

bonne SANTÉ

mutualiste

“ Le sport est plus puissant
que les gouvernements pour
briser les barrières raciales ”

Nelson Mandela

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#107 OCTOBRE / NOVEMBRE 2024

L'APRÈS-JO

REGARDER DU SPORT NOUS ENCOURAGE-T-IL À EN FAIRE ?

P.3

SANTÉ PUBLIQUE

Le service public est affaibli
par le secteur privé

P.18

PRÉVENTION / SANTÉ

La ménopause,
cet impensé médical

P.22

SANTÉ-ENVIRONNEMENT

Reposer en paix
avec la nature

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

Sommaire #107

Santé Publique

2. Main basse des financiers privés sur la santé!
3. Le service public est affaibli par le secteur privé
3. Difficultés pour se soigner : ça ne s'arrange pas!
4. Chikungunya, dengue, zika : épidémie en vue ?

Dossier Spécial

6. Regarder du sport nous encourage-t-il à en faire ?

Le cahier de vos mutuelles

Couverture des risques

17. La ville n'est pas (encore) un parcours de santé

Prévention santé

18. La ménopause, cet impensé médical
19. L'animal de thérapie, un véritable auxiliaire de soin

Profession médicale

20. Audioprothèse : comment trouver des praticiens à votre écoute ?

Nutrition

21. De la table au cerveau : l'huile végétale

Santé environnement

22. Reposer en paix avec la nature

Ta santé t'appartient !

23. Ta santé mentale, aussi t'appartient...
23. Le kiosque

Main basse des financiers privés sur la santé !



Une mission d'information sénatoriale alerte sur le phénomène de la financiarisation croissante de l'offre de soin et pointe l'absence de régulation par les pouvoirs publics. Les centres de santé en particulier font l'objet de l'appétit capitaliste.

Entre 2014 et 2023, 30 milliards d'euros ont été investis par des non professionnels de la santé dans ce secteur.

Longtemps les acteurs financiers privés ont privilégié les segments d'activités technologiques rémunérateurs comme les produits pharmaceutiques, le matériel médical, les biotechnologies. Ils ont ensuite investi dans des cliniques, puis des laboratoires de biologie médicale, des cabinets de radiologie qui affichent des taux de rentabilité conséquents (24 % pour la biologie médicale par exemple).

Désormais, et déjà depuis plus de dix ans, les investisseurs financiers privés s'intéressent à l'offre de soins de ville. On a ainsi vu proliférer des centres dentaires et ophtalmologiques : plusieurs scandales ont montré les dérives de la marchandisation de l'offre de soins dans ces structures, avec des surfacturations, des soins inutiles ou mal réalisés. Pour autant, les investisseurs financiers privés continuent de s'intéresser à l'offre de soins, réputée moins rentable, car si elle ne représente qu'un cinquième des investissements dans le secteur de la santé, le vieillissement de la population et les maladies chroniques ne cessent de faire croître les besoins, et avec eux, les parts de marché.

Certes, aujourd'hui, 66 % des centres de santé affichent des résultats négatifs en 2022, selon la Direction générale de l'offre de soins (DGOS), mais ces centres restent un moyen de capter la patientèle et de la diriger vers des filières, elles, très rémunératrices d'hospitalisation en cliniques privées. D'autant que, comme les cliniques privées, ils ne conserveront sans doute que les actes les plus simples et rémunérateurs. Un nouveau déséquilibre dans le maillage local pourrait donc apparaître qui, comme pour l'offre hospitalière, pèsera sur l'offre de soins publique.

L'assurance maladie et le Conseil national de l'ordre des médecins s'inquiètent de cette financiarisation de la santé qui engendre une "socialisation des risques" et la "privatisation des profits". Car la Sécurité sociale finançant ces soins pour partie, ce sont de facto des cotisations maladie qui se transforment en dividendes ou en plus-values privées.

Un des rapporteurs de la mission sénatoriale le déplore : « On a laissé trop de liberté aux acteurs financiers, regrette le sénateur Olivier Henno. Il faut plus de régulation pour que l'intérêt général reprenne ses droits, que les objectifs de santé publique l'emportent sur les enjeux financiers. »



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 • Octobre / Novembre 2024 n° 107
Directeur de la publication : Yannick Beaumont
Rédaction et réalisation : Critères Éditions ©
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

Le service public est affaibli par le secteur privé

Le collectif de fonctionnaires "Nos services publics" a publié fin septembre son rapport annuel sur l'état des services publics. Celui-ci pointe le rôle du recours au secteur privé dans les dysfonctionnements des services publics, en particulier dans le domaine de la santé.

L'offre privée, dont le développement est croissant, est largement financée par des deniers publics. Ainsi en va-t-il des Ehpad, des crèches, des cliniques privées. Des cliniques privées qui privilégient la réalisation des actes simples et plus lucratifs, laissant à l'hôpital les prises en charge d'actes lourds et plus coûteux. Ainsi, indique le rapport, « plus de 80 % des passages aux urgences sont pris en charge au sein des établissements publics » et « les hôpitaux publics assurent la prise en charge de 79 % des séjours avec stade de sévérité 4 (sévérité la plus lourde) et 78 % des séjours de sévérité 3 ».

Autrement dit, si l'hôpital public est à la peine, c'est parce qu'il lui revient les soins vitaux, tandis que les établissements privés génèrent des bénéfices avec des soins, disons, moins urgents. Avec une conséquence que déplore le collectif : avec une moindre capacité des services publics à remplir leur mission de réduction des inégalités dans la société. Le recours au privé se traduit aussi par la délégation de remboursements de dépenses de santé aux organismes complémen-

taires, dont certains sont à but lucratif. Le rapport pointe ainsi que : « Cette délégation limite les effets redistributifs de notre système de santé. Contrairement à l'Assurance maladie obligatoire, l'assurance complémentaire crée peu de redistribution entre les personnes les plus modestes et les plus aisées : les cotisations

payées sont dégressives selon le niveau de revenu, et les remboursements des organismes d'assurance maladie complémentaire plus élevés pour les ménages les plus élevés. »

C'est la raison pour laquelle nos mutuelles à but non lucratif militent pour une Sécurité sociale et un service public de santé forts !



Difficultés pour se soigner: ça ne s'arrange pas!

L'accès aux soins reste un défi majeur pour la politique de santé publique en France.

Une étude récente, réalisée en amont des Assises nationales de l'accès aux soins, met en lumière un constat alarmant. Près de 7 Français sur 10 ont déjà dû renoncer ou repousser des soins médicaux.

Le déclin continu du nombre de médecins en exercice, couplé à l'accroissement des inégalités régionales, souligne l'urgence de la situation. Malgré les politiques mises en place pour attirer de

nouveaux professionnels de santé, le problème persiste. Les Assises nationales de l'accès aux soins, qui se sont déroulées à Vendôme le 13 juin, ont donné lieu à des débats approfondis sur cette problématique.

De plus en plus de renoncements

Au cours des cinq dernières années, plus de sept Français sur dix ont déjà renoncé à au moins un acte de soin. Selon une enquête de l'Ipsos, si les patients se montrent de plus en plus conciliants avec la distance à parcourir pour aller voir un professionnel de santé, d'autres obstacles les freinent : le délai d'attente qui ne cesse d'augmenter constitue un frein pour 50 % des répondants (en 2019, il fallait attendre en moyenne quatre jours pour obtenir un rendez-vous, contre dix en 2024*), tandis que les difficultés financières en

préoccupent 40 %. Cette situation engendre une surcharge croissante des urgences et donc une dégradation de l'offre de soins, si bien que les Français hésitent à consulter : c'est un véritable cercle vicieux.

Les mutuelles vent debout contre les freins aux soins

Face à cette crise, les mutuelles se mobilisent contre les obstacles à l'accès aux soins. Entre la désertification médicale, les délais d'attente accrus et le reste à charge croissant, elles militent pour que de réelles mesures soient prises en faveur de l'accès aux soins, comme l'investissement dans l'hôpital public, afin de garantir un accès équitable aux soins pour tous les citoyens.

*<https://www.ipsos.com/fr-fr/sante-un-acces-aux-soins-de-plus-en-plus-difficile-en-france>

Chikungunya, dengue, zika: épidémie en vue?

Trois maladies tropicales de la famille des arbovirus en progression dans le territoire français : chikungunya, dengue et zika sont tous trois sous surveillance renforcée. Avec le réchauffement climatique, ces virus habituellement tropicaux arrivent sur le territoire métropolitain, tout en continuant de sévir aux Antilles.



Malgré des recherches très actives et d'importants financements, la mise au point des vaccins pour la plupart des arboviroses n'a pas abouti à ce jour. Il en existe cependant deux pour la dengue, le virus qui suscite la plus vive inquiétude.

Régulièrement importés sur le territoire métropolitain par le tourisme, les trois virus ont connu une augmentation depuis deux ans en France : par exemple, depuis le 1^{er} janvier 2024, près de 2 000 cas de dengue ont été observés, contre 131 en 2023. Le risque d'épidémie locale augmente en France métropolitaine, tandis que la situation est déjà critique dans les collectivités d'Outre-mer, où l'épidémie de dengue est bien installée.

Des maladies à déclaration obligatoire

Ces virus font partie des MDO (maladies à déclaration obligatoire), c'est-à-dire que votre médecin est dans l'obligation de signaler aux autorités de

santé s'il suspecte ou détecte l'un de ces virus chez un patient. Cette surveillance permet de réduire le risque de développer une épidémie et, lorsqu'un cas local est détecté, les mesures de lutte sont renforcées par le système de surveillance français en charge, le Covars (Comité de veille et d'anticipation des risques sanitaires).

Les professionnels de santé, un rôle central dans la surveillance

En plus de la déclaration aux autorités de santé, les professionnels de santé doivent miser sur la prévention des patients, notamment pour éviter les piqûres de moustique et ainsi stopper la transmission. Ils doivent également poursuivre la prise en charge d'un patient diagnostiqué.

La détection des malades est d'autant plus difficile que la plupart des affections sont asymptomatiques (20 à 80 % selon la maladie) et, lorsque les symptômes surviennent, ils ne sont pas forcément reconnaissables ni attribuables aux arbovirus.

Dengue : fièvre, douleurs articulaires, défaillances viscérales ou hémorragies en cas de complications.

Chikungunya : fièvre, douleurs articulaires.

Zika : les symptômes sont souvent bénins et de type grippal (fièvre, maux de tête, courbatures...), mais le virus peut provoquer des anomalies congénitales en cas d'infection durant la grossesse.

Lutter contre les moustiques

Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation), le moustique tigre est présent dans 78 départements. La probabilité d'une épidémie d'arbovirose est évaluée à 6 et 7, sur une échelle de 0 à 9.

Pour lutter contre la propagation des virus, le ministère de la Santé recommande d'adopter certaines mesures contre les moustiques tigres : détruire les larves en vidant les zones d'eau stagnante, se protéger des piqûres de moustique en portant des vêtements longs et amples et en utilisant des répulsifs, et protéger son habitat avec des moustiquaires, par exemple.

LES ARBOVIROSES, C'EST QUOI ?

Les arbovirus sont un groupe de virus qui sont transmis par zoonose, c'est-à-dire que les vecteurs sont les animaux : dans le cas du chikungunya, de la dengue et du zika, ils sont transmis par les moustiques tigres ou les tiques, qui transportent le sang contaminé d'un humain à l'autre.

BRÈVE

LES MÉDICAMENTS PÉRIMÉS : UN ÉNORME GÂCHIS !

Que risque-t-on à ingérer des médicaments périmés ? Selon une récente étude d'UFC-Que Choisir, la majorité d'entre eux conservent 90 % de leur efficacité après leur date de péremption.

Dans le contexte actuel de pénurie de médicaments, l'étude de l'UFC-Que Choisir résonne particulièrement : les dates de péremption fixées par les industriels eux-mêmes ne correspondraient pas à la réelle durée de vie des substances. Un cachet de paracétamol de 1992 avait conservé 100 % de ses principes actifs ! 30 boîtes de comprimés, gélules ou sachets de

paracétamol ou d'ibuprofène, qui, d'après les fabricants, sont périmés ont ainsi été analysées. Résultat : dans 80 % des cas les médicaments contiennent suffisamment de substance active pour être considérés comme efficaces. Les jeter est donc une hérésie économique, environnementale (en finissant dans nos rivières) et sanitaire (en créant artificiellement des pénuries).

L'association de consommateurs, qui milite pour une consommation responsable depuis des années, a saisi l'ANSM pour modifier le cadre réglementaire qui permet cet énorme gaspillage de médicaments.

L'APRÈS-JO

REGARDER DU SPORT NOUS ENCOURAGE-T-IL À EN FAIRE ?



L'année a été extrêmement riche en événements sportifs de dimension internationale: Coupe du monde de rugby, Championnat d'Europe de football, Tour de France, Jeux Olympiques (JO) et paralympiques à Paris sont suivis de plus en plus largement par nous, spectateurs.

Quelle est l'influence des compétitions internationales sur notre vie sportive au quotidien ?

