

bonne SANTÉ

mutualiste

« D'autant plus forte est l'ivresse
que plus amer est le vin.
Gabriele D'Annunzio »

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#105 AVRIL / MAI 2024

DOSSIER SPÉCIAL

LES FRANÇAIS ET L'ALCOOL OÙ EN EST-ON ?

P.3

SANTÉ PUBLIQUE

Un accès à la santé
de plus en plus réduit

P.19

PRÉVENTION SANTÉ

Le cauchemar
du Covid long

P.22

ENVIRONNEMENT

Aluminium,
que faut-il craindre ?

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

JEU CONCOURS
GAGNEZ
CARTE CADEAU
DE 150€
P.24

bonne SANTÉ mutualiste



Yannick Beaumont
Président de la SAMIR

Adhérent, pas client



De nombreux reportages de médias nationaux ont eu pour thème, au cours des derniers mois, les augmentations des tarifs des “mutuelles”, mettant au passage dans la même catégorie assurances et mutuelles. Si certains ont expliqué les mécanismes de hausse de prise en charge et de taxation pesant sur nos organisations mutualistes, d'autres ont survolé le débat en s'appuyant sur des micros-trottoirs et, en bas de l'image, on pouvait lire en légende : « *M. Dupont, client de mutuelle* ». Non ! Dans nos mutuelles, il n'existe pas de client. La santé n'est pas une marchandise. La notion d'adhérent est une notion citoyenne. Nos mutuelles sont constituées d'adhérents qui, sur la base du volontariat, structurent nos instances démocratiques et la vie solidaire de nos organisations. C'est justement ce qui fait la différence entre mutuelles et assurances. Les mots n'ont d'importance que s'ils sont chargés de sens. Le terme “adhérent” constitue un statut contenant toute notre éthique, notre histoire commune et toute la force de notre combat pour une protection sociale universelle à travers la Sécurité sociale. Les adhérents que vous êtes, sont au centre de toutes nos actions mutualistes. C'est aussi pourquoi le journal Bonne Santé Mutualiste existe, afin d'informer, de détailler, de resituer notre mouvement mutualiste dans notre environnement commun et de rendre compte aux adhérents de nos initiatives de proximité. Donc pas de client chez nous, mais encore et toujours des adhérents.



Sommaire #105

Santé Publique

3. Un accès à la santé de plus en plus réduit
4. Réforme de l'AME, non-sens éthique et humain
4. Antibiotiques sans ordonnance

Dossier Spécial

5. Les Français et l'alcool, où en est-on ?

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. Le Club des 33 : un cercle d'entreprises solidaires
17. Outdoor sports valley : Accompagner les entreprises de l'outdoor

Couverture des risques

18. Les femmes, les oubliées de la sécurité ?

Prévention santé

19. Le cauchemar du Covid long

Profession médicale

20. Pharmacien(ne), un intervenant de première ligne

Nutrition

21. Pour manger mieux, manger moins ?

Santé environnement

22. Aluminium, que faut-il craindre ?

Ta santé t'appartient !

23. Tous TDAH ?
23. Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Avril / Mai 2024 n° 105
 Directeur de la publication : Yannick Beaumont
 Rédaction, conception et réalisation : Critères
 Photographies : Adobe Stock et Critères
 Imprimé en France sur papier recyclé.
 Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



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

Un accès à la santé de plus en plus réduit

L'égalité d'accès aux soins, la qualité des soins et la solidarité sont les trois principes qui ont présidé à la fondation de l'Assurance Maladie. Force est de constater qu'ils sont mis à mal par une succession de mesures qui nuisent essentiellement à celles et ceux qui doivent faire attention. La précarisation gagne du terrain.

38% des personnes s'estimant en mauvaise santé renoncent à des soins pour des raisons financières. À mesure que le Régime obligatoire se désengage, une partie grandissante de la population voit ses accès aux soins réduits à ses possibilités financières. Entre franchises, réductions de la part prise en charge par l'Assurance Maladie, dépassements d'honoraires des spécialistes : tout concourt à une médecine à deux vitesses.

Les spécialités, une médecine à deux vitesses

Une récente étude de l'UFC-Que Choisir a fait l'état des lieux : le tarif moyen d'une consultation chez le gynécologue s'élève à 50 €, et atteint 80 € à Paris, contre un tarif opposable de 30 €. Pour les cardiologues, la région parisienne affiche un tarif moyen de près de 78 € alors que le tarif de la Sécurité sociale s'élève à 51 €. Des dépassements d'honoraires que les patients payent à travers les hausses des cotisations de leur complémentaire ou directement quand ils ne sont pas couverts.

Dans les deux cas, les ménages les moins aisés sont pénalisés : ils se déclarent d'ailleurs trois fois plus en mauvaise santé que les ménages les plus aisés (27 % contre 10 %).

Autre donnée édifiante : 45 % des personnes les plus modestes déclarent peiner à trouver des rendez-vous médicaux, contre seulement 4 % des ménages les plus aisés.



Dis-moi où tu vis je te dirais si tu seras bien soigné

Les inégalités de santé sont aussi géographiques. 83% des Français résident dans un désert médical. Plus de 23% des usagers ont des difficultés à accéder à un médecin généraliste à moins de 30 minutes de chez eux, 25% des femmes pour la gynécologie et 29% des enfants pour la pédiatrie. Là encore, les revenus jouent : les plus aisés rechignent moins à faire les kilomètres qui les séparent du médecin. Or pour remédier au manque de médecin, la proposition de loi (PPL) « *visant à améliorer l'accès aux soins par l'engagement territorial des professionnels* » ne contient pas de mesure restreignant la liberté d'installation. Le Sénat a aussi supprimé le rattachement automatique, pour tous les professionnels de santé libéraux à une communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS), prévue au départ dans le texte de loi. Tout au plus trouve-t-on la création d'infirmiers référents pour des missions de prévention et de suivi des patients en ALD, et des mesures pour faciliter l'exercice de médecins diplômés hors de l'Union européenne.

Mieux vaut être riche quand on a un cancer

Plus invraisemblable encore, la précarisation touche les patients atteints de cancer. La Ligue contre le cancer vient de publier une étude qui indique que, parmi les personnes qui ne se sentent pas ou peu accompagnées, celles dont les revenus sont inférieurs à 1 500 euros sont particulièrement représentées (19 %).

Inversement, les personnes issues de milieux socialement privilégiés et les personnes de plus de 65 ans expriment un meilleur vécu de leur parcours. Là aussi, inégalités territoriales et financières sont en cause : 48 % des professionnels de santé sondés par la Ligue estiment que les délais d'accès aux soins sont trop longs et qu'ils dépassent les recommandations des sociétés savantes.

Près de la moitié d'entre eux déplore le manque critique de structures de soins palliatifs. 21 départements n'en ont tout simplement pas. Il faut donc pouvoir s'offrir une villégiature ailleurs pour être pris en charge !

BRÈVES

L'IVG dans la Constitution, une bataille à poursuivre

Journée hautement symbolique, le 4 mars a vu la France inscrire l'Interruption volontaire de grossesse (IVG) dans sa Constitution, à l'article 34. Alors que l'avortement est menacé à travers le monde, la France est devenue le premier pays à l'autoriser explicitement : « *La loi détermine les conditions dans lesquelles s'exerce la liberté garantie à la femme d'avoir recours à une interruption volontaire de grossesse* ». Une avancée que saluent nos mutuelles, qui sont engagées de longue date aux côtés des femmes dans leur combat pour leurs droits. « *Mais la bataille se poursuit*, a rappelé Sylvie Dubois, présidente de la Mutuelle de France Unie : *pour inscrire le droit à l'avortement dans la Charte européenne des droits fondamentaux, garantir une production publique des médicaments néces-*

saires à l'IVG, promouvoir l'accès libre et gratuit à la contraception, et accroître les budgets de santé pour assurer l'accès aux soins pour toutes. »

L'État reconnaît sa responsabilité dans l'exposition au chlordécone

Fin février, l'Assemblée Nationale a voté un texte reconnaissant le rôle de l'État dans les préjudices sanitaires, environnementaux et économiques subis en Guadeloupe et en Martinique, où le pesticide a été autorisé jusqu'en 1993, contaminant les sols, les eaux, la faune, la flore et la population. Sa toxicité, connue depuis les années 1970, avait poussé les États-Unis à l'interdire dès 1976. Cette reconnaissance, qui est surtout symbolique, interroge sur le renouvellement de l'autorisation du glyphosate pour dix années supplémentaires...

Réforme de l'AME, non-sens éthique et humain

Le 14 novembre 2023, le Sénat a voté la suppression de l'AME, l'aide médicale d'État destinée aux personnes sans-papiers... 4500 médecins ont signé une tribune dans laquelle ils s'engagent à désobéir. L'ONG Médecins sans frontières a également réagi. La mesure rompt en effet avec les principes d'égalité et les valeurs de la République qui avaient présidé à la construction de la protection sociale.

Qu'est-ce que l'AME ?

Instaurée en 2000, l'aide médicale d'État est accordée aux étrangers en situation irrégulière présents en France depuis au moins trois mois et

qui perçoivent moins de 810 euros mensuels pour une personne seule. Cette aide donne droit à une prise en charge à 100 % des soins médicaux et hospitaliers, selon les tarifs de la Sécurité sociale.

L'ESSAI RATÉ EN ESPAGNE

L'Espagne avait également supprimé l'AME en 2012. Au bout de quelques années, la mortalité de la population des sans-papiers avait bondi de 20 %. L'AME a été rétablie chez nos voisins ibères en 2018.

Sont pris en charge :

- Les soins médicaux et dentaires
 - Les médicaments remboursés à 100 %, à 65 % et à 30 %
 - Les frais d'analyses, d'hospitalisation et d'intervention chirurgicale
 - Les vaccins et certains dépistages
 - Les frais liés à la contraception et à l'IVG
- D'autres prestations, comme les cures thermales et la procréation médicalement assistée, ne sont, en revanche, pas prises en charge.

Comment la loi immigration va-t-elle transformer l'AME ?

Le projet de loi "immigration" transforme l'AME en AMU, aide médicale d'urgence qui réduit le champ d'action et restreint les conditions d'accès. L'article 1^{er} de ce projet veut réserver la prise en charge sans avance au traitement des maladies graves et douleurs aiguës, aux soins liés à la grossesse, aux vaccins réglementaires et aux examens de médecine préventive.

Mieux vaut prévenir que guérir

Les soignants dénoncent un risque considérable d'aggravation de la situation du système de santé, des conditions de travail et des surcoûts. En effet, il est plus efficace de traiter une maladie à un stade précoce, avant qu'elle ne devienne grave et n'engendre des soins hospitaliers coûteux. Une aide médicale d'urgence revient à favoriser les prises en charge tardives, qui sont à la fois dangereuses pour le patient et pour un système de soins déjà surchargé.

Antibiotiques sans ordonnance

Depuis le 1^{er} janvier, les pharmaciens peuvent prescrire des antibiotiques sans ordonnance pour deux infections spécifiques : les cystites et les angines, dans le but de désengorger les cabinets médicaux et favoriser l'accès aux soins pour des infections courantes.

Depuis le 1^{er} janvier, les pharmaciens peuvent prescrire des antibiotiques sans ordonnance pour deux infections spécifiques : les cystites et les angines. Le but de cette mesure ? Désengorger les cabinets médicaux et favoriser l'accès aux soins pour des infections courantes.

Les angines

Pour les angines, une simple visite en pharmacie est désormais nécessaire pour obtenir le traite-

ment antibiotique, après un test et un entretien avec le pharmacien. Ce dernier pourra vous rediriger vers un médecin si besoin et s'il décèle une pathologie plus grave.

Les cystites

La cystite étant une pathologie récurrente extrêmement douloureuse et facilement reconnaissable par les personnes atteintes, il est parfois frustrant d'attendre un rendez-vous chez le mé-



decin pour obtenir des antibiotiques. Les pharmaciens s'entretiennent brièvement avec le patient et réalisent un test en quelques minutes. En cas de cystite aiguë, le traitement sera prescrit sans ordonnance. Au moindre doute, le patient sera envoyé chez le médecin.

BRÈVES

Gare aux IAraques

Avec l'IA, les arnaqueurs en profitent pour améliorer les techniques d'hameçonnage (phishing), avec mails sans fautes d'orthographe et de syntaxe, des "deep fake" (montages photo ou vidéo avec votre visage), des imitations vocales (technologie de clonage de voix), du chantage sexuel. Mues par la peur, les victimes sont plus enclines à se faire avoir. Un seul moyen d'éviter ces arnaques : ne jamais faire confiance à un mail ou appel demandant vos données personnelles.

Urgences psy : la politique consumériste du privé pointée du doigt

Alors que 75 % des lits en psychiatrie sont gérés par des groupements privés, les urgences pèsent quasiment à 100 % sur les hôpitaux publics.

