur les trois grands points des mécanismes de

la santé : les grands principes mutualistes des remboursements santé, la vente, les garanties et les calculs des cotisations et les prestations. Ces trois thèmes ont été détaillés et illustrés de cas concrets devant une assemblée studieuse et réactive.

Pour Francis Balay, « cette réunion était très formatrice pour les adhérents qui souhaitent militer au sein de nos structures mutualistes, et même pour ceux plus aguerris. C'est d'ailleurs un module proposé par Forma-Pass, qui est notre organisme et notre outil mutualiste de formation ». Gageons que ce style de réunion se répercute sur d'autres sections de la Mutuelle de France Unie.

Les jeudis de la Prévoyance en agence

Selon le ministère de l'Intérieur, une personne sur cinq est victime d'un accident de la vie courante chaque année. Parce qu'il est parfois difficile de savoir si vous êtes bien protégé, vos agences Mutuelle de France Unie vous accueillent tous les jeudis pour parler de prévoyance et comprendre les enjeux d'une protection optimale, pour vous et vos proches.

En France, les accidents de la vie courante représentent plus de 11 millions de victimes dont 20 000 décès, soit 6 fois plus que le nombre de décès liés aux accidents de la route. En tant que mutuelle, nous couvrons aujourd'hui les dépenses liées à votre santé. Cependant, en cas d'imprévu, des garanties complémentaires sont indispensables pour anticiper les risques majeurs tels que les accidents de la vie, le décès, l'invalidité, la dépendance. On parle alors de prévoyance. Vous souhaitez savoir si vous êtes suffisamment protégé(e) ? Et comprendre comment sécuriser votre avenir ainsi que celui de vos proches en cas d'aléas ? Votre conseiller vous accueille tous les jeudis en agence pour faire le point sur votre protection ! Vous bénéficierez d'un bilan prévoyance personnalisé, gratuit et sans engagement, qui vous donnera une vision claire et précise de votre couverture actuelle... et, si besoin est, vous éclairera sur des solutions complémentaires pour conserver votre niveau de vie en cas d'accident, rester serein en cas d'hospitalisation, mettre vos proches à l'abri en cas de décès ou encore anticiper le financement de vos obsèques. Rendez-vous dans votre agence de proximité pour échanger avec votre conseiller !

DÉMARRER OU REPREDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les agents de la Fonction Publique adhérents à la Mutuelle de France Unie peuvent bénéficier du partenariat Man' Sport Santé, une salle de sport à Saint-Martin-d'Hères, près de Grenoble.

Man' Sport Santé est une salle de sport destinée à toute personne souhaitant commencer ou reprendre une activité physique adaptée, de façon sécurisée et encadrée. Que vous soyez seniors, atteints d'une affection longue durée, d'une maladie chronique ou d'un handicap, un coaching personnalisé adapté à vos besoins spécifiques vous sera proposé, en prenant en compte vos capacités, difficultés, objectifs et contre-indications médicales liées à la pathologie. Vous pourrez bénéficier d'entraînements cardiorespiratoires sur-mesure et pratiquer des exercices de renforcement musculaire sous contrôle d'un coach adapté. Le partenariat avec la Mutuelle de France Unie vous permettra, sur présentation de votre carte de mutuelle, d'obtenir 10 % de remise sur votre premier mois d'abonnement et 5 % de remise sur tous les mois suivants.

Contact : www.man-sport-sante.fr
ou 06.69.48.92.75

Chers adhérents,

Votre avis nous intéresse !

Partagez votre **expérience** et contribuez à l'amélioration de nos services



Scannez-moi



MUTUELLE DE FRANCE UNIE

■ PAYS DE SAVOIE

Lutter contre les déserts médicaux

De longue date, les mutuelles ont alerté sur les menaces que représente la désertification médicale pour l'accès aux soins. La section des Savoie de la Mutuelle de France Unie a organisé un débat le 13 juin dernier sur cette situation dont tout le monde souffre.

En 2024, plus de 60 % des bassins de vie en France manquent de médecins, d'infirmiers, de personnels paramédicaux, de structures de soin. Il y a 20 ans, le système de soin français était considéré comme le premier au monde. Ce classement était établi selon les critères d'accès aux soins, du coût du soin et du réseau de santé. En 2021, la France pointait à la 16^e position selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et la situation ne s'est guère améliorée. Les causes de cette dégradation sont multiples et ne sont pas nouvelles. On peut citer les conséquences de la loi sur le numerus clausus (du 12 juillet 1971), le vieillissement global des médecins généralistes et leur départ à la retraite, la mauvaise répartition des praticiens sur les territoires, eux-mêmes confrontés à la raréfaction des services publics.

Pour les populations de certaines régions, aller chez un médecin relève d'un véritable parcours du combattant. La non-remise en cause de la liberté d'installation protégeant les zones socialement les plus aisées est aussi l'une des raisons systémiques des déserts médicaux.

Les pays de Savoie sont aussi touchés par la désertification médicale

La réunion-débat organisée par la section des Savoie de la Mutuelle de France Unie a accueilli à Meythet, le 13 juin, une trentaine de militants mutualistes désireux de faire le point sur la situation dans une région elle-même touchée par la désertification. Menée par Patrick Carton, directeur général de la Mutuelle de France Unie, Marc Fontenay, médecin généraliste, et Stéphane Renaud, président de la CPAM, la réunion s'est déroulée en trois temps : le constat avec les chiffres de la désertification médicale et la réalité du terrain, puis les solutions possibles et envisageables et enfin la manière d'agir ensemble sur le terrain savoyard.

Le mutualisme comme recours

Nombre d'actions et de réalisations mutualistes sur le territoire français tentent de palier la désertification médicale. La section des Savoie de la Mutuelle de France Unie émet l'idée de la création d'un comité d'action mutualiste (CAM). Plus qu'une idée, une volonté de la Mutuelle de France Unie et de sa section des Savoie, dans un premier temps, de mobiliser ses adhérents et militants autour de ce problème crucial pour l'accès au soin pour tous. De nombreuses solutions ont été évoquées, comme le dossier médical partagé, qui permettrait de raccourcir la durée des rendez-vous car le patient



n'aurait pas à réexpliquer tout son parcours de santé. La question de l'installation des jeunes médecins a été largement abordée : comment les inciter à s'installer hors des zones déjà surdotées en médecins ? Il a été proposé de leur imposer de rester dans leur région d'études, ou de leur imposer des années de service civique. Il faudrait également passer d'un système de soin qui se contente, comme actuellement, de soigner après coup, à un système de santé axé sur la prévention, auprès des enfants comme des adultes. L'augmentation du nombre de maisons médicales, notamment mutualistes, est également une solution envisageable.

EN CHIFFRES

- 7 millions de personnes dont 700 000 en affection de longue durée n'ont pas de médecin traitant.
- 63 % des Français ont déjà renoncé à au moins un soin au cours de ces 5 dernières années.
- Depuis 1970, le nombre de médecins n'a pas changé : ils sont 230 000.
- Sur 70 % du territoire, il y a 2 médecins pour 10 000 patients.
- La financiarisation du secteur médical est passée de 2 milliards d'euros en 2016 à 27 milliards en 2021.

