bonne santé mutualiste

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#104 JANVIER/FÉVRIER 2024

Ne coupe pas l'arbre qui te donne de l'ombre

Proverbe persan

DOSSIER

AUX ARBRES CITOYENS !

[Pas de forêts, pas de pluies...]

P.4
SANTÉ PUBLIQUE
Pourquoi les cotisations vont-elles augmenter ?

P.19
PROFESSION MÉDICALE
Le généraliste, une espèce en voie de disparition

P.23
TA SANTÉ T'APPARTIENT !
Papillomavirus : un danger enfin démasqué

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

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

bonne SANTÉ mutualiste

Sylvie Dubois
Présidente du groupe Entis

2024, quelle belle année pour partager...

Nos mutuelles sont ainsi faites, elles ont des valeurs qu'elles appliquent au quotidien auprès de leurs adhérents et de leurs familles. Nos mutuelles sont ainsi faites, que leurs regards se posent plus loin que le bordereau d'un remboursement de soin : la prévention, la mise en garde, la prévoyance, le conseil sont aussi ce quotidien, au cœur duquel sont nos adhérents. Nos mutuelles sont inventives et ne cessent d'innover à travers leur réseau de soins, leur communication, leurs services aux mutualistes. Elles s'informent par les nombreux débats, rencontres, événements qu'elles organisent publiquement. Elles partagent leurs idées, fédèrent des envies, dénoncent les inégalités, la violence. Nos mutuelles sont pacifiques et humanistes mais ont la colère du peuple bafoué ; elles militent pour une Sécurité sociale complète et gratuite. Nos mutuelles sont les vôtres, et chacun ici peut être délégué et participer plus encore à la vie démocratique mutualiste. Nos mutuelles voient plus loin qu'un monde ultra-libéral qui ne cesse de restreindre les libertés, et restent unies et solidaires, en responsabilité et dépendance réciproque. La COP 28 a été la démonstration que pour sortir des énergies fossiles, il faut penser biens communs et mutualiser les ressources : c'est le message de notre grand dossier *« Aux arbres citoyens »*… tout un symbole.

Sommaire #104

Santé Publique
3. PLFSS 2024, Belles économies pour les uns, largesses pour les autres
4. Pourquoi les cotisations vont-elles augmenter ?

Dossier Spécial
5. Aux arbres citoyens !

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien
17. Yaka-Blois : Pour créer de l'emploi, créer des salariés !
17. Des elles pour vous : Redonner de la légèreté

Couverture des risques
18. Sécurité routière : Ce qu'il faut savoir sur les grandes causes d'accident

Prévention santé
19. Soulager l'anxiété sans médicaments

Profession médicale
20. Le généraliste, une espèce en voie de disparition

Nutrition
20. Du pain, oui, mais lequel choisir ?

Santé environnement
22. Compostage, désormais on trie ses biodéchets

Ta santé t'appartient !
23. Le papillomavirus, un danger dès les premiers rapports
23. Le kiosque

Jeu concours
24. Avez-vous bien lu votre journal ?

Mutuelle de France Unie — Avant tout, solidaire ! — www.mutuelledefranceunie.fr
mutuelle de France samir — Avant tout solidaire ! — www.mutuellesamir.fr
Union des Mutuelles de France Mont-Blanc — www.umfmb.fr
Mutuale La Mutuelle Familiale — Mixte Mutuelle Inter-Région des Fonctionnaires Territoriaux — www.mutuale.fr
Mth — www.mutuellemth.fr
Mutuelle Loire Forez — www.mutuelleloireforez.fr

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Janvier / Février 2024 n° 104
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

Pour toute question concernant votre abonnement, vous pouvez nous contacter à l'adresse : **bonnesante@mutuelles-entis.fr**

PLFSS 2024, de belles économies pour les uns, de belles largesses pour les autres

Sur la question des "recettes" de la Sécurité sociale, plus de 3000 amendements avaient été déposés par les députés. Seuls 5 articles auront été discutés avant que le recours à l'article 49.3 ne mette fin aux débats. Et pour cause…

Dans le viseur, la fraude aux cotisations sociales

Alors que le déficit de la Sécurité sociale est de 8,8 milliards d'euros pour 2023 et qu'il est estimé à 11,2 milliards pour 2024, le PLFSS demande 3,5 milliards d'euros d'économies.
Entre autres en luttant contre la fraude aux cotisations sociales, et en particulier en traquant les sous-déclarations de chiffres d'affaires des autoentrepreneurs employés par les plateformes numériques comme Uber ou Deliveroo.
Le gouvernement avance un manque à gagner de 800 000 millions d'euros qu'il souhaite recouvrir en imposant aux plateformes numériques de prélever directement ces cotisations.

… mais pas touche aux exonérations de cotisations des entreprises !

On peut s'étonner que le gouvernement se scandalise des sous-déclarations de salariés ubérisés quand il refuse dans le même temps de revenir sur les exonérations de cotisations sur les salaires dont le patronat bénéficie. On parle là de 80 milliards d'euros presque intégralement compensés par l'État.

CE QU'EN PENSENT VOS MUTUELLES

Pour Sylvie Dubois, présidente du groupe Entis, le PLFSS 2024, outre la façon dont il a été adopté à l'Assemblée, représente une nouvelle atteinte globale à l'accès au soin pour tous. *« Le PLFSS 2024 impose à notre système de santé de nouvelles économies sans supprimer les exonérations de cotisations consenties aux entreprises, qui représentent 80 milliards d'euros. Ces sommes permettraient pourtant de financer correctement nos hôpitaux et nos Ehpad, de répondre aux besoins en santé, en retraite, pour le droit à l'autonomie, pour la petite enfance. On pourrait tendre vers une Sécurité sociale intégrale. Au lieu de quoi on double les franchises et on éloigne encore la Sécurité sociale de ses ambitions premières, celles qui ont prévalu à sa création en 1945. Les franchises médicales, que nous avons toujours combattues, sont de véritables causes de renoncement aux soins pour les personnes fragiles. »*

Des députés ont proposé de supprimer les exonérations sur les salaires au-delà de 2,5 fois le smic, ce qui n'aurait selon les experts aucun impact sur l'emploi et remettrait dans le giron de la protection sociale 1,6 milliard d'euros.
Même refus du gouvernement, qui concède seulement de ne pas dépasser les niveaux d'exonération de 2023.

Les franchises médicales doublées !

Depuis le 1er janvier, l'assuré social doit payer de sa poche un euro pour chaque boîte de médicament remboursé et deux euros pour une consultation chez le médecin.
Une hausse qui risque de pénaliser surtout les

foyers aux revenus modestes. Comment expliquer une telle mesure ?
Pour le gouvernement, la hausse du reste à charge est justifiée par la nécessité de "responsabiliser" les patients, la Première ministre Élisabeth Borne ayant annoncé la mesure en rappelant que la France est le 4e pays européen le plus consommateur d'antibiotiques. Il s'agirait donc d'inciter les Français à moins acheter.
Mais quelques semaines plus tard était discutée à l'Assemblée générale l'autorisation pour les pharmacies de dispenser des antibiotiques sans ordonnance pour les angines et les cystites ! Objectif : accélérer la prise en charge des patients dans les déserts médicaux.
Outre la contradiction de ces deux mesures, on peut s'interroger sur la réelle volonté de réduire la consommation nationale de médicaments. Quant aux sommes récoltées avec le doublement des franchises, elles permettent de ne pas demander d'effort à l'industrie pharmaceutique, ni aux médecins. Mieux, le gouvernement ne revient pas sur les exonérations de cotisations sociales qui seraient pourtant bien plus efficaces pour renflouer les caisses de la Sécurité sociale.