Fin février, trois incidents graves survenaient au CHU de Toulouse, contraint de recevoir aussi les urgences psychiatriques, faute de coopération avec les "partenaires" privés. Le ministre de la Santé Frédéric Valletoux a déploré la politique consumériste des groupes privés qui « n'acceptent pas des patients

qui ne leur conviennent pas » et qui bénéficient pourtant de financements conséquents. La proposition de loi « visant à améliorer l'accès aux soins par l'engagement territorial des professionnels » votée en décembre prévoit que la permanence des soins hospitalière (PDS) la nuit et le week-end devra reposer également sur les établissements privés, qui n'en assurent aujourd'hui que 13 %.

Le Doliprane chez Sanofi, c'est fini

Fin 2024, Sanofi se séparera de son pôle Grand Public, qui compte les médicaments vendus sans ordonnance contre le rhume, la toux, mais surtout le Doliprane. Cette activité deviendra autonome et entrera en Bourse, ce qui expose ces médicaments à des fluctuations de prix et à des délocalisations. En cédant cette branche, Sanofi veut se recentrer sur les médicaments innovants très chers, ne souffrant d'aucune concurrence et offrant des taux de rentabilité record. De saines ambitions donc.



LES FRANÇAIS ET L'ALCOOL OÙ EN EST-ON ?

Si la France n'est pas le plus mauvais élève d'Europe, et si la consommation baisse un peu, elle reste néanmoins l'un des pays où l'on boit le plus avec 42,8 millions de consommateurs. Surtout, l'alcool est la première cause d'hospitalisation en France et la deuxième cause de mortalité évitable, après le tabac. On peut donc s'étonner que les politiques de santé publique ne s'attaquent pas davantage à ce problème. La faute aux lobbys ? aux us et coutumes ?

En France, il faut s'armer pour ne pas boire... Tout est prétexte pour faire lever le coude : verres de l'amitié, fêtes de fin d'année, pots de départ, apéros, déjeuners. Mais la consommation est loin de se limiter à ces moments de convivialité.

Le vin s'invite à la table au quotidien si bien que le volume global d'alcool pur absorbé chaque année par habitant place la France parmi les pays les

plus consommateurs dans le monde et au 6^e rang des pays de l'OCDE. Notre culture de pays producteur y est sans doute pour quelque chose (près un Français sur deux, - 49 % - pense qu'offrir de l'alcool ou en boire « fait partie des règles du savoir-vivre »).

Ce secteur des boissons alcoolisées qui représente quelque 800 000 emplois et 15,5 milliards d'euros d'exportations semble l'emporter sur les

49 000 morts par an et sur un coût social estimé à 118 milliards d'euros selon l'Inserm. Ces chiffres en font un enjeu de santé majeur et une dépense de santé publique colossale, qui dégrise.

Des conséquences désastreuses...

La consommation d'alcool est responsable directement ou indirectement de plus d'une soixantaine de maladies : cancers, maladies cardiovasculaires, digestives, mentales... Elle est la première cause d'hospitalisation et la deuxième cause de mortalité évitable en France après le tabac, soit un décès sur 10 (11 %) chez les hommes et 4 % pour les femmes.

Ces dix dernières années, l'alcool a été responsable de 40 % des décès de maladies digestives chez les hommes et de 16 % chez les femmes. Ce sont aussi des années de vie perdues puisque l'âge moyen des personnes décédées prématurément à cause de l'alcool ne dépasse pas 66 ans.



Ce sont des années de vie gâchées pour ces personnes, mais aussi pour les fœtus qui ont été exposés car l'alcoolisation fœtale est la 1^{re} cause de handicap non génétique ; pour les familles qui subissent les comportements du membre qui boit. Parce que, entre les tournées au bar et l'endettement lié au jeu, addiction souvent corollaire, l'alcool est un facteur d'appauvrissement.

Parce que, comme il engendre de la désinhibition, il génère de la violence dont sont victimes conjoints et enfants.

Parce qu'il est responsable de 30 % des accidents sur la route. « *Tu t'es vu quand tu as bu ?* »

interrogeait une première campagne de sensibilisation dans les années 1990, qui ne mettait pas le doigt sur le pire, mais au moins écornait l'image de l'ivresse festive et bon enfant, telle qu'elle est représentée dans *Un singe en hiver* (1962) : Belmondo et Gabin y sont ivres morts sans jamais perdre leur panache.

... des représentations favorables qui perdurent

Car boire, c'est un truc de bonhomme : il y a en tout cas une tradition viriliste qui sous-entend que les hommes doivent savoir « *bien tenir l'alcool* »,

EN CHIFFRES

- **En France, 11 % des décès chez les hommes** sont liés à l'alcool (4 % chez les femmes). En Écosse, ce sont 6,8 % des décès chez les hommes (3,3 % chez les femmes) ; en Suisse, respectivement 5 % et 1,4 % ; en Italie, 3 % et 2 %.
- **En France, 59 % des jeunes de 11 ans** ont déjà consommé de l'alcool, 72 % à l'âge de 13 ans et 90 % à l'âge de 17 ans.
- **12 % des femmes** déclarent avoir consommé de l'alcool au cours de leur dernière grossesse, après avoir appris être enceinte (11 % uniquement pour les grandes occasions et moins de 1 % une fois par semaine ou plus).
- **1,2 % à 3,1 % des passages aux urgences** des hommes sont liés à l'alcoolisation, et de 0,3 % à 1,4 % de ceux des femmes.

comprendre « *savoir boire beaucoup* ». Les cow-boys et les voyous ne tournent pas à la verveine menthe. Le cinéma a beaucoup véhiculé ces stéréotypes. L'excès d'alcool fait d'ailleurs toujours partie des rites initiatiques, pour le passage à l'âge adulte, pour les bizutages en entrant dans certaines écoles, pour intégrer un groupe d'amis (une personne sur trois déclare boire pour ce motif), pour enterrer sa vie de garçon.

Parallèlement, le marketing s'est aussi assuré d'une consommation chez les femmes. On se rappelle comment l'industrie du tabac a réussi à faire fumer les femmes en faisant poser les suffragettes une cigarette à la main. Il en a été de même avec l'alcool, cette fois en jouant non pas sur l'émancipation mais en associant certains alcools au luxe.

Les publicités pour les grandes maisons de champagne – avant la tardive loi Évin – ont « glamourisé » la consommation de bulles. Les grands verres de chardonnay que se servent sans vergogne les héroïnes des séries américaines des années 1980 et 1990 ont aussi contribué à banaliser la consommation pour les femmes.

En dépit de ses dangers, l'alcool continue ainsi de bénéficier de représentations favorables dans la société occidentale.

Le mythe du vin, “alcool à part”

20 % des Français pensent que l'alcool est bon pour la santé. C'est fou, mais on trinque à notre “santé” ! Les idées fausses ont la vie dure, alimen-

30 % DES FRANÇAIS DÉPASSENT LES REPÈRES DE CONSOMMATION

Les recommandations sanitaires sont de dix verres par semaine, sachant qu'un verre correspond à 10 cl de vin, ou un demi de bière ou 3 cl de spiritueux. Au maximum boire deux verres par jour, avec des périodes d'abstinence (la consommation ne doit pas excéder plus de cinq jours d'affilée). Mais le Baromètre de Santé publique France montre qu'un quart des Français dépasse au moins l'un des trois repères. Les hommes sont davantage concernés par ce dépassement (33 %) que les femmes (14 %). Les jeunes consomment plus intensément que les plus âgés mais les seniors, eux, ont une

consommation plus régulière. Néanmoins, la perception des risques s'améliore : 84 % des Français savent désormais qu'il ne faut pas dépasser deux verres par jour. D'ailleurs, la part des hommes ayant une consommation excessive a baissé de 33 % en 2020 à 30 % en 2021 et celle des 65-75 ans, de 39 % en 2020 à 31 % en 2021.





Critiquée et sujette à polémique par ses messages permissifs, la dernière campagne de sensibilisation de Santé Publique France sur les comportements liés à l'alcool a quand même le mérite de s'adresser à la jeunesse.

tées par des études sur les supposés bienfaits du vin, largement reprises dans la presse : on a prêté au vin rouge – notamment aux polyphénols qu'il contient – des vertus antioxydantes, cardioprotectrices, des gages de longévité. C'est ce qui a été appelé outre-Manche le French paradox.

En réalité, une moindre prévalence des maladies cardiovasculaires en France est liée à un régime alimentaire plus riche en légumes, en produits laitiers, en poissons et à des portions plus petites qu'aux États-Unis, par exemple.

Le vin est un alcool comme les autres. On a tort de se penser à l'abri des dangers de l'alcool en disant « *je ne bois jamais d'alcools forts* ». Un verre de vin ou de champagne de 10 cl contient autant d'alcool qu'un verre de porto de 6 cl, qu'un demi de bière de 25 cl qu'un verre de whisky de 3 cl. L'ancienne ministre de la Santé, Agnès Buzin, a accusé l'industrie de « laisser croire » que le vin était différent : « *On a laissé penser à la population française que le vin serait protecteur, qu'il apporterait des bienfaits que n'apporteraient pas les autres alcools. C'est faux.* » Une sortie pour le moins inhabituelle tant les politiques (qui ne rechignent pas à poser un verre à la main) sont conciliants avec le monde viticole.

Deux campagnes de prévention autour des risques ont même été retoquées, dont une qui devait être diffusée pendant la Coupe du monde rugby et qui montrait un coach de supporters les invitant à éviter les abus. Le « Dry January[®] » (ou « janvier sobre ») n'est, quant à lui, toujours pas promu par les autorités de santé.

Des campagnes centrées sur les risques immédiats

Les campagnes de prévention qui voient le jour sont régulièrement pointées du doigt parce qu'elles ne condamnent pas la consommation d'alcool. Dernière en date, la campagne « *C'est la base* », diffusée à l'automne 2023, consiste en une

LES RÉGIONS OÙ L'ON TRINQUE UN PEU, BEAUCOUP, ABUSIVEMENT

Une enquête Santé publique France consacrée aux disparités géographiques montre que certains n'usurpent pas leur réputation.

20 % des Bretons s'enivrent au moins une fois par mois contre seulement 13,9 % des Franciliens et 16,2 % de la population métropolitaine.

Certaines régions voient le phénomène de binge drinking (ou « hyperalcoolisation rapide ») augmenter : le nombre de beuveries a augmenté de 2,4 points en Auvergne-Rhône-Alpes (17,3 %) et de 2,1 points en Normandie (16 %).

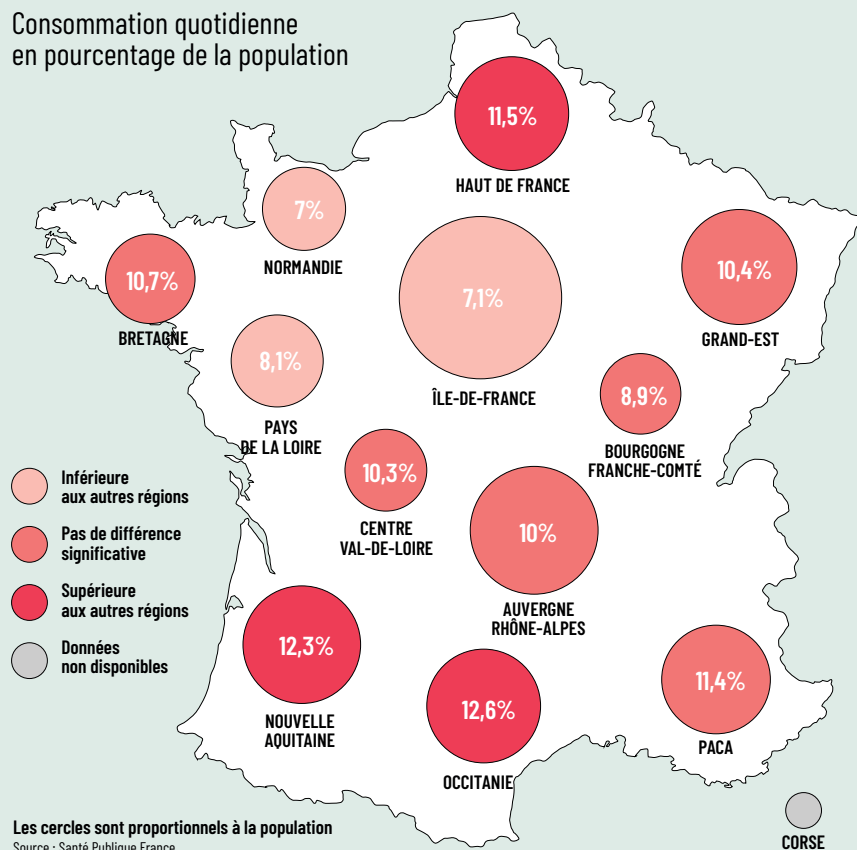
Côté consommation hebdomadaire, la Bretagne est aussi en tête en métropole : 43,5 % des 18-30 ans boivent de l'alcool au moins une fois par semaine, soit 11 points de plus que la moyenne nationale, qui se situe à 32,5 %. Mais ce sont la Martinique (47,7 %) et la Guyane (43,4 %) qui remportent le titre de championnes.

Quand la consommation tourne à la routine, c'est en Occitanie (12,6 %) et en Nouvelle-Aquitaine (12,3 %) qu'il y a le plus d'adultes qui boivent quotidiennement. Ensuite viennent les Hauts-de-France (11,5 %) et la Bretagne (10,7 %).