Sachant que 87 % des Français considèrent que le sport est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux, que penser de notre rapport au sport ? Quelles valeurs le sport véhicule-t-il, entre injonction à la performance, à la compétition, et dynamiques des sports collectifs ou du handisport ?

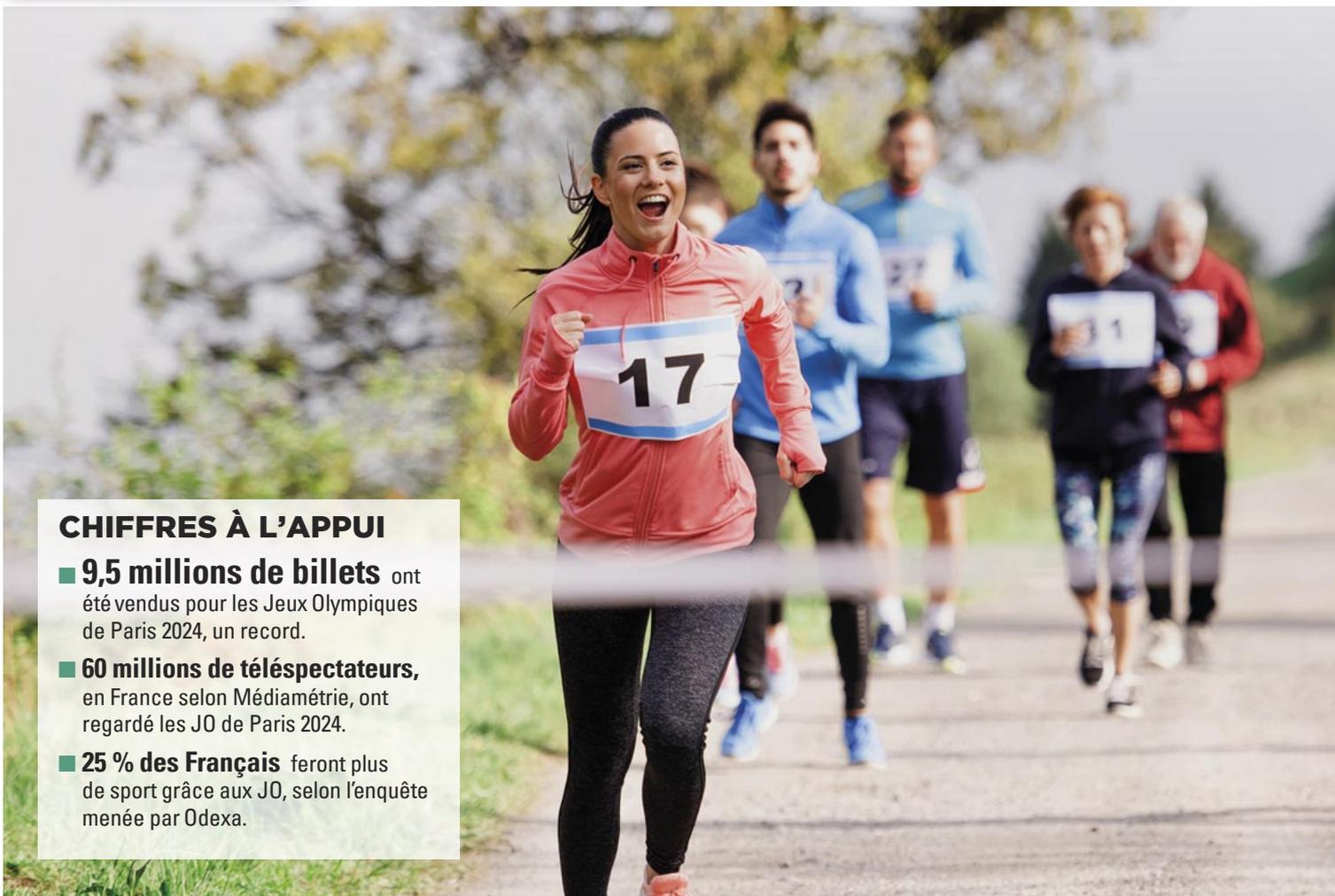
Passée la ferveur des JO de Paris, les Français vont-ils en effet faire davantage de sport, ou bien cela restera-t-il un vœu pieux ? C'est la question que se sont posée de nombreux médias, à la recherche d'indices comme le bond de 28 % de la fréquentation de certaines enseignes de sport à la

mi-août ou encore le taux d'inscriptions dans le club sportif pour la rentrée.

Un "effet JO" plus tangible pour les sports peu connus

C'est sur les pratiques généralement plus confi-

dentielles que la médiatisation des disciplines olympiques a clairement un impact. Le club de tennis de table de Montpellier où s'entraînent les frères pongistes Félix et Alexis Lebrun, médaillés de bronze en individuel pour le premier et par équipe, a dû ouvrir les adhésions plus tôt, dès



CHIFFRES À L'APPUI

- **9,5 millions de billets** ont été vendus pour les Jeux Olympiques de Paris 2024, un record.
- **60 millions de téléspectateurs**, en France selon Médiamétrie, ont regardé les JO de Paris 2024.
- **25 % des Français** feront plus de sport grâce aux JO, selon l'enquête menée par Odexa.

début juillet, et créer de nouveaux créneaux pour les cours particuliers.

Nul doute aussi que les performances de Léon Marchand ont suscité des vocations pour la natation : « On reçoit 20 à 30 % de demandes en plus que d'habitude », expliquait cet été aux médias le directeur du club toulousain du nageur aux cinq médailles. Les clubs de natation artistique ont aussi enregistré une hausse des inscriptions et, à Montpellier, une équipe "poussines" dédiée aux enfants de 5 à 8 ans a été créée.

En France, en 2022, 8,8 millions de licences sportives avaient été délivrées par des fédérations sportives olympiques et 1,7 million de licences en disciplines non olympiques : ces chiffres de l'Insee devraient connaître un coup de boost, phénomène récurrent après les JO.

Les fédérations, après les JO de Tokyo en 2021, avaient constaté une progression de 5 à 10 % de licenciés supplémentaires. Une aubaine pour les clubs dont la fréquentation s'était émoussée notamment à cause du Covid-19.

Redonner envie aux jeunes

Beaucoup de jeunes, qui avaient arrêté leur pratique pendant la pandémie, se sont réinscrits.

Ainsi, le judo, un peu boudé par nos enfants, devrait là aussi retrouver des adeptes avec le coup de projecteur sur Teddy Riner. Mais certaines disciplines ont enregistré une progression dès le début de l'année, bien avant les JO. L'Institut national de la jeunesse a indiqué qu'en 2023 les licences sportives avaient augmenté de 8 %. Les autres grandes compétitions de l'année – et leur médiatisation – ont donc joué. Et cela indépendamment des performances, si l'on en croit Philippe Cordazzo, professeur et démographe à l'université de Strasbourg.

En rassemblant les données de plusieurs fédérations pour analyser l'incidence des JO de Rio en 2016 et de Tokyo en 2021, il a constaté qu'un tiers des fédérations voient leurs effectifs rester stables, un autre tiers les voit augmenter, tandis que le dernier tiers accuse une diminution ! Le tout sans lien avec les résultats.

Par exemple, en 2021, les équipes françaises masculines de volley-ball et de handball ont chacune obtenu une médaille d'or. Cependant le nombre de licenciés de volley-ball a augmenté de 35 %, tandis que celui des adeptes de handball a baissé de 2 %. Un ensemble de facteurs entre donc en ligne de compte, selon Philippe Cordazzo :

« la médiatisation du sport, l'attachement affectif à une équipe ou à un sportif, l'identification à un sportif emblématique, la communication mise en place par une fédération pour capitaliser sur les performances, la taille de la fédération, sa capacité à accueillir de nouveaux pratiquants... »

En 2003, à la suite des Mondiaux d'athlétisme à Paris, les enfants s'étaient rués sur cette discipline, mais les fédérations, pas prêtes, ni en infrastructures ni en éducateurs spécialisés, n'avaient pas pu donner satisfaction à tous. L'envie est une chose, encore faut-il se donner les moyens d'être une nation sportive. D'où une certaine prudence des projections pour 2024, qui tablent seulement sur une hausse de 6 % de nouveaux licenciés.

La France, une nation sportive...

Bien que le budget du ministère des Sports soit seulement de 0,2 % du budget de l'État, la France est une "nation sportive", reconnue dans les compétitions internationales – elle est à la 5^e place au tableau des médailles des JO cette année – et s'appuie sur un modèle d'organisation du sport hérité des années 1960, avec ses fédérations agréées, son maillage territorial adossé à l'activité



Le nombre des participants aux courses de masse en France s'accroît chaque année, comme le marathon des JO de Paris où plus de 20000 personnes ont couru dans les rues de la capitale.

des associations et des bénévoles. On compte en France 13 000 clubs de football (avec 2 millions de licenciés), 4 000 clubs de basket, 2 300 pour le handball, 1 800 pour le volley-ball. C'est là que sont repérés les jeunes talents. Et c'est cette structuration qui explique que la France soit la reine des sports collectifs.

Le ministère de la Jeunesse et des Sports indique que, depuis 2017, l'État a investi plus d'un milliard d'euros aux côtés des collectivités locales pour la construction ou la rénovation de 1 500 structures sportives et 7 000 équipements de proximité, auxquels s'ajoutent « des mesures en faveur du bénévolat », le « déploiement de services civiques », le « soutien au recours au salariat ». Insuffisant, estiment de nombreux dirigeants de fédération, qui refusent chaque année des demandes faute de moyens. Vieillissant, alertent-ils aussi : l'opération "1 000 piscines" lancée en 1969, notamment les

QU'EST-CE QUI NOUS MOTIVE ?

Si rester en bonne santé est la principale motivation à faire du sport pour 71 % des Français, l'envie de pratiquer une activité physique est déclenchée par un ensemble de facteurs psychologiques, sociaux, et physiologiques.

« Un élément déterminant dans l'investissement à long terme est la qualité de la motivation, l'autodétermination, à savoir "est-ce que je fais les choses pour moi ?", "est-ce que j'en ai envie ?", plus qu'un engagement fondé sur des injonctions (récompense, pression sociale, etc.) », souligne Emma Guillet-Descas, enseignante-chercheuse au Laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport à l'université Lyon I. Voici les principaux éléments déclencheurs ou facilitateurs :

■ LE PLAISIR ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Le plaisir ressenti lors de l'activité physique, qu'il s'agisse des sensations produites par la mise en mouvement du corps, de la libération du stress, du sentiment de bien-être après l'effort.

■ L'AUTODÉTERMINATION ET L'ESTIME DE SOI

La satisfaction de choisir son activité, de se sentir capable de réussir, de faire partie d'un groupe.

■ LA SANTÉ

Le désir d'améliorer ou de maintenir une bonne santé (perdre du poids, renforcer son système immunitaire, prévenir les maladies), de contribuer à sa longévité.

■ L'APPARENCE PHYSIQUE

La quête d'une meilleure apparence physique, soit pour perdre de poids, soit pour gagner en muscle, en tonicité.

■ L'EXEMPLE

Les amis qui pratiquent, les rencontres possibles en s'inscrivant dans un club, l'exemple donné par des athlètes peuvent inciter à pratiquer un sport. La médiatisation du sport joue aussi ce rôle.

■ L'ACCÈS

La proximité et l'accès à des installations sportives, à des parcs, à des pistes cyclables, à des cours et à des événements sportifs auxquels participer facilitent la pratique régulière d'une activité physique.

emblématiques “piscines tournesol” circulaires, date un peu...

Depuis, il n'y a eu aucun plan national de construction, des collectivités territoriales ont fermé leur piscine à cause du Covid-19 ou de la crise énergétique, les bâtiments deviennent vétustes. Or, plus on a d'infrastructures, plus il y a d'engagement pour les sports. C'est ce qui permet de passer d'une "nation sportive" à une "nation de sportifs". Mais, dans l'Hexagone, c'est compliqué: les Français sont soit des champions, soit des spectateurs.

... mais pas une nation de sportifs

Par "nation de sportifs", il faut entendre un pays où la plupart des habitants intègrent l'activité physique dans leur routine quotidienne, comme nos voisins néerlandais qui ont une culture forte du vélo et des activités de plein air.

Selon l'Eurobaromètre, environ 51 % des Français pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine, alors que 70 % des Suédois ou des Finlandais sont physiquement actifs de manière régulière. L'OMS et l'OCDE estiment que la France fait partie des pays européens où le manque d'activité physique pèse le plus sur les dépenses de santé avec 1 milliard d'euros pour soigner des maladies liées à une activité physique insuffisante, aux côtés de l'Italie (1,3 milliard) et l'Allemagne (2 milliards).

La population française, notamment dans les zones urbaines et chez les jeunes, est de plus en plus sédentaire, ou bien pratique le sport de manière trop occasionnelle, davantage comme un loisir (souvent estival) que comme un mode de vie tout au long de l'année. Cependant, les Français, pas à un paradoxe près, sont convaincus des bienfaits du sport! 87 % considèrent même que le sport est aussi efficace qu'un traitement médical! Or, les études montrent que les personnes qui intègrent le sport dans leur vie quotidienne sont

celles qui avancent l'argument "santé" (davantage que la notion de plaisir). En toute logique, les Français devraient donc être sportifs...