FINANCEMENT DES HÔPITAUX : SORTIE PARTIELLE DE LA TARIFICATION À L'ACTIVITÉ

En 2025, les hôpitaux devraient avoir trois types de rémunérations, l'un fondé sur les objectifs de santé publique, l'autre sur des missions spécifiques et le troisième sur les actes.

La tarification à l'activité, la fameuseT2A, symbole de "l'hôpital-entreprise" et de la course à la rentabilité, devrait à compter du 1er janvier 2025 non pas disparaître mais céder sa place à deux autres types de rémunérations, fondées, d'une part, sur des "objectifs de santé publique" et, d'autre part, sur des "missions spécifiques". L'affectation de moyens des établissements de santé publics et privés en médecine, chirurgie et obstétrique reposera ainsi sur trois piliers. Cette nouvelle répartition d'allocation, inscrite dans le budget 2024, doit permettre de mieux rémunérer certaines activités "non programmables", comme la réanimation, et les activités qui demandent des temps longs, comme la pédiatrie.

Vos Mutuelles : pourquoi les cotisations vont-elles augmenter ?

Une nouvelle fois, les organismes de complémentaire santé ont dû annoncer à leurs adhérents une augmentation des cotisations qui varie sensiblement selon le type de contrat, individuel ou collectif, et selon les structures privées ou à but non lucratif.
Mais aucun organisme n'y a échappé. Explications.

Sur la seule année 2023, les complémentaires santé ont subi une augmentation de 12 % de charges en prestations, qui vient s'ajouter à plusieurs années de transfert. En cause, notamment, la mise en place du 100 % Santé, qui est financé à 70 % par les complémentaires.

100 % Santé et désengagement de la Sécu

Le 100 % Santé a provoqué l'augmentation du coût des prestations d'environ 60 % pour les soins dentaires et de plus de 150 % pour les audioprothèses. Et ce n'est pas tout : le panier de soins va être étendu aux fauteuils roulants électriques et à l'orthodontie. Parallèlement, le gouvernement a annoncé que la part remboursée par la Sécurité sociale sur les soins dentaires passait de 70 à 60 %. De même, les trajets en ambulance, dans le cadre des trajets non urgents, jusqu'ici remboursés à hauteur de 65 %, ne le seront plus qu'à hauteur de 50 %.

Des reports qui pèsent sur les adhérents

Ces divers reports vers les complémentaires, présentés dans le cas du 100 % Santé par le gouvernement comme une mesure en faveur de l'accès aux soins, sont en réalité des reports vers les assurés sociaux, puisque les complémentaires, pour continuer à servir les prestations, doivent répercuter ces augmentations de dépenses de santé. Certains organismes, principalement les assureurs à but lucratif, les répercutent totalement : des opérateurs ont augmenté leurs cotisations de 24 %.
Vos mutuelles ont au contraire limité autant que possible ces hausses, qui se sont jusqu'ici situées même en deçà de ce qu'il aurait fallu pour compenser l'augmentation des charges, l'inflation, les taxes auxquelles les mutuelles à but non lucratif continuent d'être taxées – comme les assureurs qui rétribuent des actionnaires – à hauteur de 14,07 % (soit l'équivalent de 2 mois de cotisations prélevés aux adhérents). Cette année cependant, aucune mutuelle ne peut éviter les répercussions sur les adhérents. Et ce n'est pas de gaîté de cœur pour les mutuelles de proximité.

BRÈVES

Préservatifs gratuits et protections féminines remboursées

Ces remboursements vont rentrer dans le droit commun : l'accès aux préservatifs gratuits et le remboursement de protections hygiéniques réutilisables pour les personnes de moins de 25 ans, et ce à partir de 2024.
De plus, le gouvernement aidera les établissements à installer des distributeurs dans les collèges, lycées et universités afin de lutter notamment contre la précarité menstruelle.

L'angine et la cystite traitées sans passer par le médecin

« Nous pourrons délivrer les médicaments en suivant un protocole décisionnel et en faisant un test » affirme Philippe Besset, président du syndicat de pharmaciens FSPF. L'objectif est de limiter les temps d'attente pour ces maladies qui provoquent beaucoup d'inconfort, et ainsi éviter l'auto-médicamentation. Attention cependant, cela ne sera pas possible dans toutes les pharmacies, ni pour tout le monde.

DOSSIER SPÉCIAL

AUX ARBRES CITOYENS !

[Pas de forêts, pas de pluies…]

Les forêts qui brûlent, les arbres qui se dessèchent faute de précipitations, les essences qui succombent aux attaques de champignons pathogènes ou de coléoptères, la déforestation, les monocultures intensives : la maltraitance de nos arbres est tout à la fois une question écologique, économique et politique. Pourquoi ça nous concerne tous, mutuelles, mutualistes, citoyens ? Explications.

Oui, les arbres sont une question politique. Et même une corde sensible. Si bien qu'en septembre dernier, le président de la République s'en saisissait en annonçant que chaque collégien planterait un arbre afin de lutter contre l'érosion de la biodiversité et le réchauffement climatique. On a dénoncé une posture, pointé du doigt une mesurette qui cache la forêt. Car il y a planter et planter.

Une plantation et une forêt, ça n'a pas les mêmes vertus. Parallèlement, on sait que nos arbres sont malades : la plantation de jeunes plants nous exonère-t-elle de la sauvegarde de nos forêts centenaires ?

Dépérissement des forêts, état des lieux

Située au confluent de quatre grandes zones climatiques, la forêt française métropolitaine est très diversifiée avec 136 espèces. Mais, d'après le dernier inventaire de l'Office national des forêts, 300 000 hectares de forêts publiques, sur un total de 17 millions d'hectares en métropole, sont soumis à un processus de dépérissement à des degrés divers. 50 000 hectares sont à reconstituer totalement. Un phénomène qui s'accélère sous l'effet direct du réchauffement ou indirect via les attaques parasitaires qui en sont une des conséquences.

Les épicéas sont ravagés par les scolytes, un insecte qui sévit dans le Grand Est, en montagne, en Franche-Comté. Les chênes multicentenaires plantés par Colbert dans la forêt de Tronçais souffrent eux aussi. Ces hécatombes auxquelles on assiste montrent à quel point la monoculture forestière est dangereuse. Or 50 % des surfaces boisées actuelles sont en monoculture.

Le principe de diversité appliquée aux bois

L'ONF estime que, si on suit la trajectoire de +4 °C en 2100, la moitié de la surface forestière française ne résistera pas. À l'échelle de la vie d'un arbre, soit un siècle, ça arrive très vite. Le pourtour méditerranéen pourrait se retrouver sous un régime tropical sec. Pour passer ce cap, il faut soit faire monter en puissance une espèce plus résistante parmi les espèces présentes sur la forêt concernée, soit aller chercher des graines et des fruits d'espèces mieux adaptées à la chaleur. Le hêtre du Var peut par exemple prospérer dans les Vosges.