Enfin, l'enquête montre que l'on ne boit pas partout les mêmes alcools : sans surprise, le nord et l'est de la France sont davantage portés sur la bière que les régions du sud de la Loire qui privilégient le vin. Côté alcools forts, les Pays de la Loire et la Normandie arrivent en tête, tradition de la petite prune et du calva oblige.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL EN FRANCE

Consommation quotidienne en pourcentage de la population



série de conseils : « *penser à manger avant de boire de l'alcool* », « *inviter ton pote à dormir chez toi s'il n'est plus en état* », « *appeler direct les secours si ton pote est en bad* » ou encore « *boire aussi de l'eau si on consomme de l'alcool* ». Qualifiée d'insipide et de ringarde par les uns, ac-

cusée de banaliser les beuveries étudiantes par les autres, cette campagne adressée aux jeunes de 17 à 25 ans se focalise sur les risques immédiats de la consommation. Elle acte la réalité de l'alcoolisation des soirées ; elle n'exhorte pas à la sobriété.



On a laissé penser à la population française que le vin serait protecteur (...). C'est faux.



C'est que la littérature scientifique, les experts et acteurs de la prévention en contact avec les jeunes s'accordent à dire que les messages répétant qu'il ne faut pas boire sont inefficaces. La dernière campagne vise donc plutôt un objectif de réduction des risques atteignable plutôt qu'une irréaliste suppression complète des risques. L'addictologue Gilles Lowenstein, président de SOS Addictions, rappelle que, face à l'épidémie de sida, le discours de prévention a eu du mal à s'imposer (« si vous vous shootez, alors ne partagez pas votre seringue ») mais a fait ses preuves. Le même principe doit être appliqué selon le spécialiste pour l'alcool.

Boire, avec modération

« L'idéal d'une société sans alcool ni drogue n'existe pas », constate Gilles Lowenstein. « La réduction des risques, c'est avant tout accepter notre imperfection. Sauvons des vies, oui, mais pas toute l'humanité, hélas. »

Aussi inviter à la modération, rappeler qu'il faut faire des pauses – ne pas boire tous les jours – est plus réaliste et efficace. Le directeur de Santé Publique France, François Bourbillon, explique que l'objectif est « de permettre aux Français de faire le choix éclairé d'une consommation à moindre risque pour leur santé. Sans nier la dimension "plaisir" qui peut être associée à la consommation d'alcool, cela nécessite de faire connaître les risques associés à l'alcool, de diffuser auprès de tous les nouveaux repères de consommation et d'inviter les Français à réfléchir sur leur consommation ». C'est sans doute la dimension "plaisir"

L'ALCOOL À L'ORIGINE DE NOMBREUX CANCERS

Cela fait 36 ans que l'alcool a été classé cancérigène pour l'homme par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC). L'alcool représente en effet la deuxième cause évitable de mortalité par cancer. Il est responsable chaque année de 28 000 nouveaux cas. Les cancers le plus souvent attribuables à l'alcool sont les cancers de l'œsophage (57,7 % des cas), mais aussi du foie, de la bouche, de la gorge, le cancer colorectal ou encore le cancer du sein. Au total, environ 8 % de tous les nouveaux cas de cancer sont liés à l'alcool, même dans le cas d'une consommation faible à modérée. L'Inserm mentionne une étude britannique, la Million Women Study, menée sur plus de 28 000 femmes atteintes d'un cancer du sein, et qui suggère que chaque dose de 10 g d'alcool (soit un verre) consommée par jour est associée à une augmentation de 12 % du risque de cancer du sein (12 % dès le premier verre, 24 % au deuxième).

en effet qui pousse les Français à minorer les risques. Le professeur d'addictologie et de psychiatrie Michel Reynaud résume ainsi le dilemme : « L'alcool est dangereux pour la santé mais cela ne veut pas dire que ce n'est pas agréable, que cela

ne fait pas partie du patrimoine français. » Pour autant, il faut « être informé que, lorsque l'on va au-delà de 10 verres par semaine, on augmente un peu son risque. Et lorsque l'on est bien au-delà, on augmente considérablement son risque ».

LE SAVEZ-VOUS ?

Une étude associant l'Inserm et l'University College London a montré que le déclin de la mémoire et des fonctions exécutives est plus rapide chez les gros buveurs que chez les buveurs modérés. Cette différence va de 1,5 à 6 années supplémentaires de déclin cognitif. Ainsi, un gros buveur de 55 ans a la mémoire qui flanche comme celle d'une personne de 61 ans.



ET NOS VOISINS EUROPÉENS ?

L'Union Européenne (UE) se classe parmi les régions du monde où l'on consomme le plus car pas un seul pays de la zone n'a une consommation annuelle par habitant inférieure à cinq litres d'alcool pur.

Seuls cinq pays sont en dessous d'une consommation annuelle de 10 litres par habitant : l'Italie (8,0 l), Malte (8,3 l), la Croatie (8,7 l), la Suède (9,0 l) et les Pays-Bas (9,7 l).

Les seniors européens boivent plus que les jeunes

Les données montrent qu'à mesure que les gens vieillissent, leur consommation quotidienne d'alcool augmente. Les 15 à 24 ans ne représentent qu'1 % des buveurs quotidiens, tandis que les plus de 75 ans sont

davantage susceptibles de boire un verre tous les jours (16 %). Cependant, le groupe des personnes âgées compte aussi la plus grande proportion de personnes ne consommant pas du tout d'alcool ou n'en ayant pas consommé au cours des 12 derniers mois (40,3 %).

Disparités Nord/Sud

Dans l'UE, au Portugal, un cinquième (20,7 %) de la population consomme de l'alcool quotidiennement, suivi par l'Espagne (13,0 %) et l'Italie (12,1 %). La proportion la plus faible de buveurs quotidiens est recensée en Lettonie et en Lituanie (1 %).

Les pays de l'UE avec la plus grande part de sa population buvant de l'alcool chaque se-

maine sont les Pays-Bas (47,3 %), le Luxembourg (43,1 %) et la Belgique (40,8 %). La Croatie a la part la plus élevée de la population (38,3 %) déclarant n'avoir jamais consommé d'alcool ou n'en avoir pas consommé au cours des 12 derniers mois.

Les Italiennes sont les plus sobres

C'est en Italie que les femmes sont les plus sobres avec 46,7 % qui déclarent ne jamais consommé d'alcool ou n'en avoir pas consommé au cours des 12 derniers mois (contre 21,5 % des hommes).

À Chypre, ce chiffre est de 44,2 % chez les femmes contre 12,8 % chez les hommes, et en Bulgarie de 42,0 % chez les femmes contre 16,2 % chez les hommes.

PRÈS DE VOUS, VOS MUTUELLES

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



Le mutualisme est un combat moderne !



Le 15 mars dernier marquait les 80 ans du programme du Conseil national de la résistance (CNR) qui a façonné la France d'après-guerre, avec la volonté de reconstruire et d'envisager des jours meilleurs.

Force est de constater qu'à l'heure de cet anniversaire, l'actualité n'est pas à la paix, les moyens d'existence ne sont pas assurés pour tous, l'égalité des droits pas respectée partout. Mais précisément, c'est dans ces moments qu'il faut revenir aux fondamentaux, aux valeurs : la Sécurité sociale a été un véritable outil de reconstruction. Elle l'a été en organisant la solidarité au sein du pays. Elle l'a été en formalisant l'idée « d'assurer le bien-être de tous, de la naissance à la mort ».

Les mutuelles de résistance, les mutuelles ouvrières dont nous sommes issus ne cessent de se battre pour ces principes qui sont mis à mal par les désengagements de l'Assurance maladie, par la gestion comptable des services publics hospitaliers, par la marchandisation de la santé. Ce sont autant d'entorses, de coups de canif au contrat social de l'après 1945. Un détricotage méthodique. **Mais défendre la Sécurité sociale, ce n'est pas s'accrocher à de l'histoire ancienne : c'est travailler à l'avenir.** Le programme du CNR était en rupture avec un certain capitalisme, celui qui avait permis la collaboration.

Comme le rappelle l'historienne Claire Andrieu, le CNR veut instaurer une « véritable démocratie économique et sociale, comprenant des libertés fondamentales, dont celle de manifester, une presse indépendante à l'égard de l'État, des puissances d'argent et des influences étrangères, le retour des moyens de production à la nation, un système de retraite pour finir dignement ».

Le combat du mutualisme pour la Sécurité sociale est bien un combat d'aujourd'hui ! Il faut remettre de l'humanité et de la cohésion sociale au cœur des politiques publiques, réinvestir dans nos structures de santé et dans la recherche, consolider le financement solidaire pour une Sécurité sociale de très haut niveau. Et renouer avec des « pratiques démocratiques poussées », ainsi que Sandrine Binet, la secrétaire générale de la CGT, qualifie le processus qui a conduit au programme du CNR : **il y a 80 ans, ce ne sont pas des simulacres de consultation citoyenne mais 9 mois de débats et d'amendements qui ont permis d'aboutir,** en partant du bas et des militants, à la rédaction des Jours Heureux.

FRANCIS BALAY, PRÉSIDENT DE L'ALTERNATIVE MUTUALISTE

INNOVATION

Un bilan assurantiel gratuit et personnalisé pour tous

Les besoins en matière de santé, de prévoyance et d'assurance de biens varient tout au long de la vie. Pour aider les adhérents à faire face à cette complexité, la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle Samir et la Mutuelle MTH proposent une solution novatrice : le bilan assurantiel. Totalement gratuit, personnalisé et flexible, il offre un véritable accompagnement et permet de mettre en place la meilleure protection possible en fonction des besoins de chacun.

Un bilan complet et personnalisé

Le bilan assurantiel propose une analyse globale des besoins, allant de la santé à la prévoyance en passant par l'assurance des biens. Cette approche permet aux adhérents d'obtenir une vision claire de leurs besoins spécifiques, tout en les guidant vers des solutions adaptées à leur situation personnelle et à leurs préférences individuelles. Au fil de la vie, les besoins évoluent, et le bilan assurantiel se positionne comme l'outil idéal pour ajuster sa couverture au plus près des exigences changeantes.

Utilisation en autonomie ou accompagnement personnalisé

Que l'on préfère agir en toute autonomie ou bénéficier de l'expertise d'un conseiller, le bilan assurantiel s'adapte à chacun. Les adhérents peuvent naviguer à travers un processus simple

et intuitif, posant des questions claires sur leurs besoins et les risques à couvrir. Cette autonomie permet d'exprimer des préférences spécifiques, qu'il s'agisse de proximité, de valeurs mutualistes, de regroupement de contrats, ou même de tarifs préférentiels. Pour ceux qui recherchent un accompagnement personnalisé, nos conseillers sont disponibles à chaque étape du bilan assurantiel, offrant leur expertise pour garantir une couverture complète et adaptée.

Des avantages concrets

Effectuer un bilan assurantiel ne se limite pas à une simple évaluation des couvertures existantes. C'est également l'opportunité d'effectuer un comparatif sur les risques déjà couverts, comme l'assurance habitation, tout en se protégeant contre de nouveaux risques émergents. Grâce à ce service, chaque adhérent dispose de

solutions adaptées pour garantir une protection optimale.

Engagement renforcé envers nos adhérents

« Avec cette initiative, nous réaffirmons notre engagement envers les adhérents, en plaçant le pouvoir de choisir entre leurs mains », explique Laurence Clavel, coordinatrice VRA. « Nous révolutionnons l'expérience adhérent en offrant une approche plus transparente, disponible et adaptée à chacun. » En conclusion, le bilan assurantiel s'impose comme une avancée majeure, qui donne à tous la possibilité d'optimiser sa protection de manière personnalisée et gratuite. Ne passez pas à côté de l'opportunité d'effectuer votre bilan assurantiel ! Scannez le QR code de votre mutuelle pour y accéder en un clic.



MFU



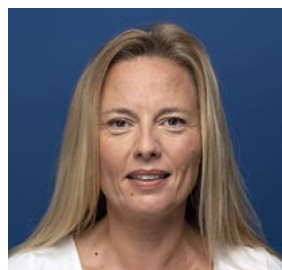
MTH



SAMIR

La Valorisation de la Relation Adhérent (VRA) a 3 ans !

Pour faciliter le quotidien des adhérents sans les couper de l'humain, les outils mis en place ont été pensés pour que la relation adhérent soit omnicanale, pour que les passerelles entre Espace Adhérent, agence et appel téléphonique avec un conseiller soient fluides. Pari réussi à l'heure où la VRA fête ses 3 ans.



Laure Boutin est directrice Valorisation de la Relation Adhérent du groupe Entis.

« La première grosse vague de Covid a eu un impact sur les visites en agence et montré la nécessité d'ouvrir davantage les différents canaux de communication, de multiplier les points de contact », resitue Laure Boutin, coordinatrice de l'accompagnement utilisateur.

Avec un objectif : être en mesure de fournir aux adhérents le meilleur service et la meilleure réactivité possible. Il s'agissait de rendre la mutuelle disponible 24 h sur 24, 7 j sur 7, de permettre aux adhérents d'accéder à toutes leurs données (contrat, tableaux de garantie), d'apporter des modifications (données bancaires, bénéficiaires), d'envoyer leurs demandes de remboursements, les devis pour les prises en charge, de suivre leurs remboursements et de

savoir où trouver un professionnel de santé, et même souscrire en ligne. Et cela, quel que soit le canal.