Le sport, pour la santé et le vivre ensemble

« Il faut avoir cette vision du sport comme activité à placer au cœur de la vie de tous, à l'école comme à l'Ephad », rappelait le président du Comité d'organisation des Jeux de Paris 2024, Tony Estanguet, à l'issue des épreuves. « Le sport, c'est un moteur fou. À chacun de nous, Français, de continuer à faire vivre cet esprit-là. » La pratique sportive offre des bénéfices multiples: santé, inclusion, vivre ensemble.

Les pouvoirs publics promeuvent la pratique sportive pour des raisons de santé publique comme d'insertion sociale pour les populations défavori-

QUAND L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST MOTIVÉE PAR LE JEU



On oublie bien souvent la dimension "ludique" de l'activité physique. Courir ou marcher sans but peut être rebutant. Le géocaching allie justement plaisir, découverte et sport. Créée en 2000 par la société Groundspeak, cette nouvelle activité consiste à chercher, grâce au géopositionnement par satellite, des indices et des boîtes cachées au contenu divers, prétextes à l'aventure. Ces chasses au trésor qui se pratiquent smartphone en main ont déjà conquis plus de 7 millions d'aficionados dans plus de 180 pays. Ces marches sont

respectueuses de l'environnement: tout géocacheur est tenu de respecter la règle du "Cache In Trash Out" ("Cache dedans, déchets dehors"), qui consiste à ramasser les déchets pendant son parcours et à respecter le lieu, sa faune et sa flore.

sées. « Les politiques des dernières années se servent du sport comme d'un outil d'insertion sociale et professionnelle de populations fragilisées, vulnérables, en décrochage scolaire, en proie à des difficultés économiques et sociales ou en recherche d'emploi. C'est ce qu'on appelle le "socio-sport", le sport au service d'une utilité », explique Marina Honta, enseignante-chercheuse à l'université de Bordeaux et spécialiste des politiques publiques du sport et de la santé. « Malheureusement, ces programmes vivent des cycles d'émergence et de désintérêt en fonction de l'agenda politique et reviennent seulement après des violences urbaines. » Ainsi, après les émeutes dans les quartiers populaires à la suite du meurtre de Nahel par un policier, dans les Hauts-de-Seine, l'été dernier, les collectivités ont relancé des projets de construction d'infrastructures sportives.

On peut souhaiter que les Jeux paralympiques relancent des programmes qui intègrent davantage les sportifs et sportives en situation de handicap. La politique du sport dépasse les clivages politiques. Pour Valentin Guéry, sociologue spécialiste des rapports entre le sport et la politique, c'est même un des rares sujets où il y a un consensus: le sport est bénéfique pour la santé, il fédère, il doit être accessible à tous. C'est d'ailleurs le tissu associatif qui anime la vie sportive locale, sans souci d'étiquettes politiques, sans discrimination sociale et souvent de façon intergénérationnelle, avec l'envie de faire participer le plus grand nombre et non seulement d'être en compétition.

Les mutuelles, qui soutiennent de nombreuses initiatives sur les territoires, concourent à ces dynamiques qui conjuguent promotion de la santé et solidarité.



LES MUTUELLES, GRANDES PRESCRIPTRICES D'ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Les événements sportifs dont les mutuelles sont partenaires sont généralement associés à des actions de prévention et de sensibilisation (dépistage du cancer du sein, de la prostate notamment) et affichent un bon niveau de participation. Les Français préfèrent courir pour une bonne cause. Vous retrouvez dans le cahier central de chaque numéro de Bonne Santé Mutualiste ces initiatives au grand cœur qui créent un cercle vertueux!

Si les mutuelles mettent en avant les événements sportifs et la pratique du sport, c'est parce que, on ne le dit jamais assez, le sport est le meilleur allié de la santé: 68 % des personnes se déclarant en bonne ou très bonne santé sont des pratiquants sportifs réguliers, et on estime à 3 ans le gain en espérance de vie lorsque la pratique sportive est régulière, soit 15 minutes par jour ou 92 minutes hebdomadaires.

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

Pourquoi un Comité des sages ?

En constituant un Comité des sages, la Mutuelle de France Unie ne ferme pas la porte à l'expérience de ses militants.

Il est une aberration dans notre pays, et dans le Code de la mutualité, d'interdire aux personnes âgées de plus de 70 ans de prétendre à exercer des responsabilités dirigeantes mutualistes. On peut se demander pourquoi, alors que la France est gouvernée par le plus vieux Premier ministre de la 6^e République.

Depuis longtemps, des militants actifs s'insurgent contre cette réglementation qui paraît bien absurde et prive le mouvement mutualiste de l'expérience accumulée au fil des années par ses anciens administrateurs.

Un Comité des sages pour notre mutuelle

La mesure n'est pas inédite, à l'instar de nombreux conseils municipaux en France, où un "Conseil des sages" existe, la Mutuelle de France Unie en a inscrit un dans ses statuts.

Pour Bernard Desaire, élu président de ce Comité des sages pour une durée d'un an, « il est nécessaire, dans l'environnement de nos organisations mutualistes de plus en plus en contact et en prise avec des notions mercantiles et de compétitivité, de donner la parole aux anciens administrateurs, fondateurs pour certains, pour qu'ils puissent faire part de leur expérience, partager leurs compétences au service de la mutuelle ».

De fait, les membres du Comité des sages sont désignés par le conseil d'administration de la mutuelle. Ceux-ci, anciens administrateurs et candidats à un mandat de membre du Comité, doivent justifier de leur qualité de membre participant ou honoraire de la mutuelle.

« La sagesse est fille de l'expérience »
Léonard de Vinci

Pourquoi avons-nous besoin de sagesse ?

« Le but et les missions de notre Comité des sages sont de se saisir de toutes les questions inhérentes à la mutuelle pour faire part de ses avis et conseils en matière d'éthique, d'orientation politique et de stratégie, rappelle Bernard Desaire. Notre Comité des sages ne sera pas impotent et devra régulièrement rendre compte de ses travaux au conseil d'administration de la Mutuelle de France Unie. »

« C'est donc un Comité des sages actif, ajoute-t-il, qui sera entendu à sa demande sur les points qu'il souhaitera aborder. C'est dans un esprit constructif et fidèle au slogan de la Mutuelle de France Unie "Avant tout solidaires" que le Comité des sages travaillera. C'est une volonté politique d'accorder aux membres du Comité la possibilité d'exprimer leurs expériences de dirigeants mutualistes, issues de plusieurs décennies de lutte et de combats pour le maintien d'une protection sociale de haut niveau et d'une accessibilité aux soins pour tous sans aucune inégalité. En tant que premier président élu, je pense que le mutualisme est un échange perpétuel entre les générations. Le bâton du relais que nous passons aux plus jeunes est chargé de notre histoire et de nos valeurs altruistes et solidaires. »

Élus membres du Comité des sages de la Mutuelle de France Unie pour un an : Jean-Pierre Brolin, Gérard Chianale, Yves Cottin, Bernard Desaire, Daniel Grepillat, Léon Lèpan, Alain Magliocco, Bernard Raison, Roger Thieffinne, Daniel Thouvenin et Nicole Ville.

Une visio géante ouverte à tous, le 25 octobre, connectez-vous !

Comprendre afin d'agir pour un PLFSS à hauteur de ses véritables enjeux. Les mutuelles adhérentes de l'Alternative Mutualiste appellent leurs adhérents à participer à une visio-conférence géante le 25 octobre de 18 heures à 20 heures.

Le but de cet événement est de montrer l'importance du vote par le Parlement du Projet de Loi de Finances (PLF) et du Projet de Loi de Finances de la Sécurité sociale (PLFSS). Ce dernier est le principal budget humain (642 milliards, pour 492 milliards octroyés par l'État), réparti en cinq branches (Assurance-maladie, Retraites, Famille, Autonomie et Accidents du travail et maladies professionnelles). C'est, avec l'école et les services publics, la pièce maîtresse de la sphère de constitution des libertés de toute République sociale.

L'érosion de nos droits sociaux

De 1967 à nos jours, le capitalisme néolibéral

a peu à peu détruit les conditions émancipatrices de la Sécurité sociale d'origine : gestion par les représentants élus des assurés sociaux, financement de dizaines de services publics avec continuité, égalité dans l'accès à ces services, adaptabilité de ceux-ci dans tous les territoires, financement par le salaire socialisé sans exonérations, solidarité définie par le slogan « à chacun selon ses besoins, chacun le finançant selon ses moyens », unicité organique et de fonctionnement...

Des conséquences désastreuses sur notre système de santé

Aujourd'hui, l'abandon de ces conditions aboutit à de nombreux problèmes : la diminution forte du taux de remplacement des retraites, la désertification médicale, la fermeture des hôpitaux de proximité, des difficultés grandissantes dans le logement social, des difficultés croissantes des citoyens dans le secteur de la petite enfance (en partie responsable de la baisse du taux de fécondité qui a diminué de

18 % en 15 ans à 1,68 enfants par femme en âge de procréer), des reculs terribles dans la santé publique (repoussant par exemple la France à la 22^e place des pays de l'OCDE pour la mortalité infantile), des budgets d'action sociale en baisse, des maltraitements de plus en plus grandes dans les Ehpad et les crèches privées soutenues par les politiques libérales, les deux morts par jour sur leur lieu de travail...

Un appel à la mobilisation

Il est donc nécessaire que tous les citoyens se mobilisent dans la bataille du PLFSS dont le débat va commencer dans environ 2 à 3 semaines. Mais ce constat ne suffit pas !

Afin de maintenir la même organisation que précédemment, nous invitons l'ensemble de nos mutuelles adhérentes à multiplier les lieux de visio-conférence et de rassembler le plus grand nombre.

Pour vous connecter, envoyez votre demande sur le mail : f.balay@mutuelles-entis.fr

GROUPE ENTIS

■ PÔLE PRÉVENTION

Octobre rose, un rendez-vous national majeur

Octobre Rose va bien au-delà d'un simple événement pour se mobiliser contre le cancer du sein. C'est un véritable mouvement citoyen, mais aussi mutualiste, qui mobilise à chaque édition, avec une ferveur que les années ne tarissent pas, des milliers de bénévoles, des associations, des acteurs de la santé et de l'économie sociale et solidaire. Et sur tout le territoire !

Octobre Rose fête ses 30 ans : 30 ans de mobilisation pour que le cancer le plus fréquent chez les femmes soit pris en compte.

Depuis 1994, Octobre Rose sensibilise au dépistage, collecte des fonds pour la recherche à hauteur de millions d'euros chaque année, contribue à une meilleure prise en charge et promeut le travail d'accompagnement des associations.

Pendant ce mois d'octobre, courses solidaires, conférences, ateliers de prévention se multiplient dans les hôpitaux, les mairies, les entreprises. Ces initiatives mobilisent toute la

TRAITEMENTS : LE "CONFORT" RESTE À CHARGE

Si le cancer du sein est pris en charge par la Sécurité sociale en tant qu'affection de longue durée à 100 %, les frais annexes, pourtant nécessaires et prescrits par les médecins, ne le sont pas : crèmes hydratantes suite aux séances de radiothérapie, brassières post-opératoires, vernis anti-UV pour éviter que les ongles tombent restent à charge de la patiente. Ces frais dits "de confort" représentent une somme non négligeable ! Certaines associations proposent une aide financière pour pallier cette injustice.

société, plusieurs centaines de milliers de citoyens, des associations, des collectivités territoriales. Les mutuelles sont aussi un des maillons de cet événement national.

Les mutuelles, maillons de cet élan national

Grâce à un diaporama élaboré par le Pôle Prévention de la Mutuelle de France Unie, les agences disposent d'un outil qui permet aux

conseillers de délivrer les informations essentielles aux adhérents sur la prévention du cancer du sein. Des affichettes rappellent qu'une femme sur huit sera touchée, qu'il faut se faire dépister. Pour accompagner cette démarche, un référentiel d'associations qui proposent des activités manuelles, artistiques ou sportives aux patientes sera bientôt créé et disponible dans les agences. Et il y a bien sûr les différentes actions initiées par les sections.



Promouvoir le dépistage du cancer du sein est le but d'Octobre Rose. C'est aussi ce que fait la campagne de communication, sous forme d'affichettes, de la Mutuelle de France Unie.

LES ACTIONS MUTUELLE DE FRANCE UNIE À TRAVERS LA FRANCE

- **Charleville-Mézières** : un atelier de prévention animé par le Docteur Botokeki se tiendra le 3 octobre pour promouvoir le dépistage du cancer du sein.
- **Saint-Étienne** : une marche sportive mettra en lumière l'importance de l'activité physique dans la prévention et le dépistage.
- **Les Landes** : un stand sera présent lors des foulées roses du Moun, le 20 octobre, pour informer sur le dépistage.
- **Jura** : le 12 octobre, un stand sera organisé à Lons le Saunier lors d'une journée dédiée par la Ligue contre le cancer.
- **Bourgogne** : le 26 octobre, la section participera à la foire de la Saint Simon, aux côtés des Sirènes de Bellecin, un club de dragon boat et d'aviron santé.
- **Loiret** : en partenariat avec le COFEL, comité Féminin du Loiret, la section Loiret organise une marche rose le 16 octobre, avec un échauffement pour bien débuter.