On peut aller chercher des essences dans les pays dont le climat ressemble à celui qui sera le nôtre demain. Mais sans garantie de succès. Une vaste plantation de cèdres de l'Atlas, subventionnée en 2022 pour reboiser le massif forestier de l'Argonne, qui s'étend sur la Marne, les Ardennes et la Meuse, a succombé dès la première année à cause du gel.

Les spécialistes de l'ONF n'ont d'ailleurs pas de scénario préétabli et privilégient la stratégie de la "forêt mosaïque" pour ne pas mettre tous leurs œufs dans le même panier : *« Il faut favoriser des formes de peuplements hétérogènes, des kaléidoscopes de choix d'espèces et de types de gestion des espaces forestiers »,* indique Albert Maillet, directeur forêts et risques climatiques de l'ONF.

Arrêter de scier la branche sur laquelle on est assis

On a longtemps expliqué que la vitalité d'une forêt passait par son bon entretien : retirer les arbres morts, couper certains arbres de façon à laisser aux autres la place de pousser, traiter avec des produits phytopharmaceutiques pour éviter les attaques fongiques. Mais la connaissance des écosystèmes forestiers a montré que l'on maltraitait en réalité nos arbres.

Il faut conserver les arbres morts et les arbres à cavités car ils sont essentiels pour de nombreux insectes, oiseaux ou chauves-souris, qui sont eux-mêmes essentiels pour la vie de la forêt : ils transportent les graines qui permettront de voir pousser de jeunes plants, ils nettoient les troncs des parasites, ils nourrissent les sols.

L'ONF a désormais un cahier des charges pour la préservation des sols forestiers et des cours d'eau, pour ne pas intervenir pendant la nidification d'oiseaux, pour conserver les arbres morts, pour ne pas trop espacer les arbres les uns des autres. Les arbres sont reliés entre eux par un tissu micellaire qui leur permet de communiquer, par exemple : sur un manque d'eau imminent ou sur la présence de certains gibiers. Quand on clairsème trop, on rompt ce réseau de communication et les arbres se retrouvent esseulés et, qui plus est, fragilisés en cas de grands vents.

Ce que les arbres font pour nous

Poumons de la planète, certes, mais pas seulement, les arbres ont une fonction immédiate, comme fournir un habitat pour de nombreuses espèces ou encore nous faire de l'ombre en été et rafraîchir notre environnement (lire notre encadré). Ils agissent aussi sur le long terme en prévenant l'érosion des sols ou encore en les produisant. Les feuilles se décomposent en nutriments, et donc en terre, laquelle est indispensable aux plantes, qui elles-mêmes alimentent le bétail. Sans forêts, il n'y aurait pas eu de terre sur Terre !

On déforeste pour l'agriculture en oubliant que c'est grâce aux forêts que la culture est possible. Notons que les forêts fournissent aussi de quoi nourrir la faune et les humains : outre les champignons, on peut y trouver des châtaignes, des fleurs comestibles, des pousses de sapin.

Les arbres offrent quantité de produits essentiels à nos modes de vie et à nos économies comme le caoutchouc, le café, les bois durs, les bois de chauffe, de construction. C'est même là que le bât blesse. Les arbres nous donnent… et on prend. Trop.

Le marché du bois de construction

D'après les Nations Unies, 4 milliards de mètres cubes de bois sont récoltés chaque année pour satisfaire les besoins mondiaux ! Si le bois est un matériau écologique, sa production, elle, n'est pas nécessairement durable.

PAS DE FORÊTS, PAS DE PLUIES

Les forêts jouent un rôle majeur pour limiter l'effet de serre en absorbant du CO_2. Mais la reforestation ne constitue pas la solution au réchauffement climatique : même si on reboisait la totalité du territoire français, on n'absorberait pas toutes les émissions du pays. En revanche, la reforestation est importante pour la préservation ou la reconstitution des sols, la biodiversité, les régimes des pluies autour des zones forestières, les massifs forestiers favorisant le cycle de l'eau. En circulant au-dessus des forêts, les masses d'air se chargent en humidité, qui est restituée sous forme de pluies en aval. Les forêts ont donc un rôle à jouer pour la culture du blé ou du maïs. Dans l'ouest de la France, la reforestation permettrait d'atténuer les effets du réchauffement climatique et les sécheresses à venir, et donc de protéger la capacité agricole du pays.

« Les arbres sont reliés entre eux par un tissu micellaire qui leur permet de communiquer, par exemple, sur un manque d'eau imminent ou la présence de certains gibiers »

EN CHIFFRES

- 862 gigatonnes de CO_2 : c'est la quantité que stockent les forêts du monde entier dans leurs troncs, branches et feuilles.
- 1 km² de forêt naturelle produit 50 000 tonnes de sédiments en surface (bois mort, écorce, feuilles) sans lesquels les sols, épuisés, se transforment en désert.
- 1 km² de forêt rejette 10 000 kilogrammes d'oxygène par jour (un humain en consomme un kilogramme par jour).

4 milliards de mètres cubes de bois sont récoltés chaque année pour les besoins mondiaux en construction en bois.

Selon une étude de WWF, 23 % des produits forestiers importés en Europe sont présumés d'origine illégale. Illégale, c'est-à-dire issue de la destruction de forêts à très forte valeur comme l'Amazonie, les forêts du Congo, les forêts boréales. L'agriculture (élevage de bétail, production de soja, d'huile de palme) est le principal facteur de perte de forêt sous les tropiques. Près de 6,6 millions d'hectares ont disparu, dont 4,1 millions de forêts primaires tropicales extrêmement précieuses pour le climat, la biodiversité et la régulation de différents cycles, tel celui de l'eau.
La France occupe la 6e place des pays européens importateurs de bois d'origine illégale. La Russie arrive en tête avec 10,4 millions de mètres cubes transférés vers les pays de l'UE, notamment vers la Finlande, où il est transformé en pulpe et en papier, puis exporté vers d'autres pays de l'UE. Des bois en provenance de Russie et de Birmanie transitent aussi par la Chine avant d'arriver en Europe. Le papetier indonésien Asia Pulp & Paper (APP) est régulièrement mis en cause pour des déforestations massives. Pour ces firmes, la forêt, comme le reste, est perçue comme une ressource, un business.
En 2021, lors de la COP26, 145 États se sont engagés à mettre fin à la déforestation et à la dégradation des sols d'ici 2030. En octobre 2023, l'évaluation annuelle sur ce dossier faisait état d'une augmentation de la déforestation de 4 % en 2022.

LE PROJET POUSSIF DE LA GRANDE MURAILLE VERTE POUR LE SAHARA ET LE SAHEL

Dans les années 1980, des organisations caritatives ont commencé à proposer de planter des arbres dans le Sahara dans l'espoir de stopper la "désertification". La technique la plus utilisée est le reboisement. C'est ainsi que le Sénégal a réussi à restaurer plus de 340 000 hectares, ce qui a amélioré la biodiversité et contribué au retour de plusieurs animaux sauvages. Cependant, sur les cent millions d'hectares envisagés au départ, seuls 4 millions ont été reboisés en 2021. Le projet a du mal à rencontrer l'adhésion localement : selon ses détracteurs, il obligerait des populations à quitter leur espace de vie, où elles ne peuvent plus cultiver, et où les ressources en eau sont déjà rares.