... ET OÙ EN EST-ON EN PAYS DE SAVOIE

- En Savoie, il y a 1 médecin généraliste pour 500 personnes, et 1 pour 1 280 en Haute-Savoie.
- En 2022, 1 696 médecins généralistes sont recensés en Savoie ; 2 685 en Haute-Savoie.
- Il y a 38 maisons de santé en Savoie, 72 en Haute-Savoie.
- En Haute-Savoie, 18 % des 17 ans et plus n'ont pas de médecin traitant.

MGP

■ SECTION HAUTE SAVOIE

La Mutuelle Prévoyance certifiée Service France Garant

Depuis le 1^{er} janvier 2024, la Mutuelle Prévoyance est officiellement certifiée Service France Garant.

Cette reconnaissance vient couronner plus de 30 années d'expertise et de dévouement au service des adhérents et partenaires qui bénéficient de services 100 % français !

Une certification attribuée par un organisme indépendant

La certification Service France Garant est déli-

vrée par l'organisme indépendant Origine France Garantie. Cette association à but non lucratif créée en 2010 a pour but de « promouvoir la transparence vis-à-vis des consommateurs, encourager le circuit court et la sauvegarde des emplois sur le territoire national ». En 2020, le label "Service France Garant" valorise les entreprises qui emploient en France et se dressent

face à la concurrence dont les ressources sont basées à l'étranger.

Du Rhône à La Réunion en passant par la Haute-Savoie

L'ancrage sur le territoire national de La Mutuelle Prévoyance répond totalement au cahier des charges du label. Les 50 collaborateurs qui font vivre la mutuelle sont employés au siège à côté d'Annecy (Haute-Savoie), à Limonest dans le Rhône mais aussi à La Réunion.

Ils assurent une qualité de service privilégiée tant pour les mutuelles partenaires que pour les adhérents.

L'Espagne, invitée d'honneur du CAM 8 Mars

Le CAM 8 Mars pour les droits des femmes a organisé, dans le cadre du festival du film européen, une soirée-débat sur l'Espagne, pionnière dans la lutte contre les violences faites aux femmes. La lutte pour l'égalité et le droit des femmes est internationale.



Le 24 mai dernier, après un apéro militant offert par le CAM 8 mars et animé par la chorale annecienne Le Cri Sélectif, une centaine de participants et participantes ont pu suivre la projection du film *O corno* de la réalisatrice Janoe Cambordia sur la sororité et le parcours compliqué des femmes sous l'époque franquiste.

La séance a laissé place à un débat sur la politique féministe espagnole et les différences notoires avec la France. Les intervenantes présentes étaient Carole Viñals, universitaire et écrivaine féministe spécialiste de l'Espagne, et Martine Imberton, magistrate honoraire vice-procureure de la République au tribunal d'Annecy en charge de la question des violences sexistes.



L'ESPAGNE, PIONNIÈRE DE LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Pays considéré comme référence en termes de droits des femmes, l'Espagne et son gouvernement (majoritairement féminin) se revendiquent comme féministes. L'Espagne est porteuse de lois avant-gardistes en Europe, comme le droit de vote des femmes en 1931 (contre 1945 en France) ou encore, très récemment, une loi créant un congé menstruel.

Service public de santé menacé

La Mutuelle Loire Forez s'inquiète des menaces de fermeture du service de soin et de rééducation de l'hôpital local de Boën-sur-Lignon.

« Nous pensons qu'une fermeture à court terme du service de suite et de réadaptation de l'hôpital de Boën serait dévastatrice pour la population locale, s'insurge Robert Faye, président de la Mutuelle Loire Forez. C'est à l'évidence un service de santé public de proximité que l'on veut fermer ou déplacer, et qui va accentuer la désertification médicale dans notre département de la Loire. »

En effet, la fermeture programmée de 55 lits sur les 155 de l'établissement ampute un service réellement dédié aux personnes âgées. La Mutuelle Loire Forez apportera son soutien actif au personnel soignant et à la population environnante. Les conséquences locales ne sont pas à négliger, d'autant que le personnel rattaché à l'activité de ce service serait privé de leur emploi.



« Fermer un jour pour ne pas fermer toujours »

Un leitmotiv fort qui est apparu à de nombreuses reprises durant la mobilisation du 31 janvier, pour sauver ces centres sociaux menacés de fermeture.

La Mutuelle de Loire Forez tient à apporter son soutien dans le combat des 2 283 centres sociaux et espaces de vie sociale présents en France, dont plus d'une quarantaine dans les départements de la Loire et de la Haute-Loire. Entre inflation et baisse des subventions, le tissu associatif de ces centres est rongé par le libéralisme, renforçant toujours l'isolement d'une population dans le besoin qui représente près de 550 000 personnes : moins d'ateliers pour apprendre le français, horaires d'ouverture restreints, postes supprimés...

LES CENTRES SOCIAUX, UN MAILLON ESSENTIEL DE LA SOLIDARITÉ NATIONALE

L'histoire des centres sociaux est plus que centenaire, et naît dans une société libéralisée et industrialisée, qui génère de nouvelles inégalités et divisions sociales.

Le premier centre social français est apparu en 1896, à Paris, d'abord en réponse aux injustices subies par les populations ouvrières, pour effacer les divisions sociales qui en résultent. Leur but est de créer une coopération entre les différentes classes sociales, économiques et culturelles. C'est après la Seconde Guerre mondiale que de nouveaux et nombreux centres sociaux naissent, à la suite des mouvements militants résidentiels dans des nouveaux quartiers, poussés par la politique intensive d'urbanisation. Leur fonction d'animation sociale locale et globale est renforcée lorsque la Caisse nationale des caisses d'allocations familiales (CNAF) crée un agrément pour les centres sociaux, accompagné d'un financement.



Une assemblée réaliste et porteuse de projets

C'est devant une trentaine de délégués, réunis à Valence le 27 juin, que l'assemblée générale de la Samir s'est déroulée.

Dans son rapport moral, le président de la Samir, Yannick Beaumont, a rappelé l'aspect préoccupant de la politique intérieure de notre pays. Puis a approfondi les raisons pour lesquelles la Samir, comme l'immense majorité des mutuelles, présentait un bilan déficitaire. La cause réglementaire, le 100 % Santé qui provoque une forte augmentation des prestations et les effets de la radiation des prestations et les effets de la radiation infra-annuelle qui vient amplifier le comportement consommériste de certains adhérents sont les éléments qui augmentent le coût moyen des prestations de la mutuelle.