Ces actions témoignent de l'engagement indéfectible de la Mutuelle de France Unie pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein et soutenir la lutte contre cette maladie tout au long de l'année. Contactez votre agence pour en savoir plus !

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

■ SECTION RHÔNE LOIRE

“La Mutuelle fête l'été”, un exemple de la convivialité mutualiste

Chaleur et convivialité étaient au rendez-vous dans notre agence Mutuelle de France Unie de Montreynaud le 4 juillet dernier. “La Mutuelle fête l'été” illustre le travail de proximité qui lie la mutuelle et ses adhérents dans ce quartier de Saint-Étienne.

Dans une ambiance fraternelle, élus locaux, partenaires, adhérents et futurs adhérents ont fêté avec la mutuelle cet été 2024.

L'événement a accueilli le président de section Antoine Chatagnon, la directrice régionale Aurore Leroy, l'adjointe à la mairie de Saint-Étienne Siam Labich et Patrick Carton,

directeur général de la Mutuelle de France Unie, qui ont mis en lumière les performances sportives de Carla Cardoso, membre du club L'Indépendante Stéphanoise.

La gymnaste, dont le club est soutenu par la Mutuelle de France Unie, a pu montrer, non sans fierté et émotion, ses trois dernières mé-

dailles gagnées aux championnats de France de gymnastique.

Autour d'un buffet, les participants ont pu tenter leur chance pour gagner un coffret séjour “Mille et une nuits” lors d'une tombola.

La gagnante, Madame Marie-Claire Roux, s'est vue remettre ultérieurement son prix lors de notre premier tea-time de la rentrée, mardi 10 septembre.

SECTION RHÔNE LOIRE

Après l'été, c'est la rentrée !

Après la parenthèse estivale, la rentrée marque la reprise de nos événements mensuels : les Tea Time et les Rencontres de l'Info, où nous vous attendons nombreux et nombreuses.

Pour échanger, discuter et partager autour des sujets de santé et d'actualité dans la région Rhône-Loire, la Mutuelle de France Unie vous propose donc deux rendez-vous : les Tea Time, qui ont lieu à Montreynaud, et les Rencontres de l'Info, à Villeurbanne.

Tea Time, une tasse de thé et des échanges

Les Tea Time se déroulent les premiers mardis de chaque mois, offrant l'occasion de se rencontrer et de discuter des enjeux de santé autour d'un thé. Après un premier Tea Time le 10 septembre sur le sujet de la prévoyance et un deuxième le 1^{er} octobre sur « *Comment bien se nourrir en circuit court* », la Mutuelle de France Unie vous donne rendez-vous pour les prochaines dates :

■ **Le 5 novembre** : « *Mieux comprendre le système de santé en France* » ;



■ **Le 3 décembre** : nous accueillerons Unis-cité pour une rencontre autour du service civique.

Rencontres de l'Info

Les rencontres de l'info, organisées les premiers jeudis du mois, partagent des sujets communs avec les Tea Time par souci d'égalité dans l'accès à l'information. Ainsi, le 5 septembre a eu lieu une rencontre autour de la prévoyance, et le 3 octobre a été faite une présentation des ateliers mémoire, dans le but d'anticiper les inscriptions aux ateliers qui ouvrent en janvier. Les prochaines dates à noter :

■ **Le 7 novembre** : « *Mieux comprendre le système de santé en France* »

■ **Le 5 décembre** : « *Comment bien se nourrir en circuit court* ».

ENSEMBLE CONTRE LE CANCER DU SEIN

Les événements en Rhône et Loire

Comme chaque année, le mois d'octobre est jalonné par de nombreux événements caritatifs, dans le cadre du mois pour la prévention et la lutte contre le cancer du sein.

Les sections Rhône et Loire de la Mutuelle de France Unie ne sont pas en reste et proposeront deux événements.

À Montreynaud, la marche rose traditionnelle se poursuit

Le 17 octobre, enfiler vos chaussures de marche pour une randonnée contre le cancer du sein.

Le départ se fera de l'agence Mutuelle de France Unie de Montreynaud à 9h20, après un petit-déjeuner convivial à 8h45, de quoi prendre des forces. La marche de trois kilomètres arrivera aux locaux de l'association sportive de la Boule du Cros.

Mieux vaut prévenir que guérir : un atelier prévention à Villeurbanne

Dans nos locaux de Villeurbanne aura lieu un atelier de prévention pour découvrir les clés, comprendre et prévenir le cancer du sein. Il aura lieu le 24 octobre de 15 heures à 17 heures et sera animé par Aurore Leroy, la directrice régionale.

LES MARCHES ROSES



Ces marches ont émergé dans les années 1990 aux États-Unis, en réponse aux préoccupations croissantes sur le cancer du sein. Prenant rapidement une tournure politique et sociale, elles deviennent un acte de mobilisation pour attirer l'attention sur la nécessité de financer la recherche et de promouvoir la prévention de cette maladie. Cette dynamique arrive en France en 2003, d'abord à Paris, avant de se répandre dans d'autres villes d'Europe. Les marches roses mettent en lumière les enjeux de santé publique autour du cancer et sont un levier pour inciter à l'action.



LE GROUPE ENTIS A PARTICIPÉ À LA RONDE DES VILLAGES

Les 12 et 13 octobre 2024 s'est tenu la 15^e édition de la Ronde des Villages.

Organisé par l'office de tourisme du Pays de Fénelon en Périgord noir, l'événement a reçu plus de 4 200 participants pour sillonner les chemins de randonnées et découvrir le patrimoine et les produits du terroir. Le parcours totalisait 135 kilomètres, au travers de 20 villages du Périgord noir avec un point de ravitaillement dans chaque village pour déguster produits et pâtisseries locaux grâce à l'implication de plus de 400 bénévoles.

RHÔNE LOIRE

L'AGENCE DE FIRMINY FERME SES PORTES

Dès le 26 septembre 2024, une page se tourne pour l'agence Mutuelle de France Unie de Firminy, qui ferme ses portes. Votre mutuelle reste néanmoins accessible. Pour toute question, demande d'aide ou projet particulier, vos conseillers restent disponibles :

Par téléphone : 04 77 59 57 20.

Par e-mail : mfu42@mutuelledefranceunie.fr.

Sur votre espace adhérent.

En agence de proximité :

■ 3, rue Robespierre
Saint-Étienne Bellevue
42100 Saint-Étienne

■ 35, boulevard Antonio Vivaldi
Saint-Étienne Montreynaud
42000 Saint-Étienne

ARDENNES

DES ATELIERS POUR ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

La section des Ardennes organise des ateliers prévention lors des 4 derniers mois de l'année.

En voici les thèmes et dates :

05/09 Qu'est-ce que le 100 % santé ?

03/10 Cancer - Importance du dépistage

07/11 Prévention diabète

05/12 Pourquoi ma mutuelle coûte si cher

Ces ateliers se dérouleront à l'agence de Charleville sur une durée d'une heure et demie de 14 h à 15 h 30. Les adhérents doivent contacter l'agence afin de s'inscrire aux ateliers.

6-8 rue de Flandre - Tél. : 03 24 59 42 84

AIN

BOURG-EN-BRESSE

Le 17 octobre, à 15h, s'est tenue une mini-conférence « *Mieux comprendre le système de santé en France* », animée par Aurore Le Roy, Directrice Régionale, dans les locaux de l'agence de Bourg-en-Bresse.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

■ PÔLE FONCTION PUBLIQUE

Hommage à notre collègue Lilian Dejean



Fonction Publique de la Mutuelle de France Unie, le président Michel Vanotti, les membres du conseil d'administration, le directeur, ainsi que toute l'équipe saluent la mémoire de Lilian Dejean qui a perdu la vie dans l'exercice de ses fonctions.

C'est dans des conditions dramatiques qu'au petit matin, le dimanche 8 septembre, notre camarade mutualiste et agent municipal Lilian Dejean a perdu la vie, tué par balle alors qu'il tentait de retenir un homme ayant causé un accident de la circulation. Lilian était adhérent à Mutuelle Fraternelle des Territoriaux depuis 2002. Ses valeurs l'avaient mené à intégrer le conseil d'administration de la mutuelle en 2020. Il prenait part activement à la vie de la Mutuelle Fraternelle des Territoriaux et était également impliqué syndicalement à la CGT.

Homme d'engagement, homme de cœur et de valeur, apprécié de toutes et tous, il avait le sens du service public. L'ensemble du Pôle

fonction publique de la Mutuelle de France Unie, le président Michel Vanotti, les membres du conseil d'administration, le directeur, ainsi que toute l'équipe saluent la mémoire de Lilian Dejean qui a perdu la vie dans l'exercice de ses fonctions.

LE PÔLE FONCTION PUBLIQUE AU CONGRÈS DES MAIRES DE L'ISÈRE

EN BREF

Lors du congrès des maires de l'Isère, qui a eu lieu le 12 octobre, le pôle Fonction Publique de la Mutuelle de France Unie étaient présents pour recevoir sur son stand les élus de l'Isère, et avoir un temps d'échange privilégié avec eux pour aborder la réforme de la PSC, prévue pour 2025 pour la prévoyance et 2026 pour le volet santé, et plus généralement leur parler santé et prévoyance pour leurs agents. Fabien Fiorina, Catherine Dutheil et Michel Vanotti étaient présents.

■ SECTION ANTILLES - GUYANE

LA VIE CHÈRE AUX ANTILLES

Un fardeau silencieux pour nos seniors

Aux Antilles, notamment en Guadeloupe, en Martinique et en Guyane, malgré des paysages paradisiaques, nous sommes confrontés à une réalité économique alarmante : la vie chère.



Le point de vue de Cedrix Jenaste

Le phénomène touche l'ensemble de la population, et plus particulièrement nos seniors, parmi les plus vulnérables. Ces retraités, vivant souvent avec des revenus fixes, subissent de plein fouet l'augmentation continue des prix, mettant en péril leur bien-être et leur dignité. Ils se retrouvent face à des choix difficiles pour maintenir un niveau de vie décent, devant parfois sacrifier leur santé et leur confort.

Il est urgent d'ouvrir une réflexion collective sur ce sujet, car le temps presse. Nos aînés, qui ont tant contribué à la construction de notre

société, souffrent en silence, victimes d'un coût de la vie en constante hausse.

Les défis pour nos seniors aux Antilles

Le coût de la vie aux Antilles est nettement plus élevé que dans l'Hexagone, principalement en raison de l'insularité et de la dépendance aux importations. Les prix des produits de première nécessité, des services de santé et des dépenses énergétiques continuent d'augmenter. Pour nos seniors, cette réalité se traduit par des sacrifices quotidiens : réduction de la consommation de produits frais, report des soins médicaux ou renoncement à certains loisirs pourtant essentiels à leur bien-être.

Un pouvoir d'achat en érosion

Les retraités perçoivent des pensions souvent insuffisantes face à la flambée des prix des produits de base, du carburant et des médicaments. Le coût de la vie, bien plus élevé que dans l'Hexagone, impose des contraintes sévères à leur budget. En conséquence, beaucoup de seniors sont contraints de revoir leurs priori-

tés : diminuer les dépenses alimentaires, retarder des soins de santé ou renoncer à certaines activités vitales pour leur bien-être.

La précarité énergétique : un facteur invisible

L'augmentation des coûts énergétiques représente un des principaux facteurs de précarité pour les seniors. Beaucoup éprouvent des difficultés à maintenir un minimum de confort dans leur logement, ce qui accroît leur isolement et leur mal-être.

Cette situation expose les aînés à des risques de santé accrus, d'autant plus inquiétants dans un contexte où les infrastructures de soutien restent parfois limitées.

Parmi les enjeux les plus urgents, la précarité énergétique se distingue. Les factures d'électricité et d'eau, en hausse constante, s'accompagnent de services de qualité souvent décevante, notamment dans la gestion de l'eau – un dossier épineux que nous aborderons ultérieurement. Cette précarité aggrave l'isolement social et la détérioration de la santé des personnes âgées, créant un cercle vicieux difficile à briser.

Une santé en péril

L'accès aux soins en Guadeloupe est fortement conditionné par le coût de la vie. Si les mutuelles et assurances existent, elles ne couvrent pas toujours les besoins spécifiques des seniors : soins dentaires, prothèses auditives ou équipements médicaux à domicile.

Nombreux sont ceux qui doivent faire face à un dilemme financier, et trop souvent, la santé est sacrifiée faute de moyens suffisants.

Ensemble contre les pesticides

C'est une cause commune entre la Mutuelle Souffrance et Travail et la Fédération nationale des accidentés du travail et handicapés (Fnath) qu'est de reconnaître les maladies liées aux pesticides comme maladies professionnelles.