DOSSIER SPÉCIAL

Économie de la réparation ou greenwashing ?

Cependant, mauvaise conscience oblige, de nombreuses entreprises privées plantent ou soutiennent des plans de reboisement ou de reforestation pour compenser leur impact environnemental et capter le dioxyde de carbone qu'elles rejettent dans l'atmosphère.

Des firmes qui rasent des forêts anciennes à la biodiversité très riche à des fins mercantiles considèrent qu'elles compensent en les remplaçant par des plantations d'une seule et même espèce, souvent choisie pour leur rendement rapide. Or, ces monocultures ne se régénèrent pas naturellement, n'offrent ni nourriture ni habitat pour la faune ; elles ne retiennent pas l'eau dans le sol. L'eucalyptus à la croissance éclair assèche même les nappes. Cette espèce, qui a beaucoup été plantée en région PACA, est en plus très inflammable.

Même chose du côté de la forêt des Landes de Gascogne, la plus grande forêt artificielle d'Europe créée sous Napoléon III pour exploiter le pin maritime. On a vu que cela brûlait bien… Bref, on ne peut pas replanter n'importe quoi. En Europe, le remplacement des chênes natifs à larges feuilles par des conifères à croissance rapide a certes augmenté de 10 % le couvert forestier sur le continent par rapport à l'ère préindustrielle, mais ces espèces absorbent moins bien le carbone. Comme les eucalyptus, elles capturent la chaleur, intensifient les effets du réchauffement climatique et assèchent les sols. La replantation peut donc amplifier le problème qu'elle entend réparer.

Tout un symbole : un baobab factice au premier plan et le Musée d'Histoire Naturelle du Jardin des Plantes. Est-ce qu'un jour nos arbres seront artificiels ?

Forêt artificielle ne vaut pas forêt ancienne

L'ONU préconise de restaurer 1 milliard d'hectares d'ici à 2030 dans son rapport « Ecosystem reforestation for People, Nature and Climate » (2021). *« En 30 ans, il y a eu une augmentation de 185 % du nombre de structures qui font de la reforestation »,* explique Alice Gontier de Cœur de Forêt, une ONG qui pratique justement la reforestation. *« Mais on assiste à une mise en concurrence des acteurs sur la plantation d'arbres avec des acteurs qui tirent les prix vers le bas, ce qui ne permet pas de financer de bons projets en France. »*

La compensation d'une tonne de CO_2 vaut environ 5 euros quand il faudrait 20 euros pour des plantations diversifiées. L'ONG Cœur de Forêt compose des forêts avec 300 espèces. Il y a reforestation et reforestation. Une forêt artificielle ne vaut pas une forêt comme celle de Tronçais dans l'Allier ou de Paimpont en Bretagne. D'une part, parce que l'exploitation des forêts artificielles est destinée à la fabrication polluante comme les cartons d'emballage. D'autre part, parce que l'âge des arbres joue sur leur capacité à stocker le carbone : plus ils sont vieux et gros, plus ils absorbent du CO_2. Les arbres de plus de 53 cm de diamètre ne représentent que 3 % de la population, mais stockent 42 % du total de carbone capté. Des rangées bien alignées de jeunes plants ne sauraient constituer une "compensation carbone", ni nous consoler de la perte de ces majestueux arbres qui ont mis tant d'années à pousser et qui auraient encore eu une longue vie. Dans les forêts primaires, les arbres de plus de 500 ans sont nombreux. Dans une forêt préservée du Chili, on vient même de trouver un cyprès de Patagonie géant de 28 mètres de haut et 4 de diamètre, âgé de plus de 5 000 ans.

Quel citoyen du monde peut vouloir écimer de tels prodiges ?

MARCHE À L'OMBRE

Des études ont montré que si la couverture végétale d'une ville pouvait atteindre les 30 % de sa surface, contre une moyenne de 14,9 % actuellement, cela réduirait la température pendant les canicules estivales. Selon une étude publiée dans la revue scientifique *The Lancet,* on pourrait réduire ainsi d'un tiers le nombre de décès prématurés liés aux canicules estivales. On réduirait aussi le recours à la climatisation et ainsi la consommation d'électricité.

Mutuale
La Mutuelle Familiale

SERVICE FRANCE GARANTI
AFNOR Cert. 10103
mutuelle

MUTUALE, LA PREMIÈRE MUTUELLE SERVICE FRANCE GARANTI

Les neuf sections du Groupe Mutuale vivent, innovent, bougent, prennent position et sont présentes à vos côtés. Dans le débat pour une protection sociale pour tous, dans l'information des adhérents, dans les actions de prévention santé et bien-être, dans les manifestations culturelles et sportives, dans sa vie démocratique, votre mutuelle est là… avec vous à chaque instant. Ce cahier aux couleurs de Mutuale est le témoin de l'activité et de la proximité de votre mutuelle.

LES VŒUX DU PRÉSIDENT

Une bonne santé pour tous, sans discrimination sociale

Cette année encore, il nous faut renouveler notre vœu d'une prise en charge globale par la Sécurité sociale, des soins de santé des Français. Un vœu pieux, mais un vœu quand même, alors que les complémentaires santé deviennent un peu plus à chaque réforme, le 2e régime obligatoire des assurés sociaux.

Les mutuelles ouvrières comme Mutuale dénoncent ce rôle qui nous est imposé. D'autant qu'en plus du transfert de la Sécurité sociale vers les complémentaires, il faut déplorer l'illusion d'une augmentation du pouvoir d'achat des ménages par la suppression d'un certain nombre de cotisations sociales.

Ces dernières sont calculées en fonction des salaires, alors que les cotisations des complémentaires santé le sont en fonction des garanties. C'est pour cela que les cotisations sociales ne peuvent pas être considérées comme un « coût du travail » mais bien comme un salaire socialisé. En exonérant les entreprises de cotisation, on prive la Sécurité sociale de financement et ce faisant on prive les assurés sociaux de protection sociale, que ce soit pour se soigner, pour se loger, pour les allocations familiales ou bien encore pour nos retraites.

Quant au 100 % Santé, qui est censé ramener à zéro le reste à charge des assurés sociaux pour le dentaire, l'optique et l'audioprothèse, il est en réalité porté à 70 % par les complémentaires santé, et, par conséquent, financé par les adhérents via leurs cotisations mutualistes.

Les pouvoirs publics essaient de nous faire croire qu'il s'agit de solidarité nationale, mais ce n'est pas le cas parce que les complémentaires, sont obligées de répercuter ces dépenses.

Si Mutuale a limité les augmentations à 8 % en moyenne pour 2024, beaucoup de mutuelles, même ouvrières, ont dû aller au-delà de 10 %. Le ministre de la santé trouve inacceptables de telles hausses (qu'il estime à 4 ou 5 %), pourtant, ce sont bien les transferts massifs vers les mutuelles qui génèrent cette situation !

Comment parler de solidarité nationale à propos d'un système qui repose sur des acteurs extérieurs à la Sécu ? Pour preuve, des assureurs sont prêts à renoncer aux garanties 100 % santé et au contrat responsable, quitte à payer 7 % de taxe supplémentaire, pour ne pas supporter ces dépenses et proposer de faibles cotisations. Or cette stratégie amènera les plus précaires à renoncer aux soins en dentaire, en audio et pour les équipements optiques, car les restes à charge seront dès lors très conséquents.