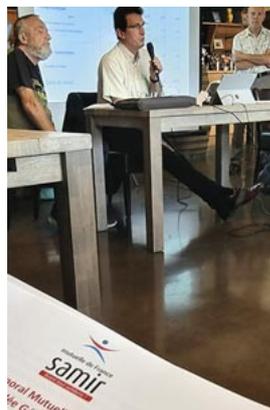
À cela se rajoutent d'autres causes, comme les multiples revalorisations des tarifs des consultations, actes et soins médicaux, et enfin le déploiement total de la TVA en 2023 sur les structures mutualistes. Les équilibres financiers sont donc à retrouver en 2024, dont l'exercice restera, par inertie, probablement déficitaire. Aussi, en appliquant un cer-

tain nombre de mesures, une situation excédentaire est possible en 2025, afin de consolider la mutuelle et de préparer l'avenir.

Les projections 2024-2025

La réforme de la protection sociale des fonctionnaires (PSC) qui touche les trois fonctions publiques (État, Territoriale et Hospitalière) transposera les contrats groupe obligatoire dans les collectivités et institutions. L'évolution de cette réforme peut faire perdre des adhérents ou, au contraire, positionner la Samir pour en gagner beaucoup. Aussi, un travail étroit et fraternel se met en place avec une mutuelle de fonctionnaires Territoriaux et Hospitaliers, la MTH, basée à Lyon, en structurant et mutualisant les interventions locales auprès des collectivités et des syndicats. Le projet "résidence service senior" à Valence a pris quelques retards, sans entamer la dyna-

mique de travail quant à cette réalisation dont nous reparlerons prochainement dans Bonne Santé Mutualiste. Puis l'assemblée a revu en détail les 17 points de l'ordre du jour, qu'elle a voté à la majorité.



Le président de la Samir Yannick Beaumont a conduit l'assemblée générale devant la trentaine de délégués présents.

LA PROXIMITÉ D'UN RÉSEAU DE SOINS POUR LES ADHÉRENTS !

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAOVIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

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

CENTRES DE SANTÉ

ORTHOPTIE

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

ORTHODONTIE

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

IMPLANTOLOGIE

Lyon : 80, rue d'Inkermann	04 72 35 02 13
Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13

DENTAIRE

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

ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

Anancy : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
Annemasse : 51, avenue de la Gare	04 50 38 99 00
Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 71 62
Rumilly : 46, avenue Gantin	04 50 64 52 23
Sallanches : 31, rue du Mont-Joly	04 50 58 44 60
Scionzier : 55, avenue du Mont-Blanc	04 50 18 08 48
Thonon-les-Bains : 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

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

RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

CENTRES DE SANTÉ

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

SOLAAL HAUTS-DE-FRANCE

La générosité agricole pour l'aide alimentaire

SOLAAL Hauts-de-France organise les dons des acteurs agricoles et agroalimentaires vers les associations d'aide alimentaire.

À la source : c'est là que l'association Solaal est allée chercher de l'aide alimentaire. Car il n'y a pas que dans les rayons des supermarchés que les invendus sont jetés alors qu'ils pourraient être donnés aux plus démunis. Dès la production, il y a de quoi faire : depuis 2019, ce sont 9 000 tonnes de produits donnés par des producteurs de la région que l'association Solaal Hauts-de-France a pu redistribuer à des associations aidant des personnes précaires, soit 18 millions de repas.

Glanages solidaires

Pour cela, il faut se faire connaître des acteurs des filières agricoles et agroalimentaires, faire savoir que l'on peut récupérer des palettes de yaourts tombés et donc impropres à la vente mais non à la consommation, des champignons griffés, des

pommes de terre ou des oignons qui sont passés à travers les mailles de la récolte dans les champs. Et cela implique souvent de retrousser ses manches. En 2023, l'association a organisé 45 glanages solidaires, parfois en sollicitant les élèves de lycées agricoles afin de les sensibiliser à la solidarité. « On lutte contre le gaspillage en donnant de la valeur à un produit qui n'en avait pas, on aide les personnes précaires à finir les fins de mois et cela crée du lien en mettant en relation le milieu agricole et le milieu associatif » explique Cécile Peltier, directrice de l'association. « Les donateurs, par leur geste, bénéficient d'une réduction d'impôt, mais au-delà, ils sont heureux de voir que c'est utile. » En 2023, il y a eu 147 donateurs et 905 dons, qui sont allés à 160 antennes d'aide alimentaire et qui ont représenté 1 500 tonnes, soit 3 millions de repas.



Une culture au sens propre et figuré

Financée par la DRAAF et le Conseil Régional, l'association organise également des ateliers de cuisine auprès de personnes précaires à partir des produits des donateurs, pour créer des habitudes alimentaires. « On réhabilite certains légumes vers lesquels les étudiants, notamment, ne vont pas spontanément, comme les endives, une production de notre région ». Depuis 2020, Solaal essaime des antennes hors des Hauts-de-France, un peu partout en France !



DES JOURNÉES NATIONALES DU DON AGRICOLE

C'est l'association Solaal qui a créé en 2014 les Journées nationales du don agricole, qui se déroulent depuis sous le Haut patronage du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Dans toute la France, pendant un mois, de nombreuses actions sont organisées : visites d'associations d'aide alimentaire par des agriculteurs, glanages solidaires, réunions d'informations...



En savoir +
www.solaal.org

SÉCURITÉ SOLAIRE

Une asso pour sauver notre peau

Reconnue d'intérêt général par l'administration française et en collaboration avec l'OMS, l'association Sécurité Solaire a pour mission principale l'éducation solaire.

Créée en 1994 par le photobiologiste et cancérologue Jean-Pierre Césarini, l'association Sécurité Solaire sensibilise et informe la population sur les risques de la surexposition de la peau au soleil. « Il était l'un des premiers chercheurs à travailler sur le mélanome (cancer de la peau) et ses causes », nous confie Pierre Césarini, fils du créateur de l'association et actuel président.

Coups de soleil et risque de mélanome

« Plus d'un quart de la population pense qu'un coup de soleil, ce n'est rien, que ça se soigne. C'est une idée fautive, voire dangereuse. Il s'avère qu'un enfant qui a été très exposé au soleil et qui a eu beaucoup de coups de soleil est plus sus-

ceptible de développer une maladie de la peau plus tard. L'échelle des UV n'était pas encore utilisée, jusqu'à ce que l'OMS l'adopte en 1995, et nous avons participé à sa diffusion plus large, notamment grâce aux bulletins de la météo des plages. Elle permet de savoir quand il est préférable de ne pas s'exposer au soleil », explique Pierre Césarini. « Avec cet outil, notre objectif principal est la sensibilisation et l'information, auprès des enfants et des travailleurs en extérieur. »

Vivre avec le soleil, en se protégeant

L'association a créé un programme nommé "Vivre avec le soleil", destiné aux adultes encadrant des enfants, qui amène les enfants à comprendre par



sécurité solaire

eux-mêmes tout ce qui a trait à la sécurité Solaire : à quelles heures faut-il mieux rester à l'intérieur ? Quand utiliser de la protection Solaire ?... Près de 60 000 enseignants utilisent ce programme. Et, depuis 5 ans, Sécurité Solaire s'adresse aussi aux travailleurs en extérieur, qui sont très exposés au soleil, ce qui augmente non seulement les risques de mélanome, mais aussi de cataracte ou de dégénérescence maculaire liée à l'âge.