Un parcours adhérent 360°

« Nous voulions un parcours sans couture, que les adhérents puissent avoir une vision 360° sur les métiers de la santé, de la prévoyance et de l'IARD. » Le projet, ambitieux, est lancé par Entis UGM avec le minimum de recours à l'extérieur, pour avoir une vraie maîtrise de l'architecture de l'outil. « Nous n'avons pas cherché à copier ce qui se faisait ailleurs. Nous avons intégré toutes nos spécificités. On l'a fait à notre image, à celle de nos adhérents, avec notre identité et nos convictions. » Avec des critères qui se sont donc imposés naturellement compte tenu de l'ADN d'Entis et ses mutuelles adhérentes : autonomie, disponibilité et accessibilité et, toujours, le plus d'humain possible. À tout moment, l'adhérent peut demander le « rappel immédiat » par un conseiller. Mieux, le conseiller sait exactement où en est l'adhérent lorsqu'il le rappelle. « L'outil facilite aussi le travail des opérateurs », relève Laure Boutin. Les différents outils servent aux conseillers en agence, à ceux qui répondent en ligne, aux partenaires en IARD et prévoyance, aux

courtiers. « C'est un gain d'efficacité, de personnalisation, d'expérience adhérent. »

Une nouvelle proximité

Le renforcement de la relation adhérent a redéfini les contours, la définition de la proximité. Avec ce tournant digital, la mutuelle accompagne ses adhérents tout le temps et les adhérents peuvent solliciter leur mutuelle à tout moment. En 2023, il y a eu un bond de 77 % des créations d'Espace Adhérent des mutuelles du groupe Entis qui ont opté pour ce service. Le taux d'adhérents ayant un Espace Adhérent est bon pour le secteur de la santé : 42 %. « C'est devenu le canal le plus utilisé, avec un panel de comptes très représentatifs de nos adhérents. » Parallèlement, les canaux à distance continuent d'augmenter : 5 % des appels en plus et 3 fois plus de demandes sur le canal écrit espace adhérent « Il y a un avant/après Covid : les adhérents veulent connaître leurs droits, les services, et être en contact au bon moment. » Le taux de satisfaction est de 94,7 % sur les délais et la qualité. Trois années de succès donc, mais les équipes poursuivent les améliorations pour toujours plus d'interactions, de fluidité et de transversalité.



Pour créer votre espace adhérent, suivez ce guide

Les mutuelles du groupe Entis poursuivent leurs efforts en matière environnementale

Préserver les ressources naturelles nous concerne tous, comme le rappelle le dossier "Aux arbres citoyens!" du dernier numéro de Bonne Santé Mutualiste. Le groupe Entis concentre et restitue dans le rapport annuel Citeo les données d'utilisation du papier qui lui parviennent, pour le compte des mutuelles. La contribution d'Entis sert à financer la prévention des impacts environnementaux, l'innovation et le recyclage. Ce financement permet également de proposer un dispositif de tri et de collecte à tous les Français.

22 tonnes de papier déclarées, soit 10,29 % de moins par rapport à l'année précédente. Ce sont les chiffres clés du rapport RSE du groupe Entis en 2023. 75 % de ces 22 tonnes de papier sont en fibres recyclées, et 9 % en fibres issues de forêts gérées durablement.

Cette contribution a permis de financer la collecte pour 1 500 habitants et la fabrication de 18 tonnes de papiers recyclés.

Entis finance, via Citeo, des actions diverses. Sa contribution permet ainsi par exemple la progression du recyclage, en accompagnant financièrement les collectivités dans leur démarche de collecte et de tri, ou encore l'incitation à l'éco-conception (principe qui consiste à intégrer la protection de l'environnement dès la conception d'un produit).

Entis soutient également l'innovation en finançant les activités de Recherche et Développement menées par Citeo, et des campagnes de sensibilisation au tri pour l'ensemble des citoyens, avec notamment des publicités au cinéma.

Le magazine que vous tenez dans vos mains est réalisé en papier recyclé issu de différentes forêts européennes toutes gérées durablement. De plus, après lecture, s'il est placé dans la bonne poubelle de tri, le magazine est entièrement recyclable : en effet, le papier se recycle de

trois à sept fois (usage de presse, usage domestique, isolation, etc.). La phase dite "de désencrage" des papiers recyclés est maintenant moins toxique qu'auparavant, car les encres utilisées sont pour la plupart lavables à l'eau.



VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Mutualistes retraités de plus de 60 ans : êtes-vous favorables au principe de l'habitat partagé ?

L'association Solidarité pour la Santé et l'Autonomie (SSA), fondée par la Mutuelle de France Unie (MFU), la Mutuelle Générale de Prévoyance (MGP) et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc (UMFMB), projette de créer un habitat partagé dans le département de la Haute-Savoie ou dans d'autres régions où la Mutuelle de France Unie est présente.

Cet habitat pourrait compter une dizaine d'appartements de type T2 avec des espaces communs à disposition comme un salon, une cuisine, un jardin pour partager des moments conviviaux. Il s'agit d'un projet collectif dans lequel les locataires sont le moteur de la vie quotidienne au sein de l'habitat. Il comporte à ce titre des spécificités.

Afin de mieux cibler la popularité de ce type de projet, répondez au sondage ci-dessous.

Vous êtes :

- Une femme
- Un homme

Vous avez :

- Moins de 60 ans
- 60 - 70 ans
- 70 - 80 ans
- Plus de 80 ans

Vous vivez seul(e) :

- Oui
- Non

Vous vous sentez seul(e) ou isolé(e) :

- Oui
- Non

Vous habitez :

- Une maison individuelle
- Un appartement
- Un logement collectif (résidence, maison de retraite)

Vous êtes :

- Propriétaire
- Locataire

Si à l'avenir vous deviez envisager de changer de logement, pour quelle(s) raison(s) serait-ce ?

- Mon logement risque de ne plus être adapté à ma santé
- Mon logement est trop grand et trop difficile à entretenir
- J'ai un jardin que je risque de ne plus entretenir
- Mon logement est trop éloigné des commerces et services
- Je risque de me sentir isolé(e) et souhaiterais me rapprocher de ma famille/mes amis
- Autre (précisez)

Quels sont vos souhaits à l'avenir en termes de logement ?

- Conserver mon logement actuel (en faisant des travaux si nécessaire)
- Vivre près de ma famille ou de mes proches
- Vivre dans un contexte moins isolé
- Partager un logement à plusieurs
- Vivre en EHPAD ou résidence seniors

Quel montant de loyer (hors charges et aides éventuelles) pourriez-vous assumer ?

- 400 € à 600 €
- 600 € à 800 €
- + de 800 €

Quelles sont vos attentes en intégrant un habitat partagé ?

- Rompre l'isolement
- Être en sécurité
- Garder mon autonomie en participant à diverses tâches collectives
- Avoir mon "chez moi" adapté à mes besoins
- Vivre à côté des services et des commerces
- Autre (précisez)

Souhaitez-vous intégrer ce genre d'habitat ?

- Oui
- Non

Si non, pourquoi ?

Si ce type de projet vous plaît, connaissez-vous des communes motivées ou des terrains disponibles d'un coût moindre pour la réalisation d'un habitat partagé ?

- Oui
- Non

Si oui, merci de nous contacter au **06 83 07 62 48**

ou par mail chantal.rubinssa@orange.fr

Questionnaire à retourner à :

**Association SSA - Immeuble le Rabelais
21, route de Frangy - Meythet - 74960 Annecy**

ou par mail à :

chantal.rubinssa@orange.fr

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

SECTION HAUTE SAVOIE

Notre mutuelle comme corde fixe

Depuis les rives du lac d'Annecy, notre mutuelle a toujours regardé les sommets et soutenu ceux qui y travaillent. Fragiles et exposés aux risques, ceux qui exercent les métiers de la montagne retrouvent dans la Mutuelle de France Unie des valeurs qui leur sont communes.

Dès les années 70, la Mutuelle familiale de Haute-Savoie puis la Mutuelle de France Unie ont proposé une protection sociale complémentaire et des solutions en prévoyance adaptées aux travailleurs des métiers de la montagne. L'ensemble des professions liées à l'exploitation touristique de la montagne ne cesse d'évoluer et de se transformer, notamment par une pratique pluridisciplinaire des espaces.

La Mutuelle de France Unie, née en Haute-Savoie, observe ces évolutions et adapte ses services mutualistes à des métiers désormais très divers. « Les métiers de la montagne se caractérisent par leur dangerosité, leur précarité saisonnière, et les hommes et femmes y travaillent dans des conditions liées au climat : c'est pourquoi la Mutuelle de France Unie s'est attachée de longue date à leur fournir une offre adaptée », explique Nicolas Giraud, responsable de la section métiers de la montagne. « Elle propose des

offres sur mesure autant pour les indépendants que pour les entreprises, accompagnées par des conseillers experts des métiers de la montagne. Ces offres n'excluent pas les métiers à risques, tels que guide de montagne, moniteur d'escalade, professeur de canyoning ou de rafting, et bien d'autres. De plus, la médecine douce est prise en charge. »

Les valeurs de la Mutuelle de France Unie sont claires : « Solidarité, entraide, inclusion, humain demeurent ses préoccupations et sont des valeurs communes aux environnements monta-



Nicolas Giraud, responsable de la section métiers de la montagne, en compagnie d'une monitrice de l'ESF dans une station des Alpes.

gnards ». La mutuelle a noué des partenariats avec des acteurs experts des sommets : Outdoor Sports Valley, Compagnie du Mont Blanc, Water Family, La Clusaz, Le Grand Bornand, Riviera des Alpes, Megève, Groupe Fournier et Stäubli. Choisir la Mutuelle de France Unie, c'est prendre part à un projet solidaire et faire vivre l'économie locale avec une mutuelle savoyarde.

Pour tout contact ou renseignement supplémentaire, contactez Nicolas Giraud : n.giraud@mutuelledefranceunie.fr

La salle Rébuffat, un hommage permanent

Une salle de réunion au cœur des locaux d'Entis porte le nom de Stéphane Rébuffat, jeune directeur financier de Entis disparu en novembre 2008 dans une avalanche dans le massif de Belledonne. Il était le petit-fils de Gaston Rébuffat, grand alpiniste. Ce drame de la montagne toucha à l'époque l'ensemble du personnel d'Entis.

ALTERNATIVE MUTUALISTE

Contre les pesticides, vos mutuelles s'engagent

Face à l'augmentation des maladies chroniques dues en partie aux pesticides, et alors que le gouvernement annonce suspendre son plan Ecophyto (plan ayant pour but de réduire l'usage de pesticides), 14 mutuelles ont interpellé, au Sénat, les pouvoirs publics. L'Alternative mutualiste et la Mutuelle Prévoyance en font partie.

23 millions de Français souffrent de maladies chroniques. Et les poisons sont identifiés : les pesticides et l'amiante tuent et rendent malade. Pourtant, 200 000 tonnes d'amiante sont toujours présentes dans les bâtiments, et plus de 60 000 tonnes de pesticides sont utilisées chaque année.

Les demandes au Premier ministre

Lors de son discours face au Sénat le 5 février, Martin Rieussec-Fournier, président de la Fondation Santé Environnement, s'est adressé à Gabriel Attal pour formuler les demandes suivantes.

1. Appliquer la loi sur les diagnostics techniques amiante et créer une base de données répertoriant la présence

d'amiante accessible au public via Internet.

2. Améliorer le suivi médical post-professionnel des travailleurs exposés à l'amiante.

3. Aligner le Fonds d'indemnisation des victimes des pesticides (FIVP) sur le Fonds d'indemnisation des victimes de l'amiante (FIVA).

4. Appliquer la loi EGALIM pour 20 % de bio dans la restauration collective.

5. Appliquer la loi au sujet de l'évaluation de la toxicité des pesticides avant autorisation à la vente.

6. Mettre en œuvre le scénario INRAE pour une France et une Europe 100 % agro-écologique.

Une légitimité d'action

Grâce à Ambroise Croizat, ministre du Travail de 1945 à 1946 et père de la Sécurité sociale, les mutuelles sont rendues légitimes dans leur action : « La Mutualité a sa place marquée dans l'organisation française de la Sécurité sociale. Elle doit être l'élément moteur, l'élément qui prend les initiatives nouvelles et réalise les expériences, qui va de l'avant. »

OISE

CONCOURS PHOTO

« Pour vous la Santé, c'est quoi ? »



Illustrer la santé par une photographie, tel est le défi lancé par la section Oise de la Mutuelle de France Unie.

« La santé et l'accès aux soins pour tous sont au cœur de notre combat mutualiste, et la photographie offre d'immenses possibilités. Notre concours est ouvert à tous. Chaque image doit être une création personnelle » rappelle Dominique Lignier, férue du 8^e art, et Présidente de la section. Les candidats remettront leur création entre le 16 mai et 31 mai, sous forme d'épreuve numérique ou argentique de 21 cm x 15 cm, en noir et blanc ou en couleur. Trois prix "Noir et Blanc", et trois prix "Couleur" seront décernés et les photographies reçues seront exposées à l'agence de Beauvais.