Cela montre une fois de plus que les transferts de charge du régime obligatoire vers les complémentaires santé ne résolvent ni la question du reste à charge ni celle de l'accès aux soins. Bien au contraire, elle accentue la différence entre les catégories sociales et ancre de plus en plus une santé à deux vitesses. Plus encore, elle n'apporte pas de solution aux 3 millions de personnes qui n'ont pas de complémentaire santé.

La Sécurité Sociale, quant à elle, a la vocation de donner à tous un égal accès à la santé sans distinction. Pour l'avenir, on peut souhaiter une prise de conscience sur la nécessité de son financement par la seule cotisation sociale, et en mettant un terme aux trop nombreuses exonérations dont nombre de partis politiques sont friands. Nos mutuelles de travailleurs militent de longue date pour cela, mais seules, elles ne pourront pas grand-chose.

Il faut donc souhaiter qu'en 2024 les assurés sociaux, les associations et tous les acteurs qui défendent notre système de protection sociale, s'unissent pour contrer un modèle néo-libéral qui ne permet pas de faire vivre toute la population de façon équitable.

Éric Rafael

DÉRIVES DE FACTURATION

2024 sous le signe de la lutte contre les dérives en dentaire

DÉRIVES DE FACTURATIO N EN DENTAIRE

Entre 5 et 7 % des frais dentaires le sont indûment

Incohérences des actes, doublons de facture, inexactitudes de codification des actes : pour vérifier les remboursements qu'elle effectue en dentaire, Mutuale a eu recours à des spécialistes. Entretien avec Christine Coléno d'Arcade Conseil.

Les dérives sont-elles un phénomène généralisé ?

Depuis la disparition de l'entente préalable en 2003 (la Sécurité sociale validait tout traitement dentaire envoyé par un chirurgien-dentiste), plus aucun contrôle des traitements prothétiques n'est réalisé en amont des soins.

Le désengagement du Régime Obligatoire et la codification très complexe des actes dentaires (plus de 700) ont favorisé les dérives. Ces dernières représentent entre 5 et 7 % des prestations. Dans 80 % des cas, elles sont le fait des professionnels de santé, avec dans certaines régions des phénomènes de contagion : les mauvaises pratiques circulent entre praticiens. Inversement, quand ils constatent que la mutuelle a compris et demande des pièces justificatives adéquates à ses adhérents, les dérives diminuent, voire s'arrêtent.

Les derniers chiffres de l'Assurance Maladie confirment ces dérives.

Qu'apporte votre cabinet aux mutuelles qui vous consultent ?

Pour arrêter les dérives, il faut comprendre les actes dentaires, la codification CCAM et s'assurer du respect des cotations liées au Reste À Charge zéro (RAC0). Ces vérifications permettent de s'assurer de l'exacte cotation des actes effectivement réalisés auprès de l'adhérent. Nous apportons cette compréhension, les connaissances techniques nécessaires pour permettre aux mutuelles une meilleure analyse des prestations soumises aux remboursements. Ainsi, les anomalies relevées sont analysées.

Par ailleurs, dans le cadre des obligations réglementaires Solvabilité 2, les mutuelles doivent couvrir leurs risques opérationnels liés, entre autres, à leur métier, soit les remboursements des prestations santé. Enfin, un des objectifs est également de protéger les intérêts des adhérents car en remboursant "juste" (les actes dentaires correctement codifiés et effectivement réalisés), les augmentations de cotisations pourront être limitées et les garanties possiblement être améliorées.

C'est l'effet vertueux des vérifications… ou de tout contrôle.

Le réseau de soin Optilys

Partenaire Optilys

Parce que l'amélioration de la prise en charge de ses adhérents est son objectif, Mutuale est partenaire depuis le 1er janvier 2024 du réseau de soins Optilys. Les adhérents de Mutuale peuvent ainsi diminuer leurs dépenses de santé, avec la garantie de soins de qualité et de conseils sur les solutions les plus adaptées.

Pour l'optique :
- 5 200 opticiens chez lesquels vous pourrez bénéficier de :
- jusqu'à -35 % de remise sur les verres,
- jusqu'à -15 % en moyenne sur les montures,
- la garantie casse et adaptation,
- un dispositif de contrôles tarifaires automatique pour les opticiens hors réseau, ce qui permet, là aussi, d'être sûr de payer ses équipements au juste prix et d'éviter des tarifs anormalement élevés.

Pour l'audition :
- Un réseau de plus de 900 centres d'audioprothésistes
- Jusqu'à -15 % de remise en moyenne sur les appareils auditifs et sur les accessoires, piles, produits d'entretien,
- Jusqu'à -35 % sur les packs appareil / garantie,
- 20 % sur la garantie 4 ans.

Pour le dentaire :
- un dispositif de contrôle tarifaire automatique est mis en place pour éviter les prix anormalement élevés. Ce dispositif s'applique dans le cadre du tiers payant lorsque votre dentiste effectue la demande de prise en charge auprès d'Optilys.

Où trouver votre professionnel de santé Optilys ?
Pour le savoir, Mutuale met à votre service un service de géolocalisation pour connaître les professionnels de santé du réseau de soins Optilys. Rendez-vous sur votre espace adhérent (accessible depuis www.mutuale.fr), cliquez sur l'onglet "Mes services" et sélectionnez la rubrique "Trouver un professionnel de santé".

COMPTOIR VISUEL
Mutuale a développé un réseau de soins en optique dans le Loir-et-Cher avec la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales (MFOS). Composée de trois centres optiques basés à Romorantin, Saint-Gervais-la-Forêt et Vendôme, l'enseigne Comptoir Visuel permet de bénéficier d'équipements de qualité respectant la santé visuelle des patients. En vous rendant dans l'un de nos trois centres optiques, vous bénéficiez, en tant qu'adhérents, de tarifs avantageux.

Nos services d'assistance

Disponibles pour nos adhérents depuis le 1er janvier 2024, deux services qui ont vocation à améliorer l'accès aux soins et à l'expertise médicale, et dont vous trouverez les informations pratiques via votre espace adhérent.

La téléconsultation : elle est délivrée par des médecins généralistes ou par des spécialistes. Lors du premier appel auprès du service d'assistance, un lien vers une plateforme sera communiqué. À l'issue de la téléconsultation, le médecin apportera une réponse médicale adaptée à la situation de l'adhérent. Cette réponse, rendue par écrit, téléphone ou visioconférence, prendra l'une des formes suivantes :
- un conseil, un diagnostic, un avis complémentaire,
- une orientation vers le médecin traitant,
- une orientation vers un spécialiste,
- une ordonnance.

Le 2e avis médical : En cas de pathologie rare ou grave, prendre une décision médicale peut s'avérer compliqué. Pour vous aider à faire un choix éclairé, Mutuale en partenariat avec Filassistance, vous propose un service de second avis médical. Ce service donne accès à des médecins experts qui transmettent un avis écrit en seulement une semaine. La mise en œuvre de cette prestation est subordonnée à la transmission des comptes-rendus médicaux et examens déjà réalisés.

ENQUÊTE DE SATISFACTION ADHÉRENTS

Mutuale notée 4,27/5 par ses adhérents !