« Les cancers de la prostate, la maladie de Parkinson et les cancers non-hodgkiniens sont précisément inscrits au tableau pour bénéficier d'une reconnaissance de maladie professionnelle. Il faut souffrir ou avoir souffert d'une de ces trois pathologies pour accéder à cette indemnisation. Cependant il faut que le dossier soit dûment instruit » rappelle Michel Greco, Président de la Fnath Centre-Est et délégué mutualiste. « Le cancer du rein ou de l'œil sont aussi des maladies dont des cas ont été plaidés pour l'obtention d'une indemnité. »

Une nécessité de communiquer

Les premières victimes des pesticides sont ceux qui les emploient. C'est hélas une réalité pour la majorité des 385 millions de cas d'intoxication par les pesticides qui se produisent

dans le monde chaque année. Les salariés agricoles et les exploitants sont en première ligne des ravages des pesticides. Ce sont donc des maladies professionnelles. Véritable fléau qui se déclare souvent après de longues années d'utilisation. Les rôles conjoints de la Mutuelle Souffrance et Travail et de la Fnath sont d'aider, de défendre les droits et d'accompagner dans les démarches pour l'obtention de la reconnaissance professionnelle de la maladie.



UN AUTRE SCANDALE

« Le Fonds d'indemnisation des victimes des pesticides est financé principalement par une taxe sur les produits phytosanitaires » dénonce Michel Greco. « Autrement dit, ce sont les potentielles futures victimes qui le financent ! »

Le rôle crucial des mutuelles

Dans ce contexte de crise, les mutuelles, à l'image de la Mutuelle de France Unie, jouent un rôle essentiel. Elles assurent une couverture sociale complémentaire qui vient combler les lacunes des remboursements de la Sécurité sociale, en particulier pour les seniors. Grâce à des offres adaptées, la mutuelle prend en charge des soins coûteux, tels que les pro-

thèses auditives, les soins dentaires ou les dispositifs médicaux à domicile, contribuant ainsi à alléger le fardeau financier des aînés.

Aux Antilles, la Mutuelle de France Unie s'engage activement à améliorer la qualité de vie des retraités en proposant des solutions adaptées à leurs besoins. Son objectif est de préserver le pouvoir d'achat des seniors tout en garantissant un accès équitable à des soins de qualité. La mutuelle déploie des efforts considérables pour offrir des prestations adaptées, contribuant à la santé et au bien-être des personnes âgées.

Une implication directe dans la "Silver Économie"

En participant aux travaux du PTCE (pôle territorial de coopération économique) Les Amis du Bien Vieillir, la Mutuelle de France Unie s'implique dans la "Silver Économie", une filière stratégique pour les seniors des îles de Guadeloupe. Ce partenariat est une réponse concrète aux défis posés par la vie chère, car le PTCE Les Amis du Bien Vieillir réunit des acteurs publics et privés autour de projets innovants pour améliorer les conditions de vie des aînés. Ensemble, ils réfléchissent à des solutions pour alléger le fardeau des seniors tout en construisant un cadre de vie plus adapté. La participation active de la Mutuelle de France Unie à cette initiative est une première étape importante. En s'associant au PTCE, elle contribue directement à des actions concrètes pour lutter contre la précarité et améliorer le bien-être des personnes âgées. De plus, la mutuelle a entrepris une communication transparente avec ses adhérents à travers l'initiative "Mieux comprendre ma mutuelle", pour

expliquer pourquoi la mutuelle devient plus chère et comment elle peut toujours répondre aux besoins croissants des seniors.

Un appel à la réflexion et à l'action

Face à cette situation alarmante, il est crucial d'agir dès maintenant pour soutenir nos seniors. La Mutuelle de France Unie, aux côtés du PTCE Les Amis du Bien Vieillir, appelle à une réflexion collective et à des actions concertées. Les solutions existent, mais elles nécessitent l'engagement de tous : pouvoirs publics, entreprises, associations et citoyens. Nous avons le devoir de protéger nos aînés et de leur offrir un cadre de vie digne de ce qu'ils méritent. Ils ont pris soin de nous, et il est temps pour nous de prendre soin d'eux. En joignant vos efforts à cette cause, en proposant des idées et en vous engageant aux côtés de ceux qui œuvrent pour un avenir meilleur, vous contribuez à rendre la Guadeloupe plus douce pour nos seniors.

Ne plus attendre, agir aujourd'hui

Le temps de l'attente est révolu. La souffrance silencieuse de nos aînés doit être entendue et traitée immédiatement. En collaboration avec le PTCE Les Amis du Bien Vieillir, la Mutuelle de France Unie continuera de plaider pour des actions concrètes et durables. Rejoignez cette démarche collective et œuvrons ensemble pour que nos seniors puissent vivre dans la dignité, sans être accablés par le poids de la vie chère.

C'est en unissant nos forces que nous pourrions offrir à nos aînés le soutien qu'ils méritent.

**Mutuelles de FranceUnies Antilles Guyane
PTCE Les Amis du Bien Vieillir - Cedrix Jenaste**

CHIFFRES À L'APPUI

■ En Guadeloupe, les produits alimentaires sont 42 % plus chers qu'en France métropolitaine.

En Martinique, les produits alimentaires coûtent 40 % plus cher, en Guyane 39 %, à la Réunion 37 % et à Mayotte 30 %.

■ La santé est plus chère de 16 % en Guadeloupe, 14 % en Martinique et en Guyane, 10 % à Mayotte et 9 % à La Réunion, comparé à la France métropolitaine.

■ 27 % des Martiniquais vivent sous le seuil de pauvreté selon l'Insee, 34,5 % des Guadeloupéens, 42 % des Réunionnais, 53 % des Guyaniens et 77 % des Mahorais.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

SECTION FRONTALIER

Parrainage : une offre spéciale pour les frontaliers !

Du 1^{er} octobre au 30 novembre, les adhérents frontaliers de la Mutuelle de France Unie gagnent encore plus en parrainant ! En effet, chaque recommandation conclue par une signature du filleul rapporte au parrain une carte-cadeau de 25 €... mais ce n'est pas tout !

À chaque parrainage, le parrain cumule des chances de gagner en bonus :

- soit un repas "Balade gourmande végétale en six étapes" pour deux personnes au restaurant de la Table de l'Alpaga à Megève (valeur de 260 €)

- soit deux entrées au QC Terme de Chamonix avec wellness lunch (valeur de 196 €).

Le tirage au sort des deux heureux gagnants aura lieu le 2 décembre 2024. C'est leur conseiller mutualiste qui aura le plaisir de leur annoncer la bonne nouvelle.

Alors famille, amis, collègues... à vos recommandations ! N'oubliez pas, les filleuls profitent d'un mois offert sur leur contrat Santé durant cette opération. Un vrai plus pour leur faire découvrir tous les atouts de votre mutuelle ! Et l'association VRAC bénéficiera aussi de votre action grâce aux 5 € qui lui sont reversés à chaque parrainage effectif. Une opération définitivement gagnante pour tout le monde.

Rendez-vous sur :

<https://parrainage.mutuelledefranceunie.fr>

Notre garantie dédiée aux fonctionnaires internationaux

La Mutuelle de France Unie était présente à l'UIT à Genève pour une session d'information devant plus de 150 salariés des organisations internationales.

Le mardi 10 septembre, la Mutuelle de France Unie était présente à l'UIT à Genève pour une session d'information devant plus de 150 salariés des organisations internationales. Aux côtés des confrères d'Aesio/Interfon, la GPAFI/UNIQA et MSPINT/Henner, la mutuelle a su se distinguer en retenant l'attention de l'ensemble des participants. Comment ? En présentant les nombreux avantages de la garantie dédiée aux fonctionnaires internationaux : intervention partout dans le monde, ajustement de la garantie pour des soins uniquement en France, service de téléconsultation et d'assis-

tance 24 heures/24 & 7 jours/7, sans limite d'âge ni questionnaire médical... « C'est une garantie ouverte à tous les fonctionnaires internationaux, même les retraités, à partir du moment où ils sont éligibles à leur assurance de base » explique Sandra Viotti. Une spécificité en adéquation avec l'ADN de la mutuelle.

Enfin, pour répondre aux besoins liés à leur situation particulière, et parce qu'ils sont habitués aux relations à distance, les fonctionnaires internationaux ont une adresse e-mail dédiée (fonctionnaires.internationaux@mutuelles-entis.fr) où ils peuvent envoyer leurs demandes de

remboursements. « Des gestionnaires leur sont dédiés et assurent le suivi de leur dossier et un conseiller spécialiste, David Fernandez, les reçoit sur rendez-vous à l'agence d'Annemasse ou de Thonon. » Du sur-mesure !

Pour en savoir plus, contactez-nous

au 04 50 87 02 40 ou rendez-vous sur :

www.mutuelledefranceunie.fr/solution-votre-complementaire-sante-fonctionnaires-internationaux-60.php

Si vous êtes concernés, David Fernandez, conseiller spécialiste, vous reçoit à l'agence d'Annemasse ou de Thonon sur rendez-vous les jeudis du mois d'octobre pour échanger sur vos besoins spécifiques.

MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL, UNE PRÉOCCUPATION ESSENTIELLE

L'objet de la présence de la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers au forum QVT de Bron, prisé de la population, était de présenter notre mutuelle et d'inscrire la Qualité de Vie au Travail (QVT) comme un enjeu majeur pour nos adhérents. D'autant que la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers et ses services sont des maillons de l'action collective de la qualité de vie au travail. Depuis longtemps, notre mutuelle travaille sur la prévention des risques professionnels, des risques psycho-sociaux dans les métiers de la Fonction publique.

Nous vous accueillons dans vos collectivités !

En prévision de l'instauration du PST (Plan Santé au Travail) dans la Fonction publique, l'équipe de la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers informe les adhérents lors de permanences dans les bureaux des collectivités.

La collectivité de Vénissieux accueillera nos agents de 13 h 30 à 16 h 30 tous les mardis (sauf les 24 et 31 décembre), celle de Saint-Priest de 9 h à 12 h les mercredis 23 octobre, 29 novembre et 6 décembre. Celle de Décines de 9 h à 12 h les 1^{er} et 3^e mercredis du mois. Les permanences de Bron seront de 13 h à 16 h 30, les 17 et 31 octobre, les 14 et 28 novembre et les 5 et 19 décembre. Pour les permanences à Oullins, les dates et horaires restent également à préciser, mais nous vous accueillerons assurément

une fois par mois ! Dans le même temps, pour Céline Piarry, responsable agence, « ces permanences permettent d'approcher au plus près nos adhérents, nous pouvons alors leur expliquer les enjeux du PST tout en mettant en avant l'histoire, les valeurs et les outils actuels de la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers. Ces contacts nous permettent de collecter les attentes de nos adhérents. On comprend alors que la prévoyance est désormais une large préoccupation. »

Besoin d'informations ? 04 78 62 26 98

AGENDA

24H DE L'UNAM

LE DÉBAT MUTUALISTE POUR CONTINUER LE COMBAT !

Cette année les 24H de l'Unam se dérouleront à Saint-Étienne les 12 et 13 novembre. Au programme, une réflexion sur le rail, en tant que service public, avec Didier Le Reste, président de la Convergence nationale Rail ; sur la cotisation comme outil d'émancipation, avec le sociologue et économiste Bernard Friot et enfin sur les centres de santé, enjeu de la proximité des territoires, avec le Dr Eric May, président de l'Union syndicale des médecins de centres de santé (USMCS), Robert Faye, président de la mutuelle Loire Forez et Michel Katchadourian, militant mutualiste et ancien directeur de centre de santé. Autant de sujets qui permettent de nourrir la réflexion mutualiste et rester mobilisés. Venez nombreux !

Quand : les 12 et 13 novembre / Où : A Saint-Étienne, au Palais des Congrès

Des universités d'été sous le signe de la réflexion mutualiste

C'est désormais un rendez-vous incontournable pour celles et ceux, militants mutualistes, qui souhaitent approfondir leur réflexion sur les grands enjeux et les menaces sur notre protection sociale. Les universités d'été de l'Alternative Mutualiste se sont déroulées le 30 août. Entretien avec Francis Balay, président de l'Alternative Mutualiste.



Francis Balay, président de l'Alternative Mutualiste et Yvan Perez ont démontré à l'assemblée l'importance de nos cotisations sociales sur les fiches de salaire.

Sécurité sociale, même s'il n'est pas nouveau, s'accélère. Le libéralisme attaque la cotisation sociale de façon perverse et cachée. Nos mutuelles de travailleurs ont le devoir d'informer leurs adhérents de ces atteintes à leurs droits. Les universités d'été de l'Alternative Mutualiste sont des moments où la réflexion et l'action se joignent.

L'autre débat s'intitulait « Centre de santé, une solution en territoire? »...