En savoir +
www.soleil.info

EN CHIFFRES

- 2 000 personnes par an décèdent d'un cancer de la peau.
- 16 000 nouveaux cas de mélanome par an, soit 2 fois plus qu'il y a deux ans.

Accidents et maladies professionnels, suis-je protégé ?

Bien qu'importants, les chiffres des accidents du travail et maladies professionnels (AT-MP) sont en deçà de la réalité. La moitié des accidents ne sont pas déclarés. Or, c'est essentiel à la fois pour être bien couverts et pour le fonctionnement de la protection sociale. Explications.

Quelle couverture ?

En cas d'AT-MP, les soins sont pris en charge à 100 %, et complétés par des indemnités journalières en cas de perte de salaire, qui s'élèvent à 60 % de votre salaire journalier de base pour les 28 premiers jours d'arrêt, puis à 80 % dès le 29^e jour. Au-delà de 3 mois d'arrêt, l'indemnité journalière peut être revalorisée.

Les soins de ville, l'hospitalisation et les transports sanitaires justifiés sont couverts à 100 %, tandis que les prothèses dentaires et certains appareillages (fauteuil roulant, petit appareillage orthopédique) sont couverts à 150 %.

Comment procéder ?

Pour un accident de travail, l'employé doit faire la déclaration par tout moyen à sa disposition dans les 24 heures suivant celui-ci. L'employeur, lui, doit déclarer l'accident à la CPAM ou à la MSA dans les 48 heures, et remettre à son employé une feuille d'accident du travail à présenter au médecin, au pharmacien ou à l'hôpital, qui garantit la prise en charge et dispense de l'avance de frais. L'employé doit renvoyer cette feuille à la caisse d'Assurance Maladie.

Pour une maladie professionnelle, le médecin traitant doit constater une détérioration de l'état de santé de l'employé liée au travail, et l'aiguiller vers une reconnaissance de l'origine professionnelle de sa maladie. Cette reconnaissance s'effectue grâce à un formulaire (trouvable sur ameli ou servicepublic) que l'employé doit remplir dans les 15 jours suivant le début de l'arrêt, puis envoyer à la CPAM ou à la MSA. L'employé n'a aucune démarche à faire auprès de son employeur, qui sera averti par son organisme de sécurité sociale.

Quelles difficultés ?

Certains salariés hésitent à faire une déclaration par peur des réactions de leur employeur. Des grandes entreprises pratiquent des politiques "zéro accident" pour faire baisser leur niveau de cotisation : elles exercent des pressions pour que les salariés renoncent, les placent sur des postes aménagés tant qu'ils ne sont pas en état de travailler... Dans les petites entreprises, on renonce souvent en raison de la désorganisation que cela occasionne.

EN CHIFFRES

- 564 189 accidents du travail en 2022
- 44 217 déclarations de maladies professionnelles
- 89 483 accidents de trajet domicile-travail
- 12,3 milliards d'euros de dépenses par la Sécurité sociale en 2023 pour les accidents du travail et les maladies professionnelles, chiffre relativement stable depuis 10 ans.

Sources : economie.gouv.fr, ameli.fr



Du côté des maladies professionnelles, la reconnaissance est souvent difficile en raison des temps de latence entre l'exposition et la manifestation de la maladie. En France, plus de 10 % des salariés sont exposés à un ou plusieurs agents cancérigènes reconnus, mais, compte tenu des multiples facteurs pouvant déclencher un cancer (tabac, alcool...), il est difficile d'établir le lien avec l'activité professionnelle. On estime cependant à 12 000 le

nombre de cancers d'origine professionnelle, soit 3,6 % des cancers en France. Comme seul 1 % d'entre eux sont reconnus comme tels, la Mutuelle Souffrance et Travail a mis en place le dispositif CARCOP, des consultations d'aide à la reconnaissance de cancer d'origine professionnelle sur demande du patient.



En savoir +
www.mutuellessouffranceettravail.org

LES SOUS-DÉCLARATIONS PÈSENT SUR LA SÉCURITÉ SOCIALE

Il existe une branche AT-MP qui reverse à la branche "maladie" le coût de ces accidents et maladies. Ce financement se fait sur la base des déclarations. Ne pas déclarer, c'est faire peser sur la Sécurité sociale (et au passage sur votre mutuelle) une part qui est en principe financée par des cotisations patronales. Aussi, depuis 1997, une commission (présidée par un magistrat de la Cour des comptes) évalue le coût réel, pour la branche maladie, des AT-MP : elle estime le nombre d'accidents ou de maladies qui, s'ils avaient été déclarés, auraient dû être reconnus d'origine professionnelle, et c'est ce qui permet de fixer ce que doit reverser la branche AT-MP à la branche "maladie" de la Sécurité sociale.

Rester jeune, c'est d'abord dans la tête

Le vieillissement physiologique, étape inéluctable de la vie pour tous les êtres vivants, entraîne des conséquences physiques mais aussi intellectuelles, qui, elles, peuvent être limitées. Mieux, rester jeune dans sa tête aide à rester jeune dans son corps!

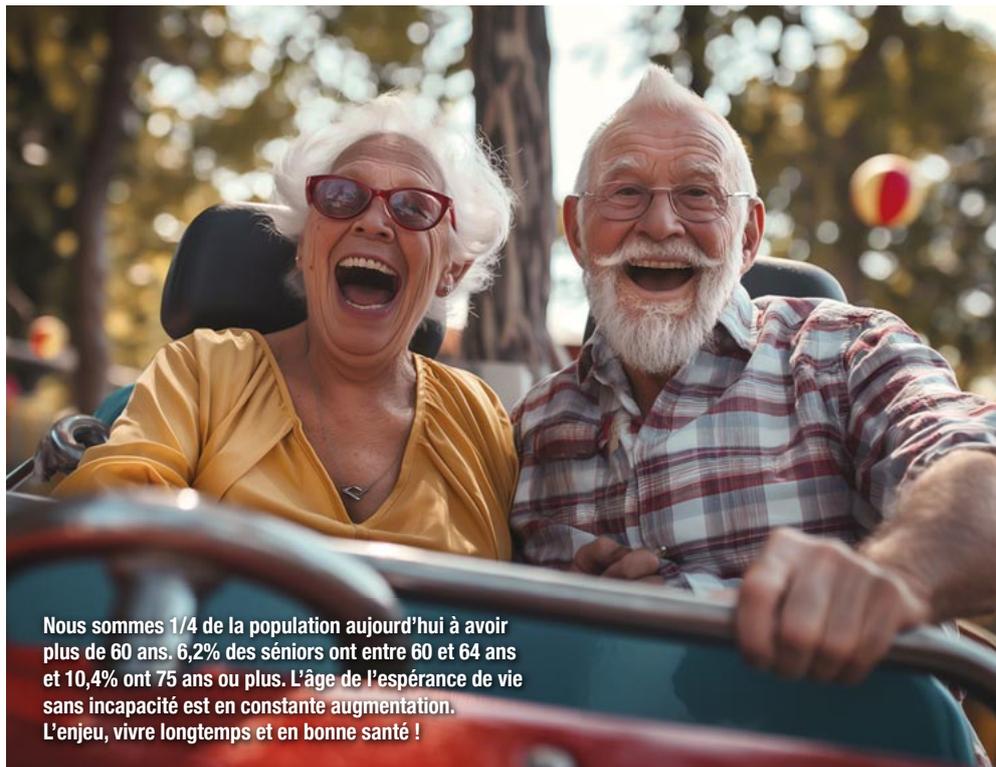
On a longtemps associé la jeunesse à la jeunesse du corps, avec l'idée que l'activité physique permettait de rester en forme à la fois physiquement et psychiquement. C'est vrai puisque l'activité physique réduit le stress et libère des endorphines. Mais, depuis plusieurs années, notamment avec les progrès de la neurologie, il semble indispensable de prendre soin de la santé de son cerveau pour rester jeune. Les chercheurs ont découvert qu'une personne qui se pense avec 10 ans de moins vivra 10 ans de plus. Ce phénomène, appelé "rajeunissement subjectif", montre que la façon dont on appréhende son âge a une véritable influence. On peut freiner le vieillissement psychique.