Un grand merci aux nombreuses adhérent·e·s qui ont pris le temps de partager leur expérience et de nous faire part de leurs attentes concernant notre mutuelle.
Vos réponses nous permettront de mieux comprendre vos besoins. Les résultats de l'enquête ont été présentés aux administrateurs lors du conseil d'administration du 7 décembre.

À la question « *Sur une échelle de 1 à 5, quelle note donneriez-vous à Mutuale ?* », vous avez attribué la note moyenne de 4,27.
Un joli résultat.
Vos remarques plus précises collectées lors de l'enquête permettront, quant à elles, de définir les axes de nos actions futures en vue de toujours mieux vous satisfaire.

Appel à candidature des Délégués d'Assemblée Générale

QUEL EST LE RÔLE DU DÉLÉGUÉ ?

Cette année auront lieu les élections des délégués pour participer aux différentes assemblées générales de Mutuale, de La Mutuelle Familiale et de La Mutuelle Familiale des OEuvres Sociales (MFOS). Ces délégué(e)s seront élus pour 6 ans. Le vote se fera par correspondance du 22 février au 11 mars 2024. Pour ce faire, vous recevrez tous les documents et procédures par courrier.

ÊTRE DÉLÉGUÉ(E), C'EST :
- Prendre part à la vie de sa mutuelle,
- Favoriser le dialogue démocratique autour d'un projet solidaire,
- Porter les valeurs mutualistes de proximité, de solidarité et d'entraide,
- Défendre un modèle social juste et équitable.

Devenir délégué(e) mutualiste, c'est faire le choix de contribuer à la gestion de votre mutuelle dans l'intérêt des adhérent(e)s, sans recherche de profit personnel. Vous représenterez les adhérent(e)s dans votre région autour d'un but commun, faire de la santé un droit. De cette façon, vous participez à la reconnaissance du modèle mutualiste et à la raison d'être de Mutuale et de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales (MFOS). Faire que nos adhérent(e)s soient au cœur de nos décisions est plus qu'un engagement, c'est une valeur.
Alors n'hésitez plus, devenez délégué(e) mutualiste et venez participer aux assemblées générales de Mutuale et de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales.
Les assemblées générales 2024 auront lieu les 19 et 20 juin au complexe Fosséen (41330 Fossé).

POUR ÊTRE ÉLIGIBLE, LE(LA) CANDIDAT(E) DOIT :
- Être âgé(e) de 18 ans et plus,
- Être membre participant(e) ou honoraire de la mutuelle depuis plus de 3 mois lors de l'appel à candidature,
- Être à jour de ses cotisations.

Pour poser votre candidature, vous devez compléter le document que vous avez reçu par courrier et le renvoyer avant le 29/01/2024.

MIF EXPO DE PARIS

Mutuale renforce son image de mutuelle made in France !

Présente du 9 au 12 novembre 2023 sur le salon de Made In France, porte de Versailles, Mutuale a été invitée à participer à l'émission "Fait en France la télé", la Web TV du salon animée par Anthony Vitorino.

Julien Nolière, notre directeur général, a partagé le plateau avec Thomas Huriez, fondateur de la marque 1083 et Patrice Petit, directeur d'ISTA 49, deux entreprises avec lesquelles notre mutuelle a établi des partenariats. Cette mise en avant de notre mutuelle, ainsi que les nombreux retours très positifs lors du salon renforcent notre image de mutuelle 100 % made in France et nous conforte dans notre conviction que la proximité est une attente forte.

APPEL À PROJETS

163 projets ont été proposés à Mutuale Solidarité !

L'appel à projets de Mutuale Solidarité, le fonds de dotation de Mutuale, s'est clôturé le 31 octobre. Cette année, de très nombreuses organisations ont soumis leurs candidatures, pour atteindre le record de 163 projets déposés !

Pour rappel, notre fonds de dotation s'engage à soutenir des projets en faveur de l'amélioration du bien-être social et environnemental, de l'entraide et de la solidarité. Les six lauréats de cet appel à projets 2023 sont :

- **Comité Départemental Handisport d'Indre-et-Loire** qui grâce au projet Handi Sport Camp', souhaite donner la possibilité à des enfants en situation de handicap de participer à un séjour sportif.
- **L'Ombre et la Plume** créée par des étudiants de l'EDHEC, l'association a pour objectif de faciliter la réinsertion des détenus et de sensibiliser aux problématiques carcérales via l'organisation d'un forum au sein des établissements pénitenciers.
- **Les Spartiates de Beauval** dont le projet est de proposer un accompagnement régulier à des enfants ainsi qu'à des adolescents(e)s en situation de handicap souffrant de déficience légère à moyenne et/ou de troubles du comportement associés. Cette association œuvre au quotidien à l'inclusion de ce public de jeunes au sein de ses différentes structures sportives.
- **Groupe K.** grâce au lab'art nomade, une journée artistique et culturelle, l'association souhaite reconstituer du lien social intergénérationnel dans des lieux et auprès de personnes qui en manquent (EHPADS).
- **Les enfants de la balle** dont le projet est de développer le sport inclusif pour les enfants en situation de handicap,
- **ADPEP80** le projet est la création d'un espace de parole à destination de frères et de sœurs d'enfants en situation de handicap. L'objectif étant de réduire l'étrangeté de la situation handicap et de rompre l'isolement.

Nous présenterons plus en détails les associations et leur projet dans les prochains numéros de Bonne Santé Mutualiste.

En attendant, pour en savoir plus rendez-vous sur www.mutuale.fr
(Rubrique Mutuale / Mutuale Solidarité)

INSERTION PROFESSIONNELLE

Faire découvrir nos métiers à des personnes handicapées

À l'occasion de la 27e Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH) qui s'est déroulée du 20 au 26 novembre 2023, Mutuale a organisé deux événements pour présenter nos métiers et susciter des vocations !

Accueil d'un groupe scolaire au siège de Mutuale

Le 22 novembre, Mutuale a reçu un groupe de jeunes scolaires en situation de handicap pour quelques heures d'immersion au sein de notre quotidien professionnel. Ils ont pu visiter le siège social de Mutuale et assister à une présentation de nos différents métiers. Ils ont également découvert un de nos bureaux d'accueil, un de nos centres dentaires et un de nos centres optiques en vidéo. L'objectif de cette après-midi, organisée avec Cap Emploi 41, était de permettre à ces jeunes d'anticiper leur trajectoire d'emploi et de favoriser leur insertion professionnelle et sociale afin d'éviter les ruptures de parcours.

DuoDay

Le 23 novembre, c'était au tour d'Annick, Céline, Christiane, Élisa, Laëtitia, Lucas, Mélanie, Nathalie, Nicolas et Prune de s'immerger dans l'univers de Mutuale et de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales (MFOS) à l'occasion de l'édition 2023 de DuoDay ! Lors de cette journée, les participants ont pu découvrir les métiers de secrétaire dentaire, conseiller(ère) mutualiste, assistant(e) communication-marketing, chargé de développement collectif, assistant(e) ressources humaines et gestionnaire numérisation et courrier en binôme avec nos salarié(e)s volontaires. Merci à nos équipes ainsi qu'aux participant(e)s d'avoir permis la création de ces duos. C'est avec fierté que nos mutuelles ont participé à ce dispositif solidaire pour une société plus inclusive.