Où envoyer ou déposer vos photos ?

À l'Agence de la Mutuelle de France de Beauvais, 8/10 rue Malherbe. BP 60410 Beauvais Cedex

Comment ?

Les photos doivent être collées sur un support carton, avec le nom et les coordonnées du photographe.

■ RHÔNE-LOIRE

Les Rencontres de l'Info : un nouveau rendez-vous !

La mutuelle vous invite à partager un moment d'échange convivial autour de thèmes d'actualité et de la santé, tous les 1^{ers} jeudis du mois.

Pour la première édition de ces Rencontres, une dizaine d'adhérents ont fait le déplacement et ont débattu autour de la Sécurité sociale et des remboursements.

Dominique Bohrer, un des administrateurs de

la section Rhône-Loire à la Mutuelle de France Unie, est également venu assister à l'atelier, animé par Aurore Leroy, la directrice régionale de la section Rhône-Loire.

Ces rencontres auront lieu de 15h à 17h dans notre agence de Villeurbanne.

Les prochaines dates :

► 2 mai ► 6 juin ► 5 septembre ► 3 octobre

► 7 novembre ► 5 décembre



Les "tea-time" de Montreynaud

Tous les 1^{ers} mardis du mois, à l'agence de Montreynaud, c'est le jour du "tea-time" !

De 15h à 17h, cet événement est fait pour discuter, échanger et partager autour de sujets qui vous tiennent à cœur, tout en dégustant des thés et des biscuits.

Pensez à vous inscrire à l'avance car il n'y a que 15 places disponibles.



Les prochaines dates :

► 7 mai ► 4 juin ► 10 septembre ► 1^{er} octobre

► 5 novembre ► 3 décembre

Inscription :

Par mail : mfu42@mutuelledefranceunie.fr

Par téléphone : 04 77 59 57 20

Journée internationale des droits de la femme

En ce 8 mars 2024, la Mutuelle de France Unie section Rhône-Loire a organisé plusieurs initiatives pour sensibiliser et parler des injustices que subissent les femmes.

La journée a commencé par une marche, partant de l'agence de Mutuelle de France Unie de Montreynaud et arrivant à l'association de la Boule de Cros. Cette marche a réuni une trentaine de personnes sur un parcours d'environ sept kilomètres, pendant deux heures.

Durant l'après-midi, un film sur les violences faites aux femmes a été diffusé, suivi d'un débat mené par deux intervenants d'une associa-



tion de femmes battues de Saint-Étienne. Antoine Chatagnon, président de la section Rhône-Loire, est également intervenu, devant une centaine de personnes.

■ NORD

Une nouvelle page se tourne pour l'agence de Fourmies

Au départ créée en 1865, puis intégrée à la Mutuelle de France Unie en 2019, l'ancienne Mutuelle Familiale de la région de Fourmies est restée près de 100 ans dans les mêmes locaux, au 2 rue Louis Braille. C'est avec émotion que l'une des plus vieilles agences mutualistes de France déménage.

Si les murs de l'agence de la mutuelle de Fourmies pouvaient parler, ils raconteraient toutes les luttes ouvrières du Sud-Avesnois. Des drames liés au travail des mineurs, des espoirs issus des Jours Heureux.

Depuis 1928, l'agence de la mutuelle de Fourmies n'avait pas changé de lieu. Mais pour des questions de modernisation et de proximité, un

nouveau bâtiment a été acheté et rénové pour se rapprocher du centre-ville. Cette toute nouvelle agence a ouvert ses portes pour la première fois le mardi 2 avril à 8h30. Céline Larher et Florent Smal, deux conseillers mutualistes, sont prêts à vous accueillir.

La nouvelle adresse :

39 rue Cousin Corbier, 59610 Fourmies

SAINT-ÉTIENNE

L'INDÉPENDANTE STÉPHANOISE

La Mutuelle de France Unie poursuit son partenariat avec l'Indépendante Stéphanoise, le club de gymnastique et l'une des plus grosses structures sportives du Stéphanois. La mutuelle était présente sur un stand durant les trois week-ends de compétition, les 2 et 3 février, 23 et 24 mars et 6 et 7 avril.

LES ATELIERS MÉMOIRE, POUR MIEUX SE SOUVENIR

La Mutuelle de France Unie a mis en place, pour ses adhérents, des Ateliers Mémoire organisés et animés par Souffrance au travail. Ces ateliers ont eu lieu pendant 10 semaines, tous les lundis depuis le 8 janvier.

Ils ont suscité un grand intérêt, si bien que deux groupes, un le matin et un l'après-midi, ont du être créés pour accueillir tous les participants.

LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE EST DÉSORMAIS PRÉSENTE À BORDEAUX !

Adhérents Girondais, votre agence de proximité vous accueille au 1, rue Pierre Chareau, 33 300 Bordeaux.

Horaires :

du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30-17 h et le vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 (l'agence est fermée le samedi)

Téléphone : 05 56 24 12 21

MUTUELLE LOIRE FOREZ

LE CHÈQUE OPTIQUE

Véritable prestation en nature qui contribue à l'accès aux soins

La distribution de l'optique est un véritable exemple de la marchandisation de la santé. Les spots publicitaires promettent des remises extraordinaires sur les équipements et des conditions particulièrement alléchantes, avec un deuxième équipement voire un troisième équipement gratuit... Mais qu'en est-il vraiment ?

On pourrait penser que chacun peut s'équiper à moindres frais, d'autant que le dispositif RAC 0 (reste à charge 0) est présenté comme une solution miracle. Mais dans les faits, la qualité n'est pas au rendez-vous : montures et verres sont fabriqués à l'étranger à moindre coût. Tout est fait pour pousser à l'achat, comme les examens de vue effectués par des *photoscree*ner dans des enseignes commerciales afin d'inviter à changer de lunettes plus fréquemment. La rentabilité passe avant la santé.

Un chèque pour pouvoir choisir la qualité

La mutuelle Loire Forez préfère inciter ses adhérents à opter pour de meilleurs équipements leur offrant un chèque d'une valeur de 50 euros pour l'achat d'un équipement correcteur complet ou partiel. Cette offre supplémentaire pour les adhérents et leurs ayants droit vient s'ajouter aux remboursements habituels en optique et est valable dans le réseau mutualiste de centres optiques Écouter Voir, sur présentation de votre carte de mutuelle.

Des centres optiques mutualistes

Ces centres optiques à but non lucratif ne reversent pas de dividendes aux actionnaires : leur mission est d'apporter une réponse santé et de confort à chacun, au meilleur prix. Ils sont équipés d'un matériel de haute performance permettant d'assurer des examens de vue.

Les salariés sont des professionnels de la vue, formés pour apporter les meilleurs conseils sur les montures et les verres afin d'accompagner les patients dans le parcours de santé. Leur démarche n'est pas commerciale.

L'assortiment des montures est réalisé dans le souci de satisfaire le plus grand nombre.

La raison d'être de la mutuelle Loire Forez ? Favoriser l'accès à la santé avec une gestion de proximité et des centres mutualistes qui apportent un service de qualité au meilleur coût en pratiquant le tiers payant. La gestion est assurée par l'Union des Mutuelles France Loire qui regroupe les mutuelles de proximité, en cogestion de ces services.

De nombreux progrès à accomplir

La vue n'est pas qu'une affaire de confort. La quasi-disparition de la médecine scolaire entraîne un dépistage plus tardif des défauts visuels des enfants et crée des inégalités : les enfants qui entrent au CP, confrontés à l'appren-



tissage de la lecture et de l'écriture, seront pénalisés si aucun dépistage n'est réalisé.

Les visites médicales sont de plus en plus rares, d'où un manque de contrôle de la vision. Pourtant, le travail sur les écrans, très répandu, occasionne une fatigue visuelle supplémentaire.

La prévention optique pourrait en outre éviter des accidents de la route si les conducteurs de véhicules étaient dépistés et équipés.

Une autre catégorie de la population est souvent exclue du confort visuel : les personnes âgées dans les maisons de retraite ou les EHPAD ne sont pas toujours suivies, ce qui favorise l'isolement voire l'exclusion pour participer à l'atelier lecture par exemple...

Pour les adhérents de Mutuelles de France Loire

- 44 % n'ont pas de reste à charge.
- 53,60 € : c'est le reste à charge moyen (sachant que 56 % des équipements sont multifocaux).
- 393 € : c'est le remboursement moyen de la mutuelle par équipement soit, 86,33 %.
- 0,09 € : c'est le remboursement de la Sécurité sociale pour chaque équipement.

MUTUELLE SOUFFRANCE ET TRAVAIL

Colloque "Handicap et accidents du travail" à Saint-Priest

Le 19 mars, la mutuelle Souffrance et Travail était partenaire du colloque "Handicap et accidents du travail", mené conjointement par la FNATH, l'association des accidentés de la vie et la métropole de Lyon.



Animée par Alexandre Esparon, juriste de la FNATH, la conférence s'est ouverte avec les allocutions de Gilles Gascon, maire de Saint-Priest, de Pascal Blanchard, vice-président de la métropole de Lyon et de Nadine Herrero, présidente nationale de la FNATH. Après une présentation de l'accidentologie et ses chiffres, par le directeur adjoint de la CPAM Guillaume Prato, sont intervenus des spécialistes du droit social, psychologue du travail, médecin du travail, sociologue et chargé d'étude à l'AGEFIPH.

Une conférence de haut niveau donc, qui a permis d'aborder les différents aspects du droit des personnes handicapées à la façon de les accueillir dans l'entreprise en passant par l'impact de la précarisation du travail pour les travailleurs handicapés.

Un temps a été ménagé pour répondre aux questions de la centaine de personnes présentes.

661 personnes

en France sont mortes au travail en 2023.

29 % des accidents du travail

surviennent dans les activités de la santé, du nettoyage, et du travail temporaire.

Le TReQ littéraire 2024

Plus qu'un jeu, le TReQ littéraire est une incitation et une fête à la création partagée. C'est aussi devenu, au fil des ans, un événement culturel important de la région d'Annecy.

Des équipes de trois personnes, répondant à des questions sur trois livres en présence de trois auteurs ? Bienvenue à Trois Romans en Questions, en partenariat avec la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc.

Organisé par LCE 74 et pour sa 14^e édition, TReQ accueillera deux autrices et un auteur : Marcia Burnier pour son roman *Hors d'atteinte*, Stéphanie Dupays pour *Un puma dans le cœur* et François d'Epenoux pour *Le roi-nu-pieds*.

Tous trois seront présents le vendredi 31 mai pour la table-ronde à 17h30, et pour le jeu à 19h15, au cinéma La Turbine de Cran-Gévrier à Annecy.

Inscription jusqu'au 10 mai :

alexandra@lce74.com

Alexandra : 04 50 51 59 86



Des initiatives littéraires

Pour LCE74, comme pour les mutuelles, développer des initiatives autour de la lecture et de l'écriture est essentiel : un livre peut marquer une personne, peut changer les choses, peut forger des idées. L'accès à la culture est un point important, notamment pour un "état de complet bien-être", comme dans la définition de la santé de l'OMS, qui comprend le bien-être physique, mental et social.

Un livre, qu'il soit écrit, lu ou écouté, est un outil pour développer la communication de la pensée, la réflexion, l'esprit critique...

Concours : enfin une bonne nouvelle !

"Et nous ferons corps" : tel est le thème de la 6^e édition du concours de nouvelles "Des Êtres et des Liens".

Cette initiative originale et gratuite est ouverte à toute personne résidant en Rhône-Alpes, sous deux catégories : adultes et collégiens-lycéens. Les nouvelles sélectionnées seront publiées dans un ouvrage collectif. Après Simonetta Greggio, Sorj Chalandon, Fred Paronuzzi, Delphine Bertholon, Laurine Roux, c'est Charlotte Pons, elle-même autrice et ayant participé au TReQ, qui endosse le rôle de présidente du jury. Elle sélectionnera, avec le comité de lecture, les

textes gagnants. Le thème "Et nous ferons corps" a été choisi par Charlotte Pons. C'est un thème qu'elle affectionne tout particulièrement et qu'elle aborde dans ses œuvres. Toutefois, l'intitulé reste libre d'interprétation pour les participants : rapport au corps, union, esprit de corps, corps d'armée, manifestation.

Dépôt des nouvelles au plus tard : le 31 mai 2024.

Pour toute question ou information, allez sur le site de LCE74 (www.lce74.com).



Les œuvres de Romain Brezillon accompagnent avec justesse et sensibilité le thème du concours de nouvelles : "Et nous ferons corps".

Souffrance et Travail et la FNATH, une histoire et des préoccupations communes

Pour Bruno Dessol, président de la mutuelle Souffrance et Travail, le lien avec la FNATH est historique. « Notre Mutuelle est née en 2008 en Rhône-Alpes, à Lyon, dans le but de reproduire le dispositif mis en place par la FNATH à Paris. » La FNATH étudie les risques psychosociologiques dans le travail, et en particulier les formes de burn-out.