Entretenir ses capacités cognitives

Restez curieux! Continuez à apprendre: une langue étrangère, la pratique d'un instrument de musique, la peinture à l'huile. Lisez, informez-vous, afin d'entretenir vos capacités cognitives et votre mémoire. Voyagez. Se confronter à la nouveauté est un excellent sérum anti-âge. Pour garder une souplesse d'esprit, il est important de continuer à accumuler des expériences. Cela permet en même temps de maintenir son adaptabilité et sa capacité à supporter le changement.

Rester connecté aux autres

Il est démontré que celles et ceux qui conservent une vie relationnelle et affective dense, y compris une vie sexuelle, ont une meilleure espérance de vie en bonne santé. Il faut voir du monde, faire des rencontres. Selon l'OMS, «*des activités sociales constructives peuvent considérablement améliorer l'état positif de santé mentale, la satisfaction à l'égard de la vie et la qualité de vie; elles peuvent également réduire les symptômes dépressifs. À titre d'exemple, on peut citer les initiatives visant à favoriser les rencontres amicales, les groupes communautaires et de soutien, la formation aux compétences sociales, les groupes d'activités créatives, les services de loisirs et d'éducation, et les programmes de bénévolat*». L'intérêt pour ses semblables, la générosité et la tolérance sont des qualités qui préviennent le repli sur soi et contri-



Nous sommes 1/4 de la population aujourd'hui à avoir plus de 60 ans. 6,2% des séniors ont entre 60 et 64 ans et 10,4% ont 75 ans ou plus. L'âge de l'espérance de vie sans incapacité est en constante augmentation. L'enjeu, vivre longtemps et en bonne santé !

buent pleinement au maintien de la jeunesse psychologique.

Soyez hédoniste

Enfin, et surtout, faites-vous plaisir: mangez, riez, faites l'amour, faites du yoga. Soyez hédoniste et positif. Une équipe de chercheurs américains a publié les résultats d'une étude menée depuis 1975: les plus de 50 ans (au moment du début de l'étude) qui perçoivent la vieillesse positivement vi-

vent en moyenne 7 ans et demi de plus que ceux que le troisième âge déprime. Pour les chercheurs, l'état d'esprit et l'envie de (bien) vivre sont plus efficaces pour rester jeune que l'activité physique et l'hygiène de vie. Ceux qui se sentent plus jeunes dans leur tête sont ceux qui ont la meilleure santé. Cultiver son optimisme, son estime de soi, bref sa joie de vivre est essentiel. L'humour, comme disait Romain Gary, c'est la supériorité de l'homme sur ce qui lui arrive!

QUAND ON AIME, ON A TOUJOURS VINGT ANS

L'amour est un puissant moteur. L'amour physique aussi, et pas seulement parce que c'est une activité physique. La sexualité permet de maintenir un sentiment de bien-être et de bonheur grâce aux substances neurochimiques libérées (endorphines, dopamines et ocytocines). Les fonctions cognitives liées à la vie sexuelle diminueraient d'ailleurs le risque de maladies neurologiques comme la maladie d'Alzheimer. Une étude menée à travers l'Europe par des neuropsychologues d'Édimbourg a montré que 3 rapports par semaine permettraient de paraître 7 à 12 ans plus jeune que son âge biologique. Parmi les explications, le fait que les seniors qui ont une activité sexuelle s'entretiennent davantage et produisent des hormones efficaces pour lutter contre les radicaux libres et le vieillissement des cellules. Et, bon à savoir, les sentiments libèrent encore plus d'endorphines apaisantes.



Les médecins allergologues face au défi de la qualité de l'air



Depuis une vingtaine d'années, les pathologies allergiques respiratoires ont presque doublé. Un phénomène qui serait le résultat conjoint du réchauffement climatique et de la pollution de l'air. Toutes les régions, tous les environnements, urbains comme ruraux, sont concernés.

Le constat est le même chez les allergologues de l'Association de recherche clinique en allergologie et asthmologie (ARCAA) : le nombre de Français souffrant de problèmes respiratoires augmente. « *L'allergologie respiratoire représente désormais plus de 50 % de nos consultations* », explique le docteur Édouard Sève, allergologue à Fontainebleau avec une activité mixte à l'hôpital et en cabinet. Ces allergies annuelles sont à 80 % dues aux acariens, aux animaux et aux moisissures. Autre constat : la précocité croissante des allergies saisonnières au pollen. « *Nous voyons des rhinites permanentes chez l'adulte comme chez l'enfant ; l'asthme n'a pas diminué et, effectivement, nous assistons à une flambée des allergies au pollen dès mars, même en ville.* » Notons qu'à l'occasion de la crise du Covid-19, de nombreuses personnes se sont découvert une sensibilité aux pollens parce qu'elles ont commencé à jardiner ou à aller en forêt.