MUTUALE **AUVERGNE**

Mutuale, partenaire du chall'ANGE Arthur

L'association recueille des dons en faveur de la recherche sur le syndrome d'Angelman, une maladie rare et orpheline dont est atteint Arthur. Pour recueillir ces dons, un challenge a été organisé le 7 octobre à Cusset.

Arthur est un jeune homme d'un peu plus de 20 ans atteint de la maladie neurogénétique d'Angelman. Ses parents se battent pour lui offrir tous les soins dont il a besoin mais aussi pour aider la recherche sur cette maladie, recherche qui bénéficie également aux personnes atteintes de Parkinson ou d'épilepsie. C'est donc sous un chaud soleil d'automne que se sont retrouvées plusieurs centaines de personnes au centre aéré des Turgis près de Vichy début octobre. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, tous les participants ont passé un beau moment autour d'Arthur. Le programme était chargé, entre les marches, les courses et un superbe concert sous les étoiles. Mutuale était le partenaire principal de cette initiative, un beau et trop rare moment de solidarité

C'est parti pour la mutuelle communale de Gannat !

Au cours du forum des associations de Gannat, qui a eu lieu le 9 septembre dernier, une convention a été signée pour la mise en place d'une mutuelle de territoire. Désormais, les administrés de Gannat pourront bénéficier de notre solution santé "Mut'Village".

Mutuale est fière de pouvoir ouvrir l'accès aux soins à davantage de personnes ! À la suite de la convention, une réunion publique de présentation a été organisée le 12 septembre par la Mairie et Mutuale au centre socioculturel et a réuni plus d'une soixantaine d'habitants.

Dans son discours de bienvenue, la maire Véronique Pouzadoux a expliqué le choix de la ville. Les élus de la mutuelle ont ensuite rappelé l'histoire et les valeurs de Mutuale.

Puis la parole a été donnée à Franck Dufour, responsable régional, et Dorothée Bilak chargée de développement collectif, qui ont détaillé les garanties avantageuses qui sont aujourd'hui proposées aux Gannatoises et aux Gannatois, et répondu aux nombreuses questions qui leur ont été posées.

Des permanences ont commencé le 21 septembre à la Maison des services de Gannat.

Éco-randonnée au centre équestre de la Forge

Mutuale est partenaire, au côté du CDOS de l'Allier, de Vichy Commune ou encore de l'association des cavaliers de la Forge de cette journée qui s'est déroulée le 16 septembre. Au programme, éco-randonnée à poney pour les enfants, à pied pour tous et premier contact avec le cheval pour ceux qui le souhaitaient. Une journée qui conjuguait "cheval, bien-être et nature".

Journées Octobre Rose à Lusigny

Le 13 octobre, près de 60 personnes ont assisté, à Lusigny, près de Moulins, à deux conférences très intéressantes dans le cadre d'Octobre Rose avec le Comité de l'Allier de La Ligue contre le cancer.

La première par le professeur Bignon traitait d'une expérimentation très positive sur les bienfaits d'une prise en charge cure thermale adaptée aux personnes ayant ou ayant eu un cancer. La seconde par la kinésithérapeute Cécile Khan-Mangotte évoquait le rôle important du kiné dans le cadre d'un cancer du sein avant et après le traitement médical ou chirurgical. Enfin dans le cadre de la prévention, la soirée s'est achevée par un atelier d'autopalpation par Agnès Desrolles, sage-femme.

Le 14 octobre, une soirée-spectacle avec chorale et danse a rassemblé environ 70 personnes. Dimanche 22 octobre, c'est sous les premiers frimas de l'automne mais sous un beau

soleil que s'est déroulée La Lusignoise 2023. Près de 230 marcheurs et coureurs, soit environ 100 de plus que l'année précédente, étaient réunis sur un parcours de 5 ou de 8 km pour aider à la lutte contre le cancer du sein avec le comité Allier de La Ligue contre le cancer.

À cette occasion, Alexandre Di Cioccio, président de la section Auvergne de Mutuale, a remis aux organisateurs et en présence du maire de la commune un chèque d'une valeur de 1 500 €.

EN BREF

MUTUALE **AUVERGNE**

AG Sediver

Comme chaque année à l'automne, les anciens salariés de l'usine Sediver à Saint-Yorre se sont réunis pour leur assemblée générale. Ils étaient une soixantaine, en ce samedi 21 octobre, à se retrouver pour parler de leur association et échanger avec leur mutuelle Mutuale, évoquer les équilibres de leur contrat et l'actualité mutualiste. L'accélération des transferts de charge vers les organismes complémentaires était au centre des débats. Mutuale était représentée par Franck Dufour, responsable régional Auvergne, Dorothée Bilak, chargée de développement collectif, ainsi que deux élus de la mutuelle. Ce rendez-vous annuel s'est terminé par un apéritif convivial offert par la commune.

MUTUALE **BRETAGNE**

Les Marcels à Plescop

La course organisée pour sensibiliser la gent masculine notamment au cancer de la prostate qui s'est tenue les 22 et 23 octobre derniers a une nouvelle fois été une réussite, avec un record de participants (2000 !), de partenaires (100 !) et de dons. Mutuale a remis le jeudi 14 décembre un montant total de 70 000 € à six organisations, associations et établissements de santé : Faire Face ensemble, Rêves de Clowns, Les petits doudous, le Centre Hospitalier Bretagne Atlantique à Vannes, la Clinique des Augustines et Hôpital Privé Océane-ELSAN.

La Route Bretonne : en selle le 25 Février 2024 !

Mutuale reconduit en 2024, pour la deuxième année consécutive, son partenariat avec cette course cycliste qui réunit amateurs de haut niveau et professionnels entre Saint-Avé et Grand-Champ, tout proche de l'agence de Plescop. Un partenariat qui a deux sens puisque la Bretagne est une terre de vélo, que Mutuale promeut la prévention par la pratique du sport et enfin que cette course est souvent un tremplin pour les jeunes qui souhaitent passer pro.

EN BREF

MUTUALE **BRETAGNE**

Réalu, entreprise adhérente de Mutuale

Depuis le 1er janvier, les 40 salariés de cette belle entreprise locale implantée dans le Morbihan à Hennebont, mais aussi à Lorient et à Nantes, sont couverts par Mutuale. Réalu fabrique et pose des châssis et menuiseries en aluminium et en acier destinés à tous types de constructions : établissements scolaires, sportifs ou de santé, bâtiments administratifs, tertiaires ou industriels. C'est Réalu qui a travaillé sur le Stade de Lorient ou encore le parc aquatique Alréo. Mutuale, mutuelle issue de la métallurgie, est fière de les accompagner.

Rappel de nos horaires à Lorient et Plescop

Les bureaux d'accueil et de proximité de Lorient et de Plescop sont ouverts du lundi au vendredi : en accès libre de 09 h 00 à 12 h 30 et sur rendez-vous les après-midi. Pour la prise de rendez-vous, contactez-nous au 02 54 56 41 41 (du lundi au jeudi de 9 h 00 à 18 h 00 et du vendredi de 9 h 00 à 17 h 00). Tout l'intérêt de ces créneaux sur rendez-vous est de permettre à nos adhérents de bénéficier d'un moment dédié avec leur conseiller(ère) mutualiste.