Nous avons eu l'honneur d'accueillir M^{me} Michèle Leflon présidente des comités de défense des hôpitaux et maternités de proximité, Sylvie Dubois vice-présidente de la région Centre-Val de Loire ainsi que Michel Katchadourian ancien directeur de centre de santé, pour qu'ils témoignent aux conférenciers de leurs actions. L'état de notre hôpital public est désastreux, les inégalités territoriales s'accroissent de jour en jour, et nous pensons que les centres de santé ne sont qu'un pis-aller. Il ne faudrait pas que l'essor de ces centres masque la grande pénurie de médecins, de spécialistes et de personnel de santé en général.

Nous soutenons toutes les actions mutualistes pour la mise en œuvre de tels centres, dont le maillage permet de limiter la désertification médicale. Mais avoir des médecins dans ces centres de santé est primordial.

Nous observons, hélas! aussi, une concurrence par l'argent, en fonction de leur position socio-géographique, des centres de santé. Non. L'accès aux soins pour tous doit être privilégié et égalitaire dans les territoires.

Qu'attendiez-vous de ces deux journées d'université d'été?

Le format de ces rencontres est malheureusement trop court pour débattre et aborder avec les militants issus des mutuelles tous les grands problèmes que rencontrent les adhérents mutualistes. Cependant, il y en a un qui devient une préoccupation majeure pour l'ensemble des salariés. Notre cotisation sociale, celle qui figure sur la fiche de paie de chacune et chacun, est en danger. Ce danger fait partie du laminage des mesures libérales qui attaquent systématiquement notre Sécurité sociale.

Nous appelons tous les salariés à être « net avec leur brut ». C'est un slogan qui en dit long, car le mécanisme n'est pas nouveau : affaiblir et

transférer sur le net salarial les obligations sociales. Tromper les salariés en augmentant le net pour priver la Sécurité sociale de ses sources de financement naturelles est une méthode trompeuse et démagogique. Le débat mené par Yvan Perez est éclairant et démontre toute l'importance de défendre la cotisation sociale. Il en va de notre avenir, celui qui arase les inégalités et permet à notre Sécurité sociale de fonctionner pleinement pour toutes et tous.

Envisagez-vous une diffusion dans vos mutuelles adhérentes de cette mise en garde?

Oui, elle est nécessaire. Il faut prendre conscience que le détricotage systématique de la

Soyez net avec votre brut!

« Affaiblir et transférer sur le net les obligations sociales, pour tuer notre Sécurité sociale. La méthode n'est pas nouvelle, elle fausse le regard de chacun sur sa fiche de paie. Elle trompe les salariés en augmentant le net, pour priver la Sécurité sociale de ses sources de financement naturelles ». C'est sur ce thème que s'est tenu, devant 400 personnes, le colloque « Soyez net avec votre brut ».

« Les mutuelles de l'Unam, seules défenderesses de la cotisation sociale », c'est en rappelant cette spécificité que Francis Balay, président de l'union nationale Alternative Mutualiste, a lancé la conférence-débat organisée le 14 septembre à la fête de l'Huma, avec Bernard Friot, économiste de la protection sociale, Sylvie Dubois, présidente d'Entis, Fethi Cheikh, président d'Aubéane Mutuelle, et Yvan Perez, membre de la commission confédérale protection sociale et professionnelle CGT.

Une cotisation sociale qui permet, comme l'a souligné Sylvie Dubois, « la solidarité, le vivre-ensemble », dénonçant les exonérations comme

de revenu en moins. Mais il y a cotisations et cotisations. Pour Bernard Friot, il faut bien distinguer le « j'ai des droits, quelle que soit ma cotisation » et le « j'ai cotisé, j'ai des droits », qui est ici alors une version capitaliste.

Celle qui fait valoir les assureurs privés notamment, et qui calque des questions de droits sur des mécanismes marchands : on obtient un service à hauteur de ce que l'on paie.

Cette vision oublie que la cotisation n'appartient pas au salarié : « Le brut appartient aux infirmiers, aux hôpitaux », est intervenu Yvan Perez. Bref, il finance des prestations sociales, du service public, des biens communs. « Il faut contre-



La verve, et la démonstration, de l'économiste Bernard Friot ont conquis un public attentif à la fête de l'Humanité. À sa gauche, Fethi Cheikh, Président d'Aubéane Mutuelle, et Yvan Perez, membre de la commission confédérale protection sociale et professionnelle CGT.

carrer l'offensive lucrative », a bien résumé Fethi Cheikh. Yvan Perez a abondé : « Il faut sortir de la résignation, sortir du carcan capitaliste des secteurs tels que celui de la santé. »

Nos centres dentaires face aux rendez-vous non honorés

L'absentéisme des patients des centres dentaires de l'UMFMB, à son niveau le plus haut, peut représenter jusqu'à 10 % des rendez-vous.

C'est le cas par exemple lorsqu'un centre ouvre un planning à l'arrivée d'un nouveau praticien. Internet, aussi, crée du nomadisme : des patients prennent 3 ou 4 rendez-vous, se présentent à celui qui les arrange et omettent d'annuler les autres.

Un phénomène qui pénalise tout le monde

«L'absentéisme désorganise le planning des praticiens, explique Anne Deville, directrice des centres dentaires de l'UMFMB. Il est préjudiciable au patient lui-même qui perd une heure. En ne prévenant pas à l'avance, ces plages de rendez-vous ne peuvent pas être libérées pour d'autres patients, alors qu'il y a des besoins importants!» Enfin, financière-

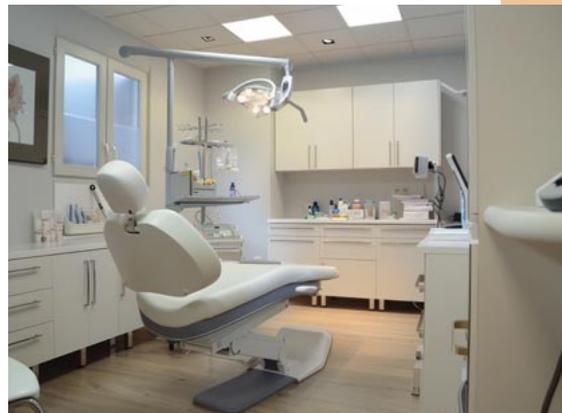
ment, le centre dentaire comme le praticien y perdent. «Or l'objectif de nos centres est que le plus grand nombre de patients puissent accéder à des soins de qualité», rappelle Anne Deville. Mais il existe des solutions pour limiter ce phénomène.

Quelles solutions ?

«Il faut d'abord éviter de donner des rendez-vous à trois mois de distance, surtout s'il s'agit d'actes techniques et longs. Une personne au siège forme les centres dentaires à l'organisation des plannings. Ensuite les outils informatiques permettent les rappels par e-mail et par SMS. Les centres procèdent aux rappels téléphoniques de patients identifiés, ceux qui oublient leurs rendez-vous en raison de troubles cognitifs, ceux qui sont en retard

en raison de problèmes de mobilité ou qui dépendent de transport en ambulance. Il s'agit surtout d'une patientèle d'habitueés. Nous gérons au cas par cas.» C'est mieux qu'une taxe Lapin, qui pénaliserait sans distinction les patients, même ceux en difficulté.

Chaque semaine, 6 à 10 % des rendez-vous ne sont pas honorés, ce qui représente près de 2 heures de travail hebdomadaire.



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 DENTAIRE

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

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

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

RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRE

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

La ville n'est pas (encore) un parcours de santé

Les accidents en agglomération sont à l'origine de deux fois plus de blessés que les accidents hors agglomération. Cyclistes, trottinettes et piétons sont les usagers les plus concernés par ces accidents.

Ce sont aussi les plus fragiles!

Sur les 3320 accidents de la route en agglomération recensés en 2023, les usagers fragiles représentaient 20 % des personnes tuées et 30 % des blessés graves. Par "usagers fragiles", il faut entendre les piétons, les cyclistes et les utilisateurs d'EDPM, c'est-à-dire les engins de déplacement personnel motorisés, la trottinette électrique, par exemple.

Des accidents en augmentation

Le nombre d'usagers fragiles en ville a considérablement augmenté, sans que la densité du trafic urbain décroisse. La mortalité des cyclistes s'est accrue de 30 % en 2022 et le nombre de morts liés à un accident de trottinette électrique a augmenté quant à lui de 46 %.

Chez les piétons, sans doute rendus plus vigilants, on observe a contrario une légère baisse entre 2022 et 2023 de leur part dans les accidents mortels, même s'ils restent en tête des victimes avec 17 % de personnes tuées et 25 % des blessés graves en agglomération.

Des facteurs aggravants

Pratique, économique, écologique, ces nouveaux modes de déplacement représentent pour les usagers des risques renforcés par la faible protection lors de la collision, la trop grande vitesse, le non-respect du code de la route ou des zones dédiées, les aménagements urbains temporaires ou mal identifiés.

Si une trottinette sans moteur est considérée comme un piéton, les usagers d'EDPM doivent quant à eux se conformer à des règles proches de celles imposées aux conducteurs : pas d'alcool, pas d'écouteurs ni de casque audio, interdiction d'être à plusieurs sur l'engin, obligation de circuler sur les pistes et bandes cyclables.

Enfin, faut-il le rappeler : le port du casque, à vélo, en trottinette, est important pour réduire l'impact des chutes et des chocs.

Mutualiste, acteur de la mobilité durable

« En tant que mutualiste, nous nous engageons à accompagner cette transition vers une mobilité plus verte, tout en veillant à la sécurité et à la santé de nos adhérents », resitue Olivier Quarteron,



responsable IARD de la Mutuelle d'Assurance Solidaire.. « Nos offres d'assurance sont pensées pour protéger les usagers de ces nouveaux modes de transport, tout en favorisant des comportements responsables en milieu urbain. » Votre mutuelle saura vous conseiller. Ainsi la garantie responsabilité civile est indispensable mais elle couvre les sinistres causés à autrui.

Si vous vous cassez une jambe, que cela entraîne une invalidité ou impose de réaménager une pièce au rez-de-chaussée de votre domicile, mieux vaut avoir une assurance accident de la vie. « Il faut savoir, rappelle Olivier Quarteron, que 88 % des

CHIFFRES À L'APPUI

USAGERS	TUÉS	BLESSÉS GRAVES
Piétons	175	625
Cyclistes	80	375
Utilisateurs d'EDPM	10	125
Motocyclistes	110	275
Automobilistes	445	1 100

(source : Citinov)

accidents sont des accidents de la vie, à la maison, pendant les activités en extérieur : barbecue, bricolage, sport. »



COMMENT SE PROTÉGER? LES SOLUTIONS MUTUALISTES À VOTRE SERVICE

- Il est crucial d'être bien assuré pour se protéger financièrement en cas d'accident. Voici quelques options de garanties et d'assurances qui peuvent s'avérer indispensables.
- 1. La garantie responsabilité civile (RC) :** elle est obligatoire pour tous les usagers de trottinette et de vélo électrique. Elle couvre les dommages causés à autrui, qu'il s'agisse de blessures ou de dégradations matérielles. Vérifiez que votre assurance inclut bien cette garantie pour éviter d'avoir à déboursier de lourds frais en cas d'accident avec un tiers.
- 2. L'assurance accidents de la vie (AAV) :** en cas de chute ou de blessure grave, une AAV prendra en charge les frais liés aux dommages corporels subis, ainsi que l'accompagnement médical, les frais de rééducation ou d'hospitalisation. C'est l'assurance qui couvre tous les accidents de la vie, même la pratique de sport à risque et les risques professionnels, pour toute la famille, y compris les enfants.
- 3. La protection juridique :** si vous êtes impliqué dans un accident avec un autre usager ou un piéton, une assurance protection juridique peut vous aider à couvrir les frais liés aux procédures juridiques, tout en bénéficiant d'un accompagnement pour défendre vos droits. N'hésitez pas à contacter votre conseiller pour faire le point sur vos garanties actuelles et les adapter à votre mode de déplacement.

La ménopause, cet impensé médical

Alors qu'elle concernera toutes les femmes au cours de leur vie, la ménopause est une étape toujours taboue pour près d'un tiers d'entre elles. Le corps médical peine aussi à offrir un parcours de soins pluridisciplinaires qui regrouperait gynécologues, cardiologues, psychologues pour les accompagner.

Pour 41 % des femmes*, la ménopause reste un sujet tabou : la moitié n'en discute pas avec son partenaire, notamment parce que le sujet est associé à la vieillesse, à la prise de poids, à la baisse de libido, à la dépression. Elles sont plus nombreuses encore à se dire mal informées (44 %).

Ce manque d'informations porte surtout sur la soixantaine de symptômes existants, dont certains sont moins connus comme l'incontinence, le développement d'allergies, des problèmes de santé dentaire ou mentale. Et tout cela à cause des hormones...

Les hormones chamboulées

La ménopause désigne en effet l'arrêt des règles (ou « aménorrhée ») depuis plus d'un an. Cette phase naturelle de la vie d'une femme, qui survient entre 45 et 55 ans (à 51 ans en moyenne en France), correspond à l'arrêt du fonctionnement des ovaires et signe la fin de la période au cours de laquelle la femme peut se reproduire.