Des pathologies qui augmentent avec le réchauffement climatique

L'explication de cette hausse des pathologies ? Pour les allergologues, il ne fait pas de doute qu'il s'agit d'une conséquence des changements climatiques. « *Avec la douceur des hivers aux*

températures à peine inférieures à -1 °C, nous découvrons de nouveaux pollens, alerte le docteur Sébastien Lefevre, allergologue et chef de service à l'hôpital de Metz-Thionville. De même, nous rencontrons, chez des enfants de plus en plus jeunes – de 7, 5 voire de 3 ans –, des allergies croisées, associant de multiples facteurs. »

L'environnement au cœur de la consultation allergologique

Le temps passé en intérieur est un autre facteur, si la maison est mal ventilée, infectée par des acariens ou humide avec le développement de moisissures. De l'importance de l'emplacement et de la ventilation des lieux où l'on passe beaucoup de temps, de la maison au poste de travail. Les allergologues intègrent dans leurs interrogatoires de consultation beaucoup de questions sur la qualité de l'air ambiant de l'habitat, sur les literies, sur les animaux, sur les revêtements de sols comme les moquettes, sur le tabagisme passif, sur les émissions de fumées ou encore sur l'organisation du nettoyage et la composition des produits utilisés. « *Nous sommes aussi attentifs à la pollution de l'air liée au trafic routier, à la présence proche d'usines et de cultures avec des épandages ou à la présence d'irritants dans l'activité professionnelle.* »

EN CHIFFRES

Selon l'OMS, en 2050, 50 % de la population mondiale souffrira d'allergies respiratoires.

Les principaux allergènes sont dans l'air intérieur : il est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur.

Les acariens sont à l'origine de 75 % des allergies respiratoires.

25 % de la population mondiale est concernée par la rhinite allergique.

Chasser la cause de l'allergie

« *Les deux maîtres mots pour combattre les allergies respiratoires sont "aérer" et "ventiler", rappelle Patricia Tardieu, allergologue dans l'Aisne. Les fenêtres doivent être ouvertes en grand pendant 10 minutes par jour, plutôt qu'entrebâillées sur une plus longue durée et il s'agit d'aérer les literies, d'interdire l'accès à la chambre aux animaux ou de ne pas fumer dans la maison.* » Il faut aussi se méfier des bougies, des huiles essentielles qui masquent la pollution, voire en ajoutent, et ne combattent en rien les virus. « *Une maison propre n'a pas d'odeur et il faut éviter d'ajouter des produits chimiques et des COV [composés organiques volatils] supplémentaires* », insiste Édouard Sève. Pour évaluer le niveau d'exposition, les allergologues travaillent, quand c'est possible, car il y en a peu, avec un conseiller médical en environnement intérieur (CMEI) qui va sur place pour faire des prélèvements. L'objectif : soustraire le patient à l'exposition à l'allergène. Sinon, il faudra en passer par un traitement médicamenteux antihistaminique ou par une corticothérapie, ou par une désensibilisation à l'allergène qui atténueront les symptômes. Sans supprimer la (ou les) cause(s) d'allergie...

PARCOURS ET REPÈRES

Diplôme : Bac + 10 (diplôme d'étude en 6 ans + spécialisation en 4 ans)

Nombre de praticiens concernés : 479 allergologues exclusifs (selon le SYFAL*), et 1 200 médecins exerçant l'allergologie

Salaire : 4081 euros pour un débutant, jusqu'à 12 000 euros

Secteur : Fonction publique, industrie pharmaceutique, recherche, santé

Moyenne d'âge : 53 ans

Répartition : 70 % de femmes, 30 % d'hommes

* SYFAL : syndicat français des allergologues

Un petit café ?

«Un petit café?» : c'est certainement la question la plus souvent posée au quotidien et la plus conviviale en France. Entre collègues, entre amoureux, sur le chantier, au bureau, à une terrasse, il a un rôle social. Mais, au-delà, a-t-il sa place dans une alimentation équilibrée et équitable ?



Pour beaucoup, le premier café est celui du petit-déjeuner. On lui prête un effet stimulant, qui n'est pas une légende : la caféine a une action énergisante et booste l'organisme. La molécule de caféine accroît la vigilance et la concentration dans les heures suivant sa consommation. Des études expérimentales attestent même d'un bénéfice en cas de maladie d'Alzheimer débutante, et en cas de pathologies chroniques comme la maladie de Parkinson.

Riche en glucides, en lipides, en vitamines, en protéines, en minéraux et en antioxydants, le café est néanmoins pauvre en calories. Coupe-faim notoire, il accélère la digestion et aide à éliminer certaines graisses dans une consommation modérée.

Pas plus de 4 cafés par jour

Mais si les effets immédiats sont agréables, l'EFSA* conseille de ne pas dépasser 4 cafés par jour pour en limiter les inconvénients sur notre santé. Le café est susceptible en effet de provoquer de l'hypertension artérielle, des palpitations, pouvant précéder des crises d'angoisse. Il favorise alors l'anxiété et les insomnies en bloquant l'adénosine (neurotransmetteur qui aide à réguler le sommeil), ce qui provoque une sensation de fatigue tout en augmentant la libération d'adrénaline. Le café reste en moyenne 5 heures dans l'organisme, ce qui peut perturber l'endormissement selon l'heure à laquelle il est consommé.

Par ailleurs, il a aussi un effet laxatif et diurétique : il stimule la vessie, ce qui augmente les risques de développer de l'incontinence. Enfin, si vous le consommez avec du sucre, il faut là aussi limiter le nombre de cafés bus par jour.

Les Français et le café, une longue histoire...

84 % des Français** considèrent que la pause-café est importante, voire indispensable, et favorise le bien-être. Un attachement de longue date. Arrivée à Marseille en 1644 et en provenance d'Égypte, cette boisson extraite de la graine

torréfiée de la cerise du café se popularise rapidement grâce à l'émergence des salons. On le boit à la fin du repas, au Procope (plus vieux restaurant de France à introduire le café) dès son ouverture en 1686. Il entre dans les foyers grâce aux moulins à café ; on le trouve dans les bouillons populaires ; il atteint le lieu de travail avec l'apparition des machines à café. De nombreux comités d'entreprise "gèrent" la machine à café, conscients que ce point de rendez-vous, autour d'un gobelet en carton, permet de parler aussi des améliorations des conditions de travail. Imagine-t-on aujourd'hui une réunion d'un comité d'administration mutualiste sans café ?

Le café, champion du commerce équitable ?

La culture du café demande une main-d'œuvre très importante et surexploitée. La prise de conscience de certains Européens quant aux conditions de travail des paysans d'Éthiopie, de Bolivie ou du Pérou a donné naissance à un type de commerce équitable. Max Havelaar, en 1978, est le précurseur d'un commerce où les producteurs, groupés en coopératives, peuvent mieux rémunérer les paysans.

Quand on est mutualistes, on ne peut être que sensibles à ces démarches respectueuses de l'environnement et du travail humain. Le café re-

présente 2,25 milliards de tasses consommées chaque jour dans le monde, 10 millions de tonnes produites annuellement. C'est même la deuxième boisson la plus consommée après l'eau !

*Autorité européenne de sécurité des aliments

**Institut d'étude opinion et marketing (IFOP)



En savoir +

<https://maxhavelaarfrance.org>

DU CAFÉ, NATURELLEMENT...

Certains animaux sont aussi friands de la cerise (ou drupe en termes botaniques) protégeant le grain tant convoité. Ils l'ingèrent et l'homme récolte le grain non torréfié directement dans leurs déjections.