« Les deux structures sont très liées et s'entraident. L'un des présidents de la FNATH, Michel Greco, suit de près l'évolution de Souffrance et Travail et a intégré le secteur conseil juridique. Encore aujourd'hui, M. Greco est présent au sein de la mutuelle et donne bénévolement de son temps. Si Souffrance et Travail n'engage aucune procédure et donne uniquement des conseils et une orientation, l'adhésion à la FNATH permet d'engager une procédure si besoin. L'échange entre les deux groupes est primordial. »



MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS

La MTH s'apprête à fêter ses 35 ans

Depuis mai 1989, la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers est fidèle à ses principes initiaux. Entretien avec Céline Piarry, responsable de l'agence de la MTH à Lyon.

«L'équipe de notre agence de la rue Servient se compose de trois personnes : une chargée d'accueil commerciale, Lise Bourdichon, une conseillère mutualiste gestionnaire des contrats, Réjane Yamanjian et de moi-même, responsable d'agence», précise Céline Piarry. «Ce dispositif correspond à notre attachement à une gestion et une démocratie de proximité, ainsi qu'aux services publics de proximité et aux services publics hospitaliers.»

La proximité est donc une valeur essentielle ?

«Oui, parce qu'elle reste une base pour une mutuelle comme la nôtre. Elle permet de connaître nos adhérents, de les orienter, de les aider, et c'est bien le but. L'objectif est que

les agents territoriaux et hospitaliers puissent accéder à la prévention et aux soins de qualité pour tous grâce à un système de solidarité le plus élevé possible, à travers la Sécurité sociale. C'est aussi pourquoi la MTH a fait le choix de participer à la construction du groupe Entis, dès sa naissance en 2008».

La protection complémentaire de la Fonction Publique est un enjeu majeur

«Se faire comprendre et entendre est impératif. La MTH organise des rendez-vous auprès des collectivités et des organisations syndicales pour expliquer notre position sur la PSC, qui va handicaper les véritables mutuelles de proximité et avantager les assureurs privés lucratifs. L'élargissement de nos offres est pri-



De gauche à droite, Lise Bourdichon, conseillère mutualiste, Réjane Yamanjian, gestionnaire des contrats et Céline Piarry, responsable d'agence.

mordial afin d'offrir à nos adhérents une large gamme de solutions sur la prévoyance et la protection complémentaire.»

Pour en savoir + : www.mutuellemth.fr

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

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - 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

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

DENTAIRE

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
Thonon-les-Bains : 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

CENTRE AUDIOPROTHÈSE

Scionzier : 55, avenue du Mont-Blanc	04 50 18 08 48
---	----------------

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

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

RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

Cheyhard : 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

LE CLUB DES 33

Un cercle d'entreprises solidaires

Le Club des 33, club des entreprises du Hainaut, œuvre à la réalisation de projets solidaires ou promouvant la culture populaire et le sport ouvert à tous.

L'association, qui existe depuis 2005, est composée de femmes et d'hommes cadres d'entreprises nationales ou dirigeants de PME et PMI. Militants, ils mettent leur expertise et leur réseau au service de projets qui contribuent à l'émancipation humaine : des écoles et un barrage au Burkina Faso, un dispensaire au Sénégal, un centre d'alphabétisation ou encore, avec le Secours Populaire, un véhicule médicalisé pour la Cisjordanie et la bande de Gaza. Au niveau local, le Club 33 a parrainé des lycéens méritants défavorisés pour les accompagner dans leurs études

supérieures et aidé les étudiants pendant le Covid. Au niveau culturel, les projets ne manquent pas non plus : mécénat, biennale d'Art, contribution au Festival de Sculpture d'Art Contemporain "Rives et Dérives" qui a reçu plus de 150 000 visiteurs durant 3 mois. Le Club 33 aide les clubs sportifs locaux et participe à de nombreux événements sportifs.

Des forces vives locales mobilisées pour le bien commun

« L'association a été récemment renouvelée aux

deux tiers avec l'arrivée de jeunes issus du monde du travail » explique son président Patrick Soloch : « elle se compose aujourd'hui de plus de 50 membres ». Tous les trimestres son Conseil d'Administration se réunit pour décider en commun des projets qui seront financés par les cotisations de ses entreprises et adhérents, mais aussi par les fonds sollicités auprès des institutions, du Conseil Départemental, du Conseil Régional ou par des fonds d'Etat ou Européens. Parmi les nouvelles ambitions, citons un projet avec l'artiste Jacques Tovic et une expo itinérante centrée sur la créativité ouvrière de la région, longtemps marquée par les activités sidérurgiques et métallurgiques. Le Club 33 milite d'ailleurs pour la création d'un Institut de l'Acier. Côté solidarité, l'association participe à des actions en faveur des enfants ukrainiens, des enfants cubains, de 150 à 250 jeunes du Hainaut en alternance ou en formation. Enfin, plusieurs membres de l'association se sont lancés dans une grande réflexion pour fédérer les forces vives du Hainaut et construire un « Hainaut Capitale du Nord ».



MUTUALE, MEMBRE DU CLUB DES 33

Mutuale, très active localement, l'est aussi dans le Nord. C'est donc tout naturellement que la mutuelle a rejoint les rangs du Club 33. C'est son président de section, Nicolas Pomiès, qui siège et participe au développement des projets initiés, notamment ceux dédiés à l'accès au sport pour tous. Le 14 mars dernier Mutuale était ainsi au côté du Club 33 lors du Grand Prix de Denain, une compétition de haut niveau, vitrine de l'un des sports les plus populaires du Hainaut.

OUTDOOR SPORTS VALLEY (OSV)

Accompagner les entreprises de l'outdoor

Réseau national basé à Annecy engagé pour le développement économique de la filière outdoor, OSV mutualise des actions, des services, et permet aux entreprises d'apprendre les unes des autres.

à l'entreprise mais sur lequel les entreprises ont une responsabilité sociale et économique».

Créer une dynamique collective

Pour l'association, il s'agit de créer une dynamique collective, d'aider les entreprises à intégrer la RSE au cœur de leurs organisations, de faciliter les synergies, de donner les outils concrets et adaptés. L'association compte des entreprises leaders du marché et une majorité de TPE et PME, qui cotisent en fonction de leur chiffre d'affaires. « Cela permet de développer des actions qui bénéficieront aux plus petites structures. Inversement, les grandes entreprises sont intéressées

par l'agilité des PME et par l'innovation des start-up. Les uns et les autres s'alimentent. » Chaque année l'association réalise des études et observatoires de la filière. À ce jour, les pratiques les plus plébiscitées sont la rando, la course, le vélo. Les jeunes générations portent des vêtements techniques au quotidien. « L'outdoor est vécu comme une manière de vivre, de considérer la nature. Le secteur doit donc miser sur des produits ayant un impact réduit sur l'environnement. » En veille sur tous ces sujets, OSV participe au rayonnement de la filière.



En savoir +
www.outdoorsportsvalley.org

« L'association a été créée il y a une dizaine d'années pour répondre à des besoins communs » résume Céline Brunel, Directrice Exécutive de OSV. Développement économique, emploi/formation, réduction des frais de gestion, RSE sont les services les plus demandés par les 450 entreprises du secteur outdoor adhérentes. Le site d'OSV Jobs est devenu une référence car c'est là que tous les acteurs du réseau publient leurs offres d'emploi. « Notre rôle consiste à répondre à des demandes de nos adhérents mais aussi à les mettre autour d'une table sur des sujets que l'on identifie. » Des sujets très spécifiques, comme la gestion des athlètes : « c'est un écosystème externe



LA MFU, PARTENAIRE DES ENTREPRISES DU SECTEUR

OSV et la Mutuelle de France Unie se retrouvent sur des valeurs communes et un attachement aux métiers de la montagne : « C'est important que nos partenaires aient une dimension sociale, que l'on soit alignés » explique Céline Brunel. Sur la qualité de vie au travail, la Mutuelle de France Unie partage son expertise auprès du réseau par l'intermédiaire d'articles et d'ateliers dédiés.

Les femmes, les oubliées de la sécurité?

Des mannequins de crash-test féminins, c'est une première! Alors que les femmes sont davantage blessées lors des accidents de la route, cela peut paraître étonnant. En cause, l'inadaptation des habitacles de voiture à la morphologie féminine. Même chose du côté des équipements de protection individuelle (EPI). Et côté santé, les cohortes d'études scientifiques sur les traitements médicaux sont récentes et peu nombreuses.

L'absence d'adaptation de certains milieux aux femmes peut être dangereuse. Et pourtant, nous parlons de plus de 50 % de la population! Mais le sexisme, ordinaire ou non, a la dent dure: ce manque d'adaptation peut entraîner des difficultés à l'embauche, et décourager certaines femmes à exercer le métier qu'elles souhaitent. Sur le plan de la santé, cela peut conduire à des mauvaises prises en charge médicales et entraîner des complications.

Les EPI adaptés aux femmes, un enjeu essentiel

Une étude britannique de la Women's Engineering Society (WES) parue en 2010 a cherché à cerner les problèmes posés par les EPI féminins. L'objectif de ce travail était d'améliorer les équipements, en se fondant sur les réponses des fournisseurs et des travailleuses dans les secteurs ciblés (construction, technologies informatiques et de l'énergie). 75 % des EPI portés par les femmes interrogées avaient été conçus pour des hommes: 50 % des répondantes ont déclaré être gênées par ces EPI inadaptés (manches trop longues, coupes non ajustées, vêtements trop larges), se sentant par conséquent moins efficaces. Face au manque d'équipement, certaines femmes ont dû adapter les leurs, mais cela cause des problèmes de sécurité supplémentaires.

Enfin un mannequin de crash-test féminin

Depuis 1970, des mannequins anthropomorphes sont utilisés pour tester la sécurité des véhicules. Mais, depuis 50 ans, le modèle de ces mannequins n'a pas évolué: 1,75 mètre, 77 kg... Ces mensurations ne correspondent qu'à la partie masculine moyenne de la population! C'est pourquoi Astrid Linder, ingénieure de l'Institut suédois de recherche en sécurité routière, a décidé de créer le premier mannequin de crash-test féminin, mesurant 1,62 mètre et pesant 62 kg, avec des formes différentes et un centre de gravité plus bas. Pourquoi? Un simple exemple d'inadaptation des habitacles de voiture pour les femmes: la ceinture de sécurité se place mal, contre la poitrine, entraînant en cas d'accident des lésions aux seins qui peuvent aller jusqu'à la nécrose si ce n'est pas détecté et pris en charge.

Ce nouveau mannequin est déjà utilisé par la marque suédoise Volvo, mais aucune régulation internationale ne l'impose aux constructeurs: la norme requise demande que le véhicule soit testé pour un modèle d'homme moyen, rien de plus.

Du sexisme jusque dans la santé

Murielle Salle, historienne et maîtresse de conférences à Lyon 1, et Catherine Vidal, neuro-biologiste à l'Institut Pasteur, ont mené de nombreuses recherches sur les questions de genre en éducation et dans le domaine médical. Selon elles, les problématiques féminines sont encore largement négligées, voire invisibilisées: un exemple frappant est celui de l'endométriose, maladie extrêmement douloureuse pour les femmes touchées, et pourtant ignorée pendant longtemps. Les patientes sont généralement moins bien prises en charge. La raison: une méconnaissance encore probante du corps féminin! Ainsi, pour les maladies cardio-vasculaires, les symptômes décrits et enseignés aux futurs médecins sont le plus souvent ceux des hommes et, par conséquent, les femmes ont plus de risques d'avoir un problème cardiaque non détecté: c'est même la première cause de décès chez les femmes.

Alyson McGregor, docteure en médecine américaine, multiplie les formations de sensibilisation

auprès du personnel soignant: «Lorsque nous avons compris que l'enfant n'était pas un mini-adulte et qu'il fallait le soigner autrement, nous avons créé la pédiatrie. Nous devons aujourd'hui faire la même chose pour les femmes.» Cette médecine adaptée aux différences sexuelles serait également bénéfique pour les hommes, qui se voient diagnostiquer trop tardivement de l'ostéoporose, maladie considérée comme uniquement féminine.



Depuis des décennies, les mannequins crash-tests étaient uniquement masculins. Les spécificités morphologiques de la femme sont enfin prises en compte. Ci-dessus, un mannequin femme enceinte de 7 mois.

LES CHIFFRES DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET LES FEMMES

- Les femmes attachées assises sur le siège passager ont 73 % plus de risques d'être grièvement blessées dans une collision frontale*.
- En cas de collision arrière, les femmes ont trois fois plus de risques de subir le coup du lapin.
- Les femmes ont 2 fois plus de risques d'avoir une invalidité permanente à la suite d'un coup du lapin, car les appuis-tête sont beaucoup plus efficaces pour les hommes.
- Lorsque les appuis-tête ont été implantés, cela a réduit le risque de séquelle de 70 % chez les hommes... et les a augmentés de 13 % chez les femmes.