Elle est précédée par une période dite de « péri-ménopause », où les taux d'œstrogènes et de progestérone deviennent erratiques, ce qui engendre l'apparition de troubles : règles irrégulières et/ou abondantes, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles génito-urinaires (sécheresse vulvovaginale, infections urinaires), sensation de fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, ou encore une impression de brouillard cérébral (brain fog)...

Soulager les symptômes

Bien que désagréables, et parfois handicapants, les symptômes de la ménopause peuvent être réduits, notamment en adaptant son hygiène de vie : augmenter la consommation de fruits et légumes, réduire le tabac et le café, pratiquer régulièrement un sport... Dans le cas où les symptômes sont trop envahissants, le médecin peut proposer un traitement hormonal substitutif (TSH), qui agit par substitution aux principales hormones féminines.

Un suivi médical régulier permet de détecter des problèmes de santé plus importants, et de les prendre en charge rapidement.

Par exemple, la perte osseuse qui suit la ménopause augmente le risque d'ostéoporose (qui touche une femme ménopausée sur quatre), qui mène donc à une augmentation des fractures.

Les risques cardiovasculaires augmentent également du fait de la perte de protection naturelle par les hormones, ces dernières protégeant aussi le système génito-urinaire.

De quelques minutes ou de quelques heures, les bouffées de chaleur sont une caractéristique gênante de la ménopause.



À l'inverse, la ménopause a un effet positif sur les fibromes utérins, sur l'endométriose et sur les migraines, trois situations médicales souvent liées aux cycles hormonaux.

Une nouvelle étape de la vie

La ménopause peut aussi être synonyme de liberté : plus de préoccupations dues aux règles, libération de la sexualité sans risque de grossesse... En plus d'une stabilité hormonale, c'est généralement une période de définition de sa propre stabilité. Pour certaines femmes, c'est l'occasion de renouer avec leur corps sans fluctuations d'humeur, tout en réévaluant leurs priorités (santé, bien-être, équilibre vie personnelle/professionnelle...).

La ménopause marque le début de la seconde moitié de l'existence, grâce à l'augmentation de l'espérance de vie.

CANCER DU SEIN ET MÉNopause

À la péri-ménopause et à la ménopause, alors que la production d'hormones ovariennes chute, le tissu graisseux continue de produire un peu d'œstrogènes : la prise de poids induite par la ménopause augmente donc le risque de cancer du sein. Il est donc important de faire des mammographies régulièrement à partir de la ménopause, car c'est à ce moment qu'est diagnostiqué le plus grand nombre de cancers du sein.

* Étude Essity menée en 2023.

** Entretien avec Cécile Charlap, sociologue, « La ménopause est-elle une construction sociale ? », publié sur lejournal.cnrs.fr le 10 octobre 2023.

LA MÉNopause, UNE CONSTRUCTION SOCIALE ?

La ménopause est extrêmement rare dans le règne animal : avec l'humain, seules cinq espèces de cétacés baleines sont concernées, ainsi que les chimpanzés. Pourquoi ? Parce que ce sont des espèces qui vivent en famille, où les femelles âgées tendent à diriger les groupes et à éduquer les petits. Cette « l'hypothèse de la grand-mère » émise dans les années 1960 par l'anthropologue Kristen Hawkes montre que la ménopause permet d'occuper un nouveau rôle social, comme au Japon où le mot ménopause n'existe d'ailleurs pas : il est remplacé par *konenki*, qui désigne le vieillissement à la fois masculin et féminin.

Dans les sociétés qui valorisent la fécondité, comme en Occident, la ménopause est la perte de cette capacité à enfanter. En opposition au corps masculin stable, le corps féminin instable : vieillir, c'est perdre de la valeur sociale**.

L'animal de thérapie, un véritable auxiliaire de soin

Il y a maintenant plus d'un an, l'Institut Curie accueillait un praticien à quatre pattes : un setter, Snoopy, embauché à plein temps au service "Plaies et cicatrisation" pour réduire le stress et l'anxiété des patients comme des soignants. Quand le recours à un animal permet de remettre de l'humain dans le soin. Explications.

Quand Snoopy passe dans les salles d'attente de l'Institut Curie, où les patients s'apprêtent à recevoir tantôt des résultats médicaux angoissants, tantôt des soins oncologiques pénibles, l'ambiance change immédiatement. Exclamations de surprise, joie des retrouvailles pour ceux qui le connaissent déjà et sourires sur les visages tendus quelques minutes auparavant. « *Snoopy modifie les émotions, la perception qu'ont les patients de l'hôpital et même des soins réalisés* », explique Maxime Cheron, l'un des cinq soignants référents du chien.

Un membre de l'équipe soignante

« *On constate que sa présence facilite les échanges avec le médecin, notamment en pédiatrie ou avec les personnes âgées, et participe à l'acceptation de la prise en charge.* » Certains patients viennent à l'hôpital si Snoopy est là. « *C'est véritablement un auxiliaire de soins. Il nous aide. C'est un collègue.* »

À la différence des chiens de médiation, qui viennent pour une heure ou deux, le chien de Curie est présent tous les jours, si bien qu'il peut intervenir en cas d'urgence : un enfant qui vient réaliser une IRM, un patient en état de stress, un problème technique qui allonge les temps d'attente en radiothérapie. L'auxiliaire de soins canin apaise aussi bien les patients que les soignants, dont il est devenu la mascotte. Les chirurgiens viennent lui faire de gros câlins après des heures passées au bloc.

Des bienfaits sensibles

L'initiative de l'Institut Curie devrait faire des émules dans d'autres hôpitaux. L'intervention d'animaux dans les soins, au sein de structures sanitaires ou médico-sociales, est d'ailleurs de plus en plus fréquente, avec des animaux plus petits (lapins, rats, hamsters), plus gros (chevaux, dauphins), plus habituels (chiens, chats).

Pour que cela fonctionne, on l'a vu avec Snoopy, il



Si le cheval est « la plus grande conquête de l'homme », c'est aussi un champion hypersensible dont l'empathie naturelle est une aide précieuse.

faut que l'animal suscite d'emblée des réactions, un lien, une connexion. « *Le cheval est un animal sensible, sociable, empathique* », explique Lucie Channellière, infirmière au centre hospitalier Le Vinatier à Lyon, qui utilise la médiation équine auprès de patients suivis en psychiatrie. « *Comme le chien, le cheval perçoit les peurs, les angoisses, et peut devenir un reflet de nos émotions : le patient doit donc gérer son propre stress pour ne pas lui communiquer.* » L'attention est ainsi focalisée sur l'animal. « *Donc le reste se fait plus facilement, sans surinterpréter chaque situation émotionnelle ou sociale. Cela aide beaucoup les patients qui ont besoin de calmer leurs émotions.* »

Une thérapie adaptée à divers profils

Des études tendent à confirmer que la zoothérapie – utilisation d'un animal comme médiateur – est bénéfique auprès de divers profils de patients, de

tout âge et ayant différents troubles*. Les troubles mentaux tels que l'autisme, la démence, la maladie d'Alzheimer, l'anxiété sont apaisés grâce à la thérapie assistée par l'animal. Les séances permettent, en prenant plaisir à faire une activité, de reprendre confiance en soi et en ses capacités, de renforcer ses compétences sociales et relationnelles.

La zoothérapie est aussi adaptée pour les troubles moteurs ou sensoriels. Et de façon générale pour tous les patients sujets au stress et à l'anxiété associés aux douleurs ou aux traitements. Avec un avantage de taille, que rappelle Lucie Channellière : « *Les animaux ne jugent pas.* »



Voici Snoopy, au centre de ses cinq soignants référents de l'Institut Curie.

ANIMAL DE COMPAGNIE ET ASSISTANT DE VIE

Antidépresseur, anti-solitude, anti-sédentarité, l'animal de compagnie joue un rôle non négligeable dans la prévention des risques du vieillissement et de l'entrée dans la dépendance. Le chien peut même devenir un chien d'assistance, peu importe sa race, à condition d'être dressé et entraîné pour travailler ou accomplir des tâches pour son maître. Il existe différents types d'assistance : les chiens guides d'aveugles, les chiens écouteurs qui aident les personnes sourdes ou malentendantes, les chiens d'assistance médicale qui atténuent certaines conditions comme le diabète ou l'épilepsie par exemple, les chiens d'assistance pour les handicaps physiques ou les troubles autistiques. Les chiens de recherche et de sauvetage sont également considérés comme des chiens d'assistance.

* <https://shs.cairn.info/revue-psychotherapies-2012-2-page-115?lang=fr>

AUDIOPROTHÈSE

Comment trouver des praticiens à votre écoute ?

Le nombre d'établissements d'audioprothèse a augmenté de 48,7 % en 3 ans ! Que ce soit en proposant à leurs adhérents une liste de praticiens ou en gérant elles-mêmes des centres d'audioprothèses, les mutuelles cherchent à orienter au mieux. Pourquoi ? Explications.



Plus de 10 % de la population serait confrontée à une perte d'acuité auditive, mais seulement 17 % des personnes atteintes ont un appareil auditif. Ce qui laisse donc à la profession un nombre très appréciable de Français à équiper. Résultat, les établissements fleurissent à chaque coin de rue.

Bien évaluer le ratio qualité-prix

Il n'est pas facile de savoir vers qui se tourner. D'autant que les prix peuvent aller du simple à plus du triple : entre 600 à plus de 2000 euros par appareil. Les dépassements sont donc monnaie courante. Certes, il existe désormais une offre comprise dans le panier de soin 100 % santé, mais elle est à minima.

Quant aux enseignes low cost, vous risquez de vous retrouver avec des appareils de piètre qualité et d'une durée de vie plus courte que votre échelonnement de paiement...

Il est donc conseillé de faire des devis dans plusieurs établissements et d'opter pour celui en qui vous avez confiance. C'est aussi la raison pour laquelle les mutuelles conseillent certains réseaux ou se dotent de centres spécialisés : pour que leurs adhérents puissent maîtriser à la fois la qualité et le coût.

Un accompagnement au long cours

La proximité est aussi un facteur à prendre en compte : il faut de l'audioprothésiste soit proche du domicile pour pouvoir s'y rendre facilement, pendant l'adaptation aux appareils, au moindre problème, ou pour le suivi chaque année. L'audioprothésiste n'est pas qu'un vendeur de prothèses auditives. Il accompagne en effet le patient dans les différentes phases : c'est lui qui conseillera l'appareil le plus adapté, puis qui réalisera les tests d'audition, les bilans auditifs, puis les réglages des appareils.

L'audioprothésiste évalue l'audition à l'aide de tests tels que l'audiométrie tonale ou vocale pour déterminer la perte auditive.

L'accompagnement comprend aussi une part d'accompagnement psychologique du patient, qui joue un rôle non négligeable dans l'acceptation de l'appareillage, pour que le patient s'astreigne à mettre ses appareils, à bien les entretenir, à ne pas hésiter aussi à venir si des bruits parasites apparaissent, s'il y a de l'inconfort ou tout élément qui viendrait gêner le patient. Il est donc important de trouver un professionnel à votre écoute.

LES ACTES DE L'AUDIOPROTHÉSISTE

- La vérification des conduits auditifs ou otoscopie
- Le conseil dans le choix de l'appareil selon la perte auditive, le mode de vie, les préférences du patient
- dans certains cas, la prise d'empreinte des conduits auditifs
- L'adaptation de l'appareil auditif
- L'évaluation : l'audioprothésiste évalue l'efficacité du dispositif en effectuant différents tests pour vérifier que les réglages conviennent.
- Les réparations de l'appareil auditif : changement d'embout, filtre, coque.
- L'accompagnement

PARCOURS ET REPÈRES

Diplôme : Bac + 3 (Diplôme d'État d'audioprothésiste), accès sur concours

Nombre de praticiens concernés : 4478 en 2023 selon la Drees*

Salaire : 2000 euros pour un débutant, jusqu'à 5000 euros

Secteur : Santé

Statut : Indépendant ou salarié (65 %) en centres spécialisés

Moyenne d'âge : 37,8 ans en 2022

Répartition : 49,2 % de femmes, 50,8 % d'hommes (c'est la profession médicale la plus paritaire)

* Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques

De la table au cerveau : l'huile végétale

Olive, noix, colza... Riches en acides gras essentiels, en vitamines et en antioxydants, les huiles végétales ont un rôle important dans notre alimentation. Notre cerveau en a besoin ! Et la grande variété d'huiles permet de varier les plaisirs, ainsi que les vertus.

Les graisses des huiles végétales, bien que moins riches en oméga-3 que les huiles d'origine marine (poissons, algues), sont importantes pour assurer un bon développement et un bon fonctionnement de l'organisme, notamment du cœur, de la rétine, du système nerveux, mais également du cerveau.

Le cerveau, un mécanisme bien huilé ?

Notre cerveau a besoin de beaucoup de gras pour fonctionner : il est le deuxième organe le plus gras du corps après les tissus adipeux, car il est composé de 50 à 60 % de matières grasses. Pour la mémoire et la vitesse de circulation des informations, les cellules cérébrales et les neurones ont une composition particulièrement riche en lipides.