Le Kopi Luwak : ce café provient de la civette asiatique, le luwak. C'est l'un des cafés les plus chers au monde (entre 200 et 400 euros le kilogramme, 50 euros la tasse).

Le Jacu Bird : le jacu est un oiseau brésilien, cousin du faisan.

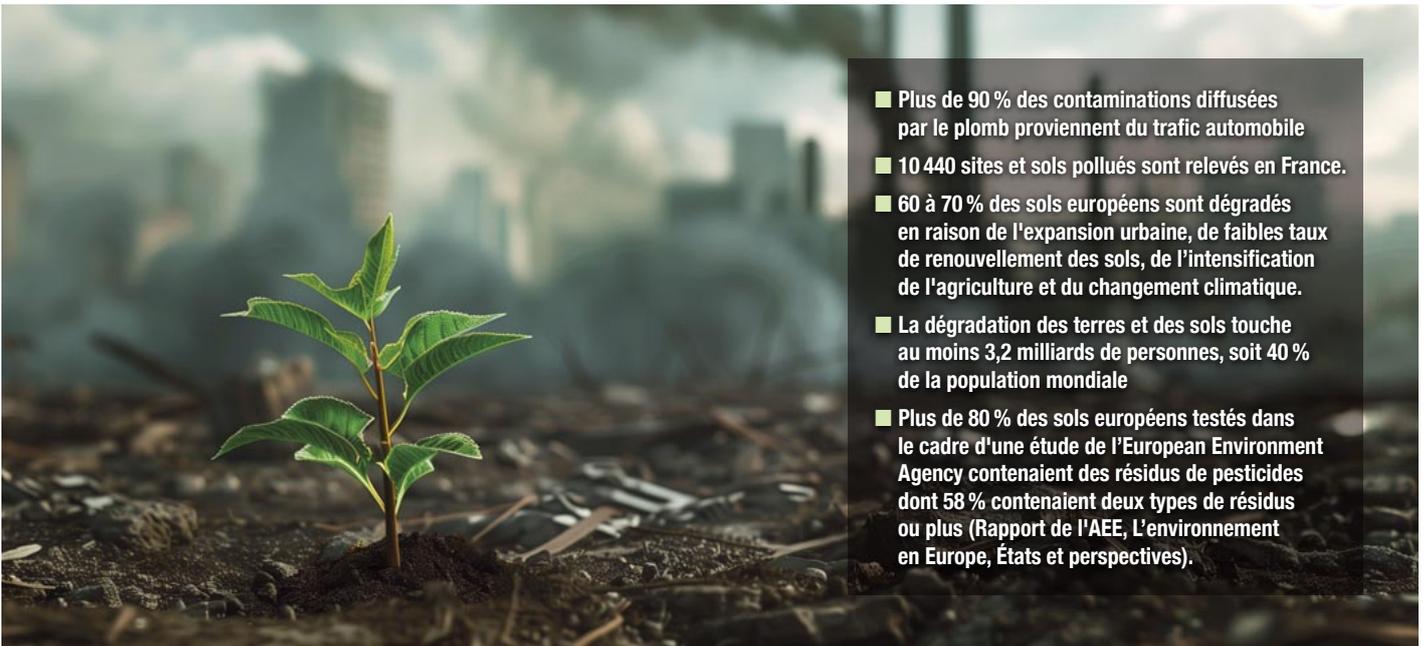
Le Black Ivory Coffee : ce café est issu d'excréments d'éléphants thaïlandais et, en raison de sa rareté, il coûte environ 1 700 euros le kilogramme.



UNE CULTURE DE MASSE

La culture du café est l'une des cultures commerciales les plus importantes, mais elle représente malheureusement un volume de déchets important (en prenant en compte le filtre, la dosette, le gobelet à usage unique) et un gaspillage conséquent d'eau : il faut 140 litres d'eau pour produire 125 millilitres de café. Pour le café dit "vert" (avant torréfaction), le processus de fabrication représente 5 kilogrammes de CO2 par kilogramme de café. De plus, le café est un produit issu de la déforestation : les importations européennes représentent la destruction de 3,5 millions d'hectares de forêt entre 2005 et 2017. Le café décaféiné n'est pas en reste en termes d'utilisation de produits chimiques : il est décaféiné grâce à un solvant, le chlorure de méthylène (décapant et dégraissant) ou bien l'acétate d'éthyle (dissolvant pour ongles) !

Quand les plantes dépolluent les sols



- Plus de 90 % des contaminations diffusées par le plomb proviennent du trafic automobile
- 10 440 sites et sols pollués sont relevés en France.
- 60 à 70 % des sols européens sont dégradés en raison de l'expansion urbaine, de faibles taux de renouvellement des sols, de l'intensification de l'agriculture et du changement climatique.
- La dégradation des terres et des sols touche au moins 3,2 milliards de personnes, soit 40 % de la population mondiale
- Plus de 80 % des sols européens testés dans le cadre d'une étude de l'European Environment Agency contenaient des résidus de pesticides dont 58 % contenaient deux types de résidus ou plus (Rapport de l'AEE, L'environnement en Europe, États et perspectives).

Pesticides, phosphore, azote, gasoil, kérosène, solvants, métaux : les 11 % des terres de la planète qui sont cultivables sont polluées par les activités agricoles, industrielles et urbaines.

Pour dépolluer ces sols, il existe une alternative non chimique et c'est la nature qui nous la fournit !

Du chlordécone dans les Antilles françaises au plomb aux abords des entreprises métallurgiques dans le Nord-Pas-de-Calais, en passant par toutes les régions où l'agriculture intensive maltraite les sols, la dépollution est un enjeu de taille. Les procédés chimiques sont coûteux et appauvrissent les terres. Redécouverte dans les années soixante-dix, la "phytoremédiation" utilise les algues, les champignons, les arbres et les plantes pour dépolluer l'air, l'eau et les sols. Cette technique a l'avantage d'être applicable sur de vastes surfaces.

Les quatre procédés de la phytoremédiation

La phytostabilisation : on plante un couvert végétal qui limite le transfert des éléments polluants vers l'air ou vers les nappes phréatiques grâce aux racines. Le couvert végétal aide aussi à disperser les poussières chargées en éléments polluants. Les talus de voie de chemin de fer ont cette fonction : ils capturent la pollution des trains.

La phytodégradation : on stimule la vitesse de dégradation des polluants grâce à l'activité biologique des champignons, au niveau des racines.

La phytoextraction : les plantes aspirent les polluants à partir des racines et les stockent dans leurs feuilles, qui doivent donc être récoltées et détruites. Certaines plantes captent ainsi des métaux lourds, d'autres les nitrates.

La phytovolatilisation : certaines plantes ne se

contentent pas de stocker les polluants ; elles transforment les éléments polluants et les libèrent dans l'atmosphère sous forme de gaz moins toxiques.

À chaque type de pollution sa plante

Pour dépolluer des sols contaminés aux métaux (arsenic, chrome, plomb, zinc, cadmium, cuivre, or), les plantes utilisant la phytostabilisation et la phytoextraction seront privilégiées.