* <https://news.virginia.edu/content/study-new-cars-are-safer-women-most-likely-suffer-injury>

Le cauchemar du Covid long

Près de deux millions de Français majeurs infectés par le Sars-CoV-2 (et diagnostiqués) souffrent d'un covid long. À l'échelle mondiale, cela concernerait près de 17 millions de personnes, qui voient souvent leur souffrance minimisée. Mais la variabilité des symptômes complexifie le diagnostic de la maladie. Quels sont ces symptômes ? Quelle est la prise en charge ?

Avec des symptômes invalidants qui durent pendant des semaines, des mois et parfois des années, les personnes atteintes d'un Covid long sont depuis 2023 considérées comme malades chroniques, après trois ans de controverse autour de l'existence ou non de cette pathologie.

Définir un Covid long

Fatigue, essoufflement, dysfonctionnement cognitif, brouillard mental, pertes de mémoire, difficultés de concentration, hyperventilation, douleurs musculaires ou articulaires, problèmes digestifs, troubles du sommeil... cette liste n'est qu'une infime partie des plus de 200 symptômes que peuvent présenter les patients souffrant d'un Covid long.

Tout le monde ou presque en a déjà entendu parler, mais peu de personnes ont conscience de la souffrance qui impacte si fortement la vie quotidienne de 1,2 % des personnes interrogées par Santé Publique France. Sachant que ce pourcentage n'est pas représentatif de la quantité réelle de malades. Car pour être diagnostiqué, c'est un véritable parcours du combattant : il faut que toute autre piste correspondant aux symptômes soit écartée. Or, on les a cités, ces symptômes sont, disons, vagues.

De plus, même si les symptômes du Covid long diminuent au fil du temps, 20 % des personnes touchées ressentent encore des symptômes un an et demi après la contamination, et près de 10 % font des rechutes hebdomadaires fréquentes et invalidantes 18 mois après l'infection.

À quoi est dû ce Covid long ?

Une équipe suisse a découvert que certaines protéines sont présentes en plus grande quantité dans le sang des personnes ayant un Covid long. Les protéines en question sont assez peu connues, mais sont des éléments essentiels dans l'aide du système immunitaire pour détruire les



Le Covid long est un véritable cauchemar pour 4 % de la population adulte, et c'est sans compter la minimisation des symptômes par les personnes extérieures.

microbes et débarrasser le corps des cellules endommagées. L'ensemble de ces protéines est appelé le "complément", et est anormalement actif chez les personnes atteintes par le Covid long. Ces protéines restent activées après l'infection, se retournant contre les cellules saines de tout l'organisme, justifiant la diversité et l'intensité des symptômes décrits.

Une prise en charge compliquée

La prise en charge du Covid long nécessite une reconnaissance et une prise en charge complète, reposant sur trois aspects : un aspect clinique assuré par un généraliste, un aspect physique par un rééducateur ou un kinésithérapeute et enfin un aspect psychologique assuré par un psychiatre ou un psychologue. Le diagnostic est très difficile, car il n'y a pas encore de critères établis du fait de la grande variété de symptômes possibles, ce qui rend le parcours de soins très chaotique.

L'Assurance Maladie propose plusieurs aides, en cas de difficultés financières liées à la maladie ou en cas de difficultés pour accéder aux soins. Le patient peut bénéficier du dispositif "affection Longue Durée", et s'il a été infecté par le Covid dans le cadre de son activité professionnelle, il

peut être pris en charge sous la catégorie "maladie professionnelle".

Mais l'absence de traitement de fond pour soulager le malade est handicapante. Les patients doivent, malgré eux, apprendre à vivre avec une condition physique dégradée, un désintéressement de leur cas et une minimisation de la difficulté de leur situation.

DES PATIENTS SOUPÇONNÉS DE "SOMATISER"

Pour certains, la nature comme la quantité des symptômes apparaissent incompréhensibles, peu caractéristiques. De là, comme beaucoup de Covid longs concernent des femmes, la suspicion de maladie imaginaire. Pourtant, comme le soulignent des médecins effarés du peu de considération pour ces patients, rien d'étonnant quand on sait que le sars-cov-2 cible tout à la fois l'appareil vasculaire, l'appareil immunitaire, l'appareil neurologique, l'appareil digestif, l'appareil respiratoire, bref tout le corps humain !

UN IMPACT SOCIAL ET ÉCONOMIQUE

Selon le Comité de Veille et d'Anticipation des Risques Sanitaires (COVARs), en France, 50 % des patients souffrant des symptômes SPC (syndrome post Covid) avaient repris leur travail à plein temps un an après, 30 % à mi-temps et 20 % n'avaient pas pu reprendre le travail. Le coût n'a pas été évalué en France, mais aux États-Unis, il est estimé à 3700 milliards de dollars [3450 milliards d'euros] sur cinq ans, en tenant compte de la perte de qualité de vie sur cinq ans (2195 milliards), la perte de revenus (997) et la hausse des frais de santé (528). Soit 1 % du PIB.

Pharmacien(ne), un intervenant de première ligne



Nicolas Trouillon, pharmacien du centre-ville de Grenoble.

Depuis quelques années, avec l'élargissement de ses champs d'intervention, le pharmacien a repris ses lettres de noblesse. Avec un maillage de près de 74000 praticiens, dans un territoire marqué par des déserts médicaux et les inégalités d'accès aux soins, son officine est bien souvent la première porte que le patient franchit.

« **A** Grenoble, il y a 75 médecins pour 160 000 habitants » resitue Nicolas Trouillon pharmacien du centre-ville. En France, le nombre de pharmacies varie peu – comme pour les notaires, le pharmacien doit racheter une officine existante et en activité – le maillage territorial est stable et il n'est pas rare d'avoir une pharmacie pour 3 000 habitants. Dans ces conditions, le pharmacien voit fréquemment le patient avant le médecin !

Du conseil jusqu'au diagnostic et la prescription

« On oriente les gens, on les rassure quand il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Ce premier contact permet de ne pas engorger les urgences, ni les méde-

cins. » Un rôle encore renforcé depuis que le pharmacien peut vacciner contre la grippe, contre le Covid, contre le papillomavirus. « On pratique dans notre pharmacie environ 1 000 actes de vaccination par an, ce sont autant de consultations et de temps médical qui sont libérés. » De même le pharmacien peut maintenant délivrer les médicaments en cas de cystite et faire des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) pour dépister les angines. « Si c'est négatif, cela évite une consultation et on encourage à se traiter même si ce n'est pas pris en charge. Si c'est positif, alors le patient est fortement encouragé à rejoindre un médecin physiquement ou en téléconsultation afin d'obtenir le traitement antibiotique adéquat. La vaccination, comme les TROD, est peu valorisée, mais ces

actes emmènent le pharmacien vers une dimension que l'on n'aurait pas osé imaginer ». C'est aussi du bon sens : la France dispose d'une population de pharmaciens tout à fait capables compte tenu de leur niveau d'études. Avec la possible future délivrance des antibiotiques en plus (en cas de cystite), le pharmacien a désormais une vision 360°. « Pour accomplir toutes ces missions, il faut une équipe autour du pharmacien, une équipe formée, et des locaux qui permettent d'accueillir les personnes pour les vaccins ou les tests tout en étant en mesure de continuer à servir ceux qui viennent chercher des médicaments ».

En alerte pour éviter les pénuries de médicaments

Justement, côté médicaments le pharmacien subit les pénuries quotidiennement. L'équipe de la pharmacie se connecte tous les jours, comme sur une place boursière, sans cesse en alerte. « Quand il y a pénurie, le rythme des commandes s'intensifie car la moindre boîte de médicament devient précieuse. Avec notre pharmacie, nous avons la capacité d'avoir trois grossistes sur deux départements différents et donc de meilleures chances d'être pourvu. »

Il existe cependant un logiciel Vigirupture qui permet de voir – si le stock est exact – quelle pharmacie dispose du médicament. « Une pharmacie excentrée ou peu fréquentée peut disposer d'une molécule en rupture et on peut envoyer un patient qui en a besoin en urgence ; Il y a une forme d'entraide entre pharmacie. »

La concurrence est néanmoins rude : chaque pharmacie veut garder ses patients. Et pour cause : « L'autorité de santé baisse le prix des médicaments, en dérembourse certains et nous donne davantage de missions, mais ces dernières ne sont pas rémunératrices. » Résultat, beaucoup de pharmacies ne font pas de TROD ni de tests. Mais beaucoup d'autres font un pari sur l'avenir en misant sur le service rendu, sur la future place du pharmacien dans le système de santé.

LES JEUNES GÉNÉRATIONS OPTENT POUR LE SALARIAT

La population de pharmacien d'officine avait baissé ces dix dernières années au profit des pharmaciens s'orientant plutôt dans l'industrie, mais il semblerait que la filière pharmacie d'officine attire de nouveau des étudiants qui se projettent dans la nouvelle forme d'exercice libéral et les nouvelles missions. La pharmacie de demain devra offrir aux patients l'ensemble des services (vaccination, test, TROD, disponibilité des médicaments, continuité des soins) mais aussi une équipe de professionnels de santé formée, compétente, disponible. « Pour cette raison l'environnement de travail pour accueillir au mieux les patients doit aussi être pensé et optimisé pour un épanouissement optimal de tous les collaborateurs en pharmacie, qu'ils soient pharmacien, préparateur ou encore conseiller en dermocosmétique. »

PARCOURS ET REPÈRES

Diplôme : Bac + 6 (officine et industrie) à 9 (pharmacie hospitalière ou biologie médicale)

Nombre de praticiens concernés : 73 795 en 2022

Salaire : 3 000 euros pour un débutant, 42 000 à 62 000 euros par an

Secteur : libéral et salarié en officine de pharmacie, biologie, hôpital, distribution en gros, industrie

Moyenne d'âge : 46 ans

Répartition : 68 % de femmes, 32 % d'hommes

Pour manger mieux, manger moins ?

Très à la mode sur les réseaux sociaux, le jeûne intermittent, aussi appelé "fasting" en anglais, consiste à ne plus s'alimenter durant 12 à 16 heures d'affilée. Est-ce réellement bon pour l'organisme ? Quels bénéfices en attendre ?

Le jeûne intermittent a pour objectif de purifier le corps des excès et toxines accumulés, ainsi que de perdre des kilogrammes. Le principe de ce jeûne est de se priver de nourriture pendant une période pouvant aller de 12 à 16 heures au maximum, ce qui revient donc à sauter un repas.

Quels sont les bienfaits sur le corps ?

Les études restent mitigées quant aux effets positifs du jeûne intermittent. Celles en faveur de ce jeûne évoquent de nombreux bienfaits : un confort digestif retrouvé, une réduction de la masse grasse, un meilleur contrôle de la faim, une amélioration des performances physiques et psychiques et une baisse de sécrétion d'insuline (l'insuline sert à réguler le taux de glucose dans le corps) entraînant ainsi une amélioration de la glycémie (teneur en sucre/glucose dans le sang).

LE JEÛNE, C'EST PAS NOUVEAU

Le jeûne est une pratique ancestrale, remontant à l'Antiquité : il en est fait mention dans une épopée sanskrite, le Mahâbhârata. Il était pratiqué pour des raisons médicales, mais également philosophiques. Il fut relié à des rituels religieux en Grèce antique, à Rome, puis repris dans les religions monothéistes comme la chrétienté, le judaïsme et l'islam.

Le jeûne intermittent comporte également des risques

« Lors de ce jeûne, le corps utilise le glucose circulant dans le sang ou dans le foie pour continuer à bien fonctionner, indique Raphaël Gruman, nutritionniste. S'il se prolonge au-delà de trois jours, il en vient à piocher dans les réserves de lipides et de protéines, principalement les muscles. »

Sauter des repas peut entraîner des troubles du comportement alimentaire (TCA) comme l'anorexie, notamment pour les plus jeunes, ou encore comme la confusion par l'organisme entre la faim et la soif, puisqu'on compense la sensation de faim en buvant.

« Les associations ont constaté des liens entre le



jeûne intermittent et les comportements liés aux troubles alimentaires qui sont particulièrement importants, étant donné l'augmentation significative de TCA chez les adolescents et les jeunes adultes depuis le début de la pandémie de Covid-19», a indiqué Jason M. Nagata, co-auteur d'une étude publiée dans la revue Eating Behaviors (en français "Comportements alimentaires").

Ce désir de perte de poids commence par le jeûne intermittent, et entraîne par la suite des comportements compensatoires (vomissement, pratique excessive du sport, absorption consécutive de nourriture).

Mener un jeûne sain

La nourriture solide d'un repas étant supprimé, il est très important d'avoir, en compensation, une excellente hydratation (1,5 à 2 litres de liquide sont conseillés) : cela permet d'éviter la fatigue ou les maux de tête qui peuvent être engendrés par le jeûne. Les nutritionnistes conseillent en général une période de jeûne ne dépassant pas une semaine si le but est de perdre du poids ; si l'objectif est simplement d'éliminer les toxines et de

restaurer un bien-être digestif, un ou deux jours suffisent. Il est primordial de respecter son métabolisme, et de mener son jeûne intermittent en suivant les conseils d'un ou d'une professionnelle pour limiter les risques.

TROIS REPAS PAR JOUR, UNE IDÉE DES PATRONS ?