Notre cerveau a donc besoin d'acides gras essentiels comme de l'ALA, qui permet l'assimilation de DHA (ou acide cervonique), l'oméga-3 le plus essentiel à notre organisme. Problème, notre corps ne sait pas le synthétiser : c'est là que notre alimentation entre en jeu.

Une alimentation riche en oméga-3

Le corps a donc besoin de différents types d'oméga-3, dont un, l'ALA, est nécessaire pour assimiler les autres. Huiles végétales et graines de lin et de chia ou encore de noix en sont riches. Pour les intégrer facilement dans l'alimentation quotidienne, il est conseillé d'ajouter les graines dans un yaourt ou un smoothie par exemple, de manger des noix comme en-cas, ou bien d'utiliser les huiles végétales pour assaisonner les salades, en complétant avec des graisses d'origine animale si possible.

Quelles sont les meilleures huiles ?

Chaque huile possède une composition différente, et donc des bienfaits qui peuvent changer de l'une à l'autre ; il est donc important de varier.

Les oméga-3 sont présents dans les huiles de lin ou de colza, tandis que les oméga-6 (qui favorisent la santé immunitaire) se retrouvent dans les huiles de bourrache, de tournesol ou de pépins de raisin.



Pour les salades, optez pour les huiles de noisette, de sésame, de noix, d'olive vierge extraite à froid, qui ne doivent pas être chauffées.

L'huile de noix ou de soja contient les deux types d'acides gras essentiels.

Pour l'oméga-9 (contre les maladies cardiovasculaires), il faut se tourner vers les huiles de noisette, de colza ou d'olive.

L'huile d'olive. Le prix de la meilleure huile pour la santé est décerné à l'huile d'olive : riche en vitamines (A, D, E et K) et en oméga-9, elle agit sur le cholestérol, sur la glycémie, sur le transit intestinal et protège contre les maladies cardiovasculaires. De plus, elle s'uti-

lise autant crue que cuite et s'altère peu avec l'augmentation de la température.

L'huile de noix. Pour un fonctionnement facilité du cerveau, privilégiez l'huile de noix. Entre oméga-3 et oméga-6, elle aide à une bonne santé cardiovasculaire, et prévient de la dépression et de certaines démences comme la maladie d'Alzheimer.

Attention cependant, elle ne se consomme que crue et doit se conserver au frais pour ne pas rancir.

LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS, UN DANGER POUR LE CERVEAU



Si certains aliments comme l'huile végétale sont bons pour le cerveau, d'autres lui nuisent en favorisant les maladies neurodégénératives. Des chercheurs de l'université de São Paulo ont démontré que le déclin cognitif est accéléré de 28 % lorsque l'apport calorique journalier est composé à plus de 20 % de produits ultra-transformés. Le lien entre leur

consommation en grande quantité et le risque de récurrence de symptômes de dépression n'est plus à prouver. Ces produits ultra-transformés favorisent le stress oxydatif et l'inflammation et modifient le microbiote intestinal. Ils seraient, de plus, vecteurs d'addictions en raison des apports en sucre !

TOUSSAINT ÉCOLOGIQUE

Reposer en paix avec la nature

Bientôt la Toussaint, et le moment de fleurir les tombes. Une pratique qui ne reverdit pas durablement les cimetières, sauf dans les cimetières "naturels". Certes peu nombreux en France, mais très demandés, ces cimetières écologiques marquent l'envie de respecter l'environnement jusque dans ses dernières volontés.



Nos rites funéraires ne sont pas très écologiques. L'équivalent de 833 kg de CO₂ pour une inhumation, 233 kg pour la crémation, soit 1,35 tonne de mercure par an rejeté dans l'atmosphère, sans oublier la pollution des sols à cause des produits chimiques présents dans le béton, dans le cercueil et même dans le corps du défunt. Nos rites funéraires ne sont pas très écologiques. En France, le premier cimetière naturel a vu le jour en 2014 à Niort, dans la commune de Souché. Depuis, il a eu les cimetières de Saint-Martin (79), de Coulounieix-Chamiers (24) avec un hectare de pelouse biologique, d'Ivry-sur-Seine (94) en 2019... Une quinzaine existe à ce jour.

Retourner à la nature

Finis les produits chimiques pour traiter le corps des défunts, les stèles en marbre, les cercueils vernis, les fleurs en plastique... Pas de caveau bétonné non plus, donc, dans ces cimetières : l'inhumation se fait en pleine terre. Seuls les cercueils en bois non traités ou en carton sont autorisés, sans capitonnage ni poignées en métal. Le granit et le marbre sont remplacés par de la pierre de la région, ou par un simple cadre en bois à l'intérieur duquel les familles peuvent planter rosiers, lavandes, bruyères. Pas de plaques funéraires "En souvenir de..." , tout au plus des galets ou des coquillages. Priorité au

végétal. Dans ces cimetières, il y a trois hauteurs de tonte et les herbes folles ont droit de cité. Quant aux cimetières forestiers, ils font la part belle aux arbres : dans le Morbihan, en Moselle, en Haute-Garonne, on se recueille au pied des arbres, où l'on peut inhumer les défunts ou déposer les cendres.

Une pratique pas si rare en Allemagne et dans le nord de l'Europe. L'idée est bel et bien de rendre le corps à la nature et, pour ce faire, de faciliter la dégradation et d'exclure les polluants, jusqu'aux fibres textiles des vêtements du défunt, qui ne doivent pas être synthétiques.

BIODÉGRADABLES

Pour avoir un impact neutre sur la nature, il existe désormais des cercueils en mycélium ; cet ensemble de filaments qui constitue tout champignon accélère la décomposition du corps. Des urnes bio constituées de matériaux 100 % dégradables peuvent être mises en terre dans certains cimetières : dans le couvercle de ces urnes fabriquées en terre crue ou en sable, une capsule permet de faire germer des graines qui donneront naissance à un arbre. L'"humusation", quant à elle, est une technique qui vise à transformer un corps en compost. Ce procédé, qui se déroule sur 12 mois, n'est pas encore autorisé en France, à l'instar de l'"aquamation", pratiquée en Australie et aux États-Unis. Plongé dans une eau bouillante avec une solution alcaline, le corps est dissous. Utilisée au Moyen Âge pour dissoudre le corps des animaux, cette technique consomme 10 fois moins d'énergie qu'une crémation. Votre mutuelle peut vous accompagner dans l'organisation et le financement de vos obsèques selon vos souhaits. Contactez votre conseiller pour en savoir plus.

DES INITIATIVES COMMUNALES

Ces cimetières écologiques ont été créés par des communes. Aujourd'hui, le marché des pompes funèbres – ouvert à la concurrence en 1993 – est tenu par le privé et estimé à 2,5 milliards d'euros. Seules 10 % des communes françaises ont conservé leur service funéraire (en régies municipales, en sociétés publiques locales, en sociétés d'économie mixtes). Sans actionnaires à rémunérer, ces opérateurs publics ont une politique tarifaire plus favorable aux familles et jouent un rôle de régulateur. Ils ont aussi permis l'émergence de ces alternatives plus naturelles, moins consuméristes.

Transition écologique et sobriété économique

Pour ceux qui restent, se recueillir dans ces espaces verts est une chance. La commune de Souché, le cimetière pionnier, a récemment voté une extension de 5 000 mètres carrés. En effet, les demandes sont croissantes, y compris de la part d'administrés n'habitant pas la commune, dans un pays qui compte 600 000 décès par an selon l'Insee (un chiffre qui va augmenter d'ici à 2050 en raison du vieillissement de la population).

Il faut noter aussi que la démarche concilie transition écologique et sobriété économique : le coût de telles funérailles est trois fois moins élevé que celui d'obsèques traditionnelles. Des obsèques plus humbles, et aussi sans doute plus authentiques.

Ta santé mentale, aussi t'appartient...

Anxiété, dépression, difficultés à dormir ou perte d'appétit...

Parfois, on peut se sentir perdu dans sa propre existence.

Mais tu n'es pas seul ! Comment reconnaître les signes qui alertent ? À qui en parler, et quand ?

Covid-19, guerres, attentats... les jeunes, exposés à ces événements, connaissent une nette dégradation de leur santé mentale : c'est peut-être la raison de ton mal-être. Entre 2005 et 2021, la prévalence de la dépression est passée de 9 à 20 %.

Les signes qui alertent

Le mal-être a des signes qui ne trompent pas : tristesse, angoisse, épuisement, idées noires ou pensées intrusives (« je ne manquerai à personne si je disparaissais » est une pensée intrusive récurrente). Mais, parfois, il est plus difficile de prendre conscience que tu vas mal. Ça peut se traduire par l'impossibilité à se rendre sur son lieu scolaire ou de travail, par des difficultés relationnelles, par des troubles de la sexualité, par des accidents ou maladies à répétition, par des douleurs, par des troubles du sommeil, par une succession d'échecs (aux examens, par exemple). Attention aussi aux comportements destructeurs envers toi-même : cela va de la consommation excessive ou addictive (alcool, drogue, tabac, médicaments ou même jeux vidéo, jeux d'argent, sexe) aux tentatives de suicide, en passant par les actes auto-agressifs comme la scarification, les troubles alimentaires comme l'anorexie ou la boulimie, les conduites à risque au volant...

Pourquoi je vais mal ?

Il existe des causes physiques, comme une condition neurologique (autisme, TDAH, épilep-



GARE AUX DISTORSIONS COGNITIVES !

Prends le temps de comprendre et de connaître les émotions et les pensées qui te traversent : car, souvent, quand ça va mal, ces pensées sont déformées. Ces distorsions cognitives sont causées par le cerveau, qui transforme les informations extérieures en sentiment de honte, de jugement ou de culpabilité. Par exemple : un simple mal de tête peut amener des pensées comme « je suis nul(le), incapable de faire quoi que ce soit ». Connaître ce processus permet de lutter contre, par exemple en notant trois choses positives vécues dans la journée : petites victoires ou réussites, bon moment, parole ou pensée positive. Il est essentiel d'apprendre à s'aimer, soi et son corps !

sie), une prédisposition génétique (pour la schizophrénie, la bipolarité), ou même une blessure à la tête. Mais les causes peuvent également être liées à ton environnement, notamment lorsque vient le temps de se (re)trouver sur les questions d'appartenance : identité de genre, orientation sexuelle, relations amicales et amoureuses qui te correspondent, perspective d'avenir épanouissante.

Tu n'es pas seul(e)

En cas de détresse, il ne faut pas hésiter à se confier à un adulte de confiance : parent, membre de la famille, professeur. Les proches peuvent apporter du soutien, essentiel, mais ne peuvent

pas remplacer un médecin quand le mal-être devient trop handicapant.

Il existe aussi des lieux et des lignes d'écoute gratuits et confidentiels destinés aux jeunes, comme les Points accueil et écoute jeunes (PAEJ), les Espaces santé jeunes, les Maisons des adolescents, la Nightline...

RESSOURCES

www.jepeuxenparler.fr

www.psycom.org/agir/lorientation/larbre-des-ressources

3114 en cas d'idées suicidaires

Ligne d'écoute Nightline

Dispositif Mon Soutien Psy ou Santé Psy Étudiant

Guide des intox sur notre système de santé

de André Grimaldi et Olivier Milleron
Éditions Textuel / 2024 / 18,90 €

Pour défendre notre système de santé, il faut le connaître, comprendre son fonctionnement, son histoire et les

rapports de force qui en découlent. Olivier Milleron et André Grimaldi, deux médecins engagés pour la défense du service public, donnent des arguments à ceux qui veulent mener le combat pour un système de santé solidaire de qualité pour toutes et tous.

Zoothérapie : l'animal, une révolution dans le domaine du soin

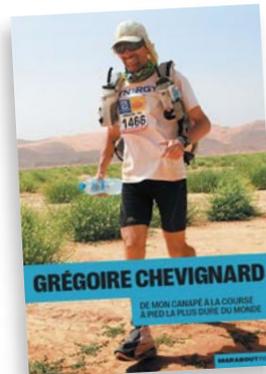
de Audrey Desrosiers et Mélissa Snauwaert
Éditions Tredaniel La Maisnie / 2024 / 19,90 €



Est-ce qu'un chien peut vous aider à aller mieux, à diminuer votre stress ? Est-ce qu'un lapin peut aider un enfant à développer son langage ? Une poule à développer la coordination en réadaptation physique ? À toutes ces questions, la réponse est simple : "Oui !"

De mon canapé à la course la plus dure du monde

de Grégoire Chevignard
Éditions Marabout / 2022 / 9,90 €



Courir ? Une activité étrange que je regardais de loin, d'un œil suspect, depuis mon canapé, sans trouver la réelle motivation. Et puis, un soir anodin, un de mes frères m'a mis au défi en m'inscrivant à une course de 5 kilomètres.



Kiosque



LES OFFRES

couplées

Du 01/10 au 30/11/2024



Profitez de

2 mois
offerts

sur **chaque** garantie*
**Prévoyance
& Assurance**



Demandez votre devis en agence