Pour les métaux lourds, il faut planter des arbres comme les peupliers et les saules, ou des plantes comme la moutarde brune, les arabettes de Haller. Pour les radioéléments (éléments radioactifs naturels ou artificiels), les tournesols sont recommandés.

Pour les composés organiques complexes tels

que les pesticides, les hydrocarbures et autres produits chimiques, les plantes qui utilisent la phytodégradation et la phytovolatilisation sont de mise.

Un recyclage naturel

La nature fournit donc de quoi régénérer les sols pollués. Mieux, une fois que les plantes ont rempli leur rôle de dégradation, d'accumulation ou de métabolisation des polluants, elles peuvent ensuite être revalorisées : en compostage, en écomatériaux, pour la méthanisation, la fabrication de biocarburant ou encore en étant utilisées comme bois de chauffage !



En savoir + www.ineris.fr/sites/ineris.fr/files/contribution/Documents/phytotechnologies-ademe-2013-1463054029.pdf

DES PLANTES DÉPOLLUANTES À PLANTER CHEZ SOI

● **Le tournesol :** il extrait naturellement certains polluants comme le zinc, le cuivre, le cadmium... Ces polluants s'accumulent dans les tiges et les feuilles. Il faut donc couper les tiges et les jeter. Le tournesol se sème à la fin des gelées, et se plaît dans les climats chauds et secs.

● **L'astragale :** elle retient la pollution des sols dans ses racines (phytostabilisation). Facile à entretenir, cette plante méditerranéenne aime l'ensoleillement et les sols rocailleux.

● **Le miscanthus :** il absorbe et bloque la pollution dans son système racinaire, en s'attaquant aux métaux lourds (plomb, zinc). Extrêmement résistant, il nécessite peu d'entretien.

● **La luzerne et le trèfle :** ils peuvent faire un beau parterre dépolluant.



Quand on aime le foot, on tient à sa tête

Certains joueurs de football, dont Raphaël Varane, alertent sur les risques de commotions cérébrales causées par le jeu de tête. Alors que l'Angleterre a déjà mis en place certaines mesures, la France prend lentement conscience du problème. Près d'un million de jeunes pratiquant le football en club sont directement concernés parmi les plus de 2 millions de licenciés de la Fédération française de football.

Le champion du monde français de foot, Raphaël Varane, alerte, dans une interview au journal L'Équipe début avril, sur les conséquences des chocs provoqués par les jeux de tête. Il se dit favorable à une limitation chez les enfants de moins de 12 ans sur le modèle anglais, et conseille à son fils de 7 ans de ne pas en faire. « Il faut parler des dangers liés au syndrome du second impact et à la répétition des chocs à cause du jeu de tête. »



Ils sont 250 000, filles et garçons de moins de 13 ans, à être licenciés à la FFF. Autant d'enfants à éduquer et à protéger dans ce sport que l'on aime tant, le football.

Pourquoi ?

C'est sûrement la question que vont poser les jeunes sportifs, déçus de ne pas pouvoir montrer leurs talents au jeu de tête.

Dès 2016, des études ont été publiées sur les effets des commotions cérébrales à répétition, dues,

entre autres, au jeu de tête. Des chercheurs de l'université de Stirling, en Écosse, ont montré que les capacités de mémoire sont réduites de 41 à 67 % durant les 24 heures suivant un jeu de tête, et ce, chez les sportifs adultes. Le risque est donc majoré chez les plus jeunes, dont le cortex cérébral n'est pas totalement formé. C'est un risque qui concerne le football mais pas seulement : tous les sports d'impact, comme le rugby, la boxe ou les arts martiaux, sont concernés.

Les Anglais ont compris

En Angleterre, les têtes lors des compétitions de football sont interdites avant l'âge de 12 ans. En France, certains clubs commencent également à interdire cette pratique pour les moins de 10 ans. Le but est d'atténuer les risques potentiels du jeu de tête : coude contre tête, tête contre tête...

EN CHIFFRES

Selon une étude de Pierre Rochcongar, médecin du sport, puis d'Emmanuel Orhant, directeur médical de la Fédération française de football, les footballeurs professionnels ont :

- 2 fois plus de risque de développer la maladie de Parkinson ;
- 3 fois plus de risque de développer de la démence ;
- 4 fois plus de risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Ces données concernent uniquement les joueurs masculins, car elles manquent encore concernant le football féminin. Pourtant, les scientifiques considèrent que les femmes sont plus sujettes aux effets des commotions que les hommes.

Plantes dépolluantes pour la maison

de Jean-Marc Grollimund

et Isabelle Hannebicque

Éditions Ulmer / 2008 / 15,20 €



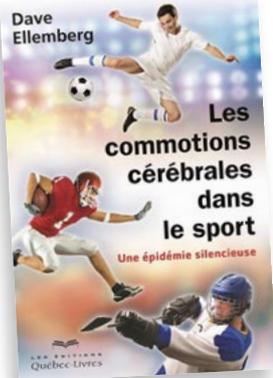
À une époque où les matériaux qui nous entourent polluent et sont nuisibles dans des maisons bien isolées, les auteurs proposent une quarantaine de plantes d'intérieur qui assainissent l'air ambiant.

Les commotions cérébrales dans le sport : une épidémie silencieuse

de Dave Ellemberg

Éditions Québec-Livres / 2013 / 19,90 €

Au cours d'une seule saison, un sportif sur deux est victime d'une commotion cérébrale. Les enfants, les adolescents et les athlètes universitaires y sont exposés au même titre que les athlètes professionnels. Une seule commotion cérébrale provoque des changements qui affecteront le fonctionnement du cerveau pour la vie.



Vieux

avec Antoine de Caunes / Trimestriel / 9,70 €

Prochain numéro : septembre 2024

Chaque trimestre, ce magazine original abordera le sujet de l'âge avec profondeur et humour. Des experts seront convoqués, des témoignages inspirants seront



apportés. Découvrez de nouvelles pratiques qui font du bien. Portons ensemble un regard jeune sur le sujet.

ASSURANCE



Scolaire & Extrascolaire

Seulement

9 €/an

Attestation
immédiate

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



En savoir + ? Rendez-vous sur le site de votre mutuelle

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°106

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

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

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

1/ Combien d'enfants de moins de 13 ans sont licenciés à la FFF ?

- 500 000 100 000 250 000

2/ Quel est le nombre d'accidents du travail en 2022 ?

- 150 679 564 189 89 483

3/ Qui a créé les journées nationales du don agricole ?

- L'association Solaal L'association NIFL
 L'association des cœurs

4/ Quel est le pourcentage de Français considérant la pause café importante voire indispensable ?

- 84% 28% 60%

5/ Quelle est la boisson naturelle et ancestrale très à la mode pour ses nombreuses vertus ?

- Le café Le thé Le kéfir

Pour participer, retournez le coupon à l'adresse suivante :

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

Mutuelle : _____

Numéro d'adhérent : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

Mail : _____