Selon une étude américaine de 2015, manger trois fois par jour n'aurait aucun effet bénéfique. Alors pourquoi avons-nous conservé cette pratique, et de quand date-t-elle ? Dans un premier temps, cette pratique vient des agriculteurs : les repas réguliers étaient un moyen de garder des forces face à un travail difficile et fatigant. Puis, au XIX^e siècle, les industriels ont contraint les ouvriers à manger ensemble et à heures fixes, en encadrant les repas. L'apparition de l'électricité a, quant à elle, permis de repousser l'heure du dîner jusqu'après la nuit tombée.

UN ÉTUDIANT SUR 5 PRATIQUE LE JEÛNE IMPOSÉ

Depuis plusieurs années, la Fage (Fédération des associations générales étudiantes, syndicat étudiant) alerte sur la détérioration des conditions de vie des étudiants : en effet, 19 % des étudiants ne mangeraient pas à leur faim et sauteraient un repas par jour. Si les deux autres repas étaient équilibrés, ce constat serait moins inquiétant. Mais avec le coût de la vie qui ne cesse d'augmenter, près de 50 % des étudiants n'ont pas les moyens d'acheter des fruits et légumes frais et n'ont pas accès à une alimentation saine. En 2023, c'est même près d'un étudiant sur deux (46 %) qui a déjà sauté un repas à cause de l'inflation.

Aluminium, que faut-il craindre ?

Emballages, électroménager, cosmétiques, vaccins, alimentation, eau : l'aluminium est le métal le plus présent dans notre environnement. Quelle est sa toxicité ? Comment éviter une exposition trop importante ?

L'aluminium est un élément chimique appartenant aux métaux pauvres et le troisième élément le plus abondant au monde, après l'oxygène et le silicium, représentant 8 % de la masse des matériaux sur la surface de la planète. Très présent dans la croûte terrestre, il ne se trouve pourtant pas à l'état naturel. L'aluminium est produit à partir du minerai de bauxite, qui est dissous afin d'extraire le produit intermédiaire, l'alumine, qui est ensuite traité par un processus d'électrolyse pour obtenir l'aluminium. C'est un matériau résistant et léger, d'où son emploi courant notamment dans les ustensiles de cuisine, dans les emballages, dans les carrosseries...

D'où vient l'aluminium présent dans notre organisme ?

L'alimentation représente environ 95 % des apports quotidiens en aluminium. Crustacés, chocolat, café, fruits, légumes, boissons, céréales, produits laitiers et additifs alimentaires en contiennent. Tous ces aliments sont contaminés par l'eau, qui renferme également de l'aluminium, et ce, à cause des rejets industriels, de l'érosion, de la contamination des poussières et des précipitations. Un adulte ingère ainsi 7 à 9 mg d'aluminium par jour, et un nourrisson nourrit au lait industriel 0,1 à 0,3 mg par jour (on trouve dans le lait de soja jusqu'à 0,7 mg d'aluminium par litre).

Même si le lait maternel contient également de l'aluminium, les doses sont bien moins élevées que dans certains laits industriels : si l'allaitement naturel n'est pas possible, il vaut mieux opter pour du lait industriel mentionnant un faible taux d'aluminium.

L'exposition à l'aluminium provient essentiellement des aliments et de l'eau, mais également de médicaments comme les pansements gastriques et les médicaments antiacides, des onguents, des antiperspirants, des adjuvants vaccinaux aluminiques, ou encore d'une exposition accidentelle ou professionnelle.

Les dangers de l'aluminium

Les adjuvants aluminiques sont aujourd'hui au cœur d'une controverse sur leur toxicité à long terme. En effet, il est reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) que la myofasciite à



Les vaccins actuellement sur le marché contiennent entre 0,125 et 0,85 mg d'aluminium par dose, ce qui est bien en-deçà du seuil toléré par un corps humain.

macrophages (MFM), une inflammation, est associée à la présence de cristaux d'hydroxyde d'aluminium qui proviennent d'une vaccination intramusculaire avec un vaccin contenant des adjuvants aluminiques.

Les autorités de santé, l'OMS comme le Haut Conseil de la santé publique estiment que l'état actuel de la science ne permet pas de remettre en cause l'innocuité des vaccins contenant de l'aluminium (entre 0,125 et 0,85 mg par dose). Cependant, le devenir de l'aluminium injecté après une vaccination fait l'objet de recherches et certains résultats montrant une possible accumulation dans le cerveau préoccupent.

Les associations de patients touchés par la MFM réclament la mise à disposition de vaccins sans aluminium répondant à l'obligation vaccinale des enfants afin d'offrir au patient le droit de choisir une alternative à l'aluminium.

Pour l'heure, l'industrie pharmaceutique ne semble pas vouloir revenir au phosphate de calcium qui servait auparavant d'adjuvant des vaccins. L'industrie cosmétique a, quant à elle, fait évoluer son offre : depuis plusieurs années, les sels d'aluminium présents dans les anti-transpirants et dans les crèmes solaires sont suspectés de favoriser le cancer du sein. On trouve aujourd'hui des produits sans aluminium. Deux nouvelles études publiées en 2023 par des équipes suisses et britanniques

ont d'ailleurs confirmé le potentiel cancérigène des sels d'aluminium pour la glande mammaire humaine.

Dose tolérable et seuil critique

L'aluminium qui entre dans notre organisme est rapidement traité par les reins et éliminé par l'urine. La quantité restante est stockée dans les os, dans les poumons et, dans de rares cas, dans le cerveau. La dose hebdomadaire tolérable de l'aluminium est de 1 mg/kg de poids corporel par semaine. Pour un adulte de 60 kg, cela correspond à environ 60 mg par semaine.

L'exposition alimentaire à l'aluminium peut atteindre 2,3 mg/kg par semaine chez les personnes qui consomment beaucoup d'aliments contenant de l'aluminium, qui utilisent des conserves, des ustensiles en aluminium.

Les surexpositions concernent donc surtout les professionnels qui travaillent au contact de l'aluminium, et des patients dialysés car ils ne possèdent pas la fonction rénale nécessaire pour l'éliminer l'aluminium.

L'accumulation de l'aluminium provoque des pathologies proches de la maladie d'Alzheimer, des troubles du langage, des troubles moteurs et encéphalopathiques. Elle peut aussi provoquer une décalcification osseuse ou ostéomalacie (déficit sévère en vitamine D et défaut de minéralisation).

COMMENT RÉDUIRE SON EXPOSITION À L'ALUMINIUM ?

Des gestes simples permettent de diminuer la dose d'aluminium absorbée par votre corps :

- Éviter les ustensiles de cuisine en aluminium
- Pour cuisiner, préférer le papier sulfurisé/cuisson à l'aluminium en feuilles
- Vérifier la date limite d'utilisation des boissons en canette et éviter celles qui sont dépassées depuis trop longtemps
- Pour les boissons acides type soda, préférer les bouteilles en verre
- Éviter les produits transformés contenant des additifs alimentaires
- Limiter la prise de médicaments contre les brûlures d'estomac et les reflux gastriques.

Tous TDAH ?

Plus nombreux ou mieux diagnostiqués, les Troubles du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) sont fréquemment évoqués chez les jeunes. Il faut dire que les réseaux sociaux et les jeux en ligne n'améliorent pas les capacités d'attention... Mais sommes-nous tous TDAH ?

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité est un trouble du neuro-développement (comme l'autisme et les troubles dys-) qui commence généralement durant l'enfance et qui entraîne de l'inattention et/ou de l'hyperactivité, ainsi que de l'impulsivité. C'est un syndrome (et non une maladie) handicapant au niveau cognitif et relationnel. Le TDAH provient d'un ensemble de facteurs génétiques et environnementaux (exposition à des toxines, carences, événements durant la grossesse, traumatismes...) qui créent des modifications dans les réseaux neuronaux.

Le TDAH est-il un trouble fréquent ?

On estime, en France, que le nombre de personnes ayant un TDAH s'élève à 2 millions, dont 800 000 enfants, ce qui correspond à une prévalence d'environ 3 % des adultes et 5,9 % des enfants. Cette prévalence est stable et équivalente



dans le monde entier. Il n'y a donc pas de sur-diagnostic, mais bien un diagnostic plus précis et mieux posé. Et on en parle davantage. Normal : le TDAH est le 2^e trouble le plus fréquent en psychiatrie de l'enfant, après les troubles anxio/dépressifs.

Les jeux vidéo ont-ils une influence sur notre capacité d'attention ?

Une addiction aux jeux vidéo peut être causée par le TDAH (le rendant plus repérable car cela augmente l'émergence des symptômes et les amplifie), mais attention, le TDAH n'est pas causé par une addiction aux jeux vidéo !

Cependant, les jeux vidéo peuvent en effet créer des symptômes similaires à ceux du TDAH : impulsivité, troubles de l'attention. À l'inverse, et contre les idées reçues, certaines études montrent que jouer à des jeux vidéo d'action a un effet posi-

tif sur les capacités d'attention. Chez les personnes TDAH, le jeu vidéo compense l'inattention causée par le TDAH en déclenchant la libération de dopamine, hormone en déficit chez les personnes atteintes.

Malheureusement, les jeux vidéo ne permettent pas de s'adapter à la vraie vie car ils amplifient les autres symptômes du TDAH.

Alors, sommes-nous tous et toutes concernés par le TDAH ?

Non, nous ne sommes pas tous TDAH, même si nous avons de plus en plus de problèmes d'attention. Une psychologue clinicienne au Centre Hospitalier Sainte Anne, Lucia Romo, explique ce soudain intérêt pour les TDAH : « On est de plus en plus multitâches, on fait du zapping en continu. On est en train d'apprendre à notre attention à fonctionner différemment. Mais comme on se fatigue rapidement, on se dit qu'on a un TDAH. » Il est très facile de s'auto-diagnostiquer comme ayant un TDAH, car nous sommes nombreux à nous reconnaître dans les symptômes : mais il est bon de rappeler que le TDAH est un handicap, une souffrance.

Si les symptômes n'entraînent aucune difficulté, s'ils ne sont pas handicapants dans la vie de tous les jours, c'est qu'ils ne font pas partie d'un potentiel TDAH.

LA TRIADE DES SYMPTÔMES

- L'attention : incapacité à réguler son attention sur une ou plusieurs tâches, grande distractibilité ou concentration extrême (oubli des besoins vitaux comme l'hydratation ou le fait de se nourrir)...
- L'hyperactivité : agitation non contrôlée et incessante, parler beaucoup et très vite...
- L'impulsivité : n'apprend pas de ses erreurs, agit sans penser, insatisfaction face à certaines récompenses, problèmes de contrôle de soi, instabilité émotionnelle...

Le Guide pratique du jeûne du Dr. Lionel Coudron

Éditions Terre Vivante / 2017 / 19,00 €

Écrit par le Dr Lionel Coudron, médecin

et diplômé en nutrition, cet ouvrage explique le jeûne et réfute les préjugés qui l'entourent. Il accompagne au quotidien ceux qui souhaitent jeûner, pour des raisons de bien-être ou thérapeutiques.



Le petit guide illustré du TDAH de Alice Gendron

Éditions Albin Michel / 2023 / 19,90 €

Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Qu'est-ce que ça fait de vivre avec un TDAH ? Puis-je avoir ce trouble et m'épanouir ?

Ce guide en trois parties offre un aperçu complet de la vie avec un TDAH, et des solutions concrètes, tout en démentant certaines idées fausses.



Sans alcool de Claire Touzard

Éditions J'ai Lu / 2022 / 7,80 €

En France, on s'avoue rarement alcoolique.

Quand on boit, on est festif, irrévérent, drôle. Français. Un jour, pourtant, Claire arrête de boire. Elle prend conscience que l'alcool, prétendument généreux, est en vérité en train de ronger sa vie.



LES OFFRES

couplées

Du 11/03 au 28/04



Jusqu'à

**12 MOIS
OFFERTS**

sur vos garanties
Prévoyance & Assurance



Demandez votre devis en agence

Entis Communication 2024. * Voir conditions applicables de votre conseiller en agence. Illustration: l'Image. Document non contractuel. Prestations garanties par la

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°105

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

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

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

1/ Quelle est la "triade" des symptômes du TDAH ?

- Hyperactivité, gestion de la colère, hyposensibilité
- Attention, hyperactivité et impulsivité
- Attention, hypersensibilité, difficultés sociales

2/ Quelles sont les mensurations moyennes du mannequin de crash-test automobile masculin ?

- 1m70 pour 72kg
- 1m75 pour 77kg
- 1m80 pour 83kg

3/ En terme de consommation d'alcool hebdomadaire en métropole, quelle région est en tête ?

- Bourgogne Franche-Comté
- Hauts-de-France
- Bretagne

4/ Quel est le pourcentage de personnes s'estimant en mauvaise santé et renonçant à des soins pour des raisons financières ?

- 38%
- 42%
- 46%

5/ Dans quelle épopée a-t-on retrouvé les premières traces de la pratique du jeûne ?

- L'Odyssee
- L'épopée de Gilgamesh
- Le Mahâbhârata

Pour participer, retournez le coupon avant le 15 mai 2024 inclus à l'adresse suivante :

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

Mutuelle : _____

Numéro d'adhérent : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

Mail : _____