MUTUALE **CENTRE - VAL DE LOIRE**

LOIR-ET-CHER

Mutuale est désormais la Mutuelle Solidaire de la Ville de Blois

La Ville de Blois a fait de la santé une préoccupation majeure sur son territoire.
En avril 2023, la Ville a ainsi lancé un appel à projets pour la mise en place d'une mutuelle de santé solidaire dénommée Mutuelle solidaire de Blois afin que tous les habitants de son territoire et notamment les plus fragiles puissent bénéficier quel que soit leur âge, leur situation financière ou physique d'une complémentaire santé de qualité à un prix négocié. À l'issue de cet appel à projets, Mutuale a été retenue pour distribuer cette offre. Dans le cadre d'une démarche solidaire, Mutuale a en effet créé l'offre santé "Mut'Village" réservée aux habitants des collectivités partenaires. Les garanties de cette offre ont été conçues pour favoriser l'accès aux soins et accompagner au quotidien des populations dans leurs besoins de santé tout en préservant leur pouvoir d'achat. En choisissant Mutuale, la Ville de Blois a choisi une mutuelle alliant la proximité, l'accompagnement, les valeurs humaines, l'entraide et le partage.
Des permanences sont régulièrement organisées depuis pour présenter nos prestations santé, à la mairie, à la maison des associations…
Pour connaître les jours et les horaires, rendez-vous sur notre site Mutuale.

Une journée écoresponsable

Le lundi 11 décembre, la section Val de Loire a organisé un mini-marché au siège social de Mutuale.

De 11 heures à 14 heures, de nombreux producteurs ont proposé une large gamme de produits locaux : paniers de légumes bio, bijoux et minéraux, savons artisanaux, pâtisserie bio et artisanale, accessoires textile zéro déchets, mode et bien-être. Ce même jour, chacun a pu faire don de son sang à l'occasion d'une collecte organisée en partenariat avec l'EFS et l'association Les Voisins : Cercle des Entreprises de La Chaussée.
Une opticienne de nos centres optiques Comptoir Visuel était également présente pour animer un atelier équipement et présenter nos nouvelles collections. Enfin, les salariés de Mutuale et de l'association Les Voisins : Cercle des Entreprises de La Chaussée ont pu découvrir le Salon qui Bouge, un salon de coiffure itinérant et éco-engagé, et profiter d'un moment de détente en lien avec nos valeurs et notre démarche RSE.

CHER

Événement UFOLEP 18 : promouvoir le sport santé

Dimanche 1er octobre 2023, au centre socio-culturel de Vignoux-sur-Barangeon, s'est déroulé cet événement sportif et intergénérationnel dont Mutuale est partenaire. Objectif : promouvoir le "sport santé" tout en intégrant les questions de transition écologique.

Une course d'orientation, une conférence *« sport santé - prévention et prise en charge des affections longue durée »*, un village découverte des acteurs locaux, du yoga et du Pilates : cet événement multisport de loisirs de plein air est construit conjointement par le comité organisateur UFO Nature et les associations et structures médicales, sociales, sportives et environnementales locales afin de réunir toutes les générations autour des sports de nature et de la santé.
L'UFO Nature se traduit également par l'aménagement d'espaces multisports dans les sites de pleine nature, au sein des territoires ruraux. Une démarche que soutient pleinement Mutuale.

INDRE-ET-LOIRE

Conférence-débat pour la défense et le développement des services et biens publics

Le 17 novembre, une quarantaine de personnes a participé à cette conférence animée par Convergence des Services Publics 37 et Eau-Touraine. Au cœur des questions : quels services à l'heure de la dématérialisation ?

Nombreuses sont celles qui expriment leur préoccupation face à la dématérialisation des services. Comment en effet procéder à une démarche vers un organisme public (Sécurité sociale, préfecture, hôpital, Caf, impôts) quand on n'a pas l'outil informatique, qu'on ne le maîtrise pas ou qu'on habite en zone blanche, ou encore que l'appel téléphonique n'aboutit pas ? La dématérialisation pose la question de l'accès à ses droits. Les maisons France Services, souvent éloignées, ne peuvent pas répondre aux besoins comme l'accueil à un guichet. Chacun s'accorde à dire qu'il est nécessaire de rouvrir les accueils physiques des services publics, que les besoins de la population nécessitent aussi la création de nouveaux services, et pour ce faire il est nécessaire d'interpeller les politiques.

MUTUALE **NORMANDIE**

Mutuale aux salons *« Nous, Femmes, et Engagées ! »*

Mutuale a participé à Évreux et à Rouen à ce salon créé et animé par l'association « *Nous, Femmes et Engagées* ».
Dédié aux femmes, il permet à celles-ci de trouver des solutions aux problématiques qu'elles rencontrent : insertion professionnelle, entrepreneuriat, santé, hygiène, vie quotidienne, budget. Mutuale y était représenté par Fahima Yennek, chargée de développement collectif et Matthieu Douillot, responsable régional. Une présence saluée par l'association qui voit dans Mutuale « *une mutuelle proche de ses adhérents qui participe et organise des événements solidaires avec des associations de lutte contre les maladies et les injustices sociales* ».
Pour Mutuale, participer à « *Nous, Femmes et engagées* » est en effet une évidence !

EN BREF

MUTUALE **NORMANDIE**

Lancement de Mut'Village à La Lucerne-d'Outremer et à Donville-les-Bains

Pour permettre à leurs habitants de souscrire à une complémentaire santé, à des conditions et tarifs préférentiels, les communes de La Lucerne-d'Outremer et de Donville-les-Bains, dans la Manche, ont noué un partenariat avec Mutuale, qui a ainsi présenté son son offre "Mut'Village" aux habitants.

Mutuale mécène de La Couronnaise

Organisée dans le cadre d'Octobre rose, La Couronnaise propose de faire une bonne action en venant courir ou bien marcher dans la forêt des essarts à Grand-Couronne. Plusieurs formats sont au programme avec un 5 km marche, un 10 km chronométré ou non, au choix. Pour cette seconde édition, qui a eu lieu le 8 octobre, la course a réuni près de 400 participant(e)s.

MUTUALE **NORD**

PICARDIE

COLLAB SOLIDAIRE

Collab'solidaire au lycée professionnel de Ham : un projet pédagogique, solidaire et bon pour la planète

Confiture de potimarrons, pickles de betteraves ou de poivrons, et autres conserves de légumes, tel est le nouveau concept lancé par le lycée Jean-Charles-Peltier à Ham : une "Conserverie solidaire" dont les bocaux auront été préparés par les élèves de la filière cuisine à partir des produits frais de deux maraîchers locaux. Les conserves sont vendues à des prix accessibles.

Ce projet démarré en octobre a été mis en place à l'initiative d'un des professeurs, avec l'aide de l'association La Collab Solidaire, afin que les élèves puissent mettre en application ce qu'ils apprennent depuis plusieurs

semaines tout en les sensibilisant aux problématiques de développement durable en cuisinant des produits locaux et de qualité.

NORD-PAS-DE-CALAIS

Mutuale au salon Entreprises et Territoires Calais

Pour la troisième année d'affilée, Mutuale a participé le 12 décembre aux Rencontres Entreprises et Territoire à Calais. Ce salon réunit le temps d'une journée tous les acteurs économiques du territoire : entrepreneurs, élus, techniciens des collectivités, pour développer ensemble l'activité économique de la région.

EN BREF

MUTUALE
PICARDIE

Forum de la vie associative d'Abbeville

Samedi 9 septembre, 80 associations ont participé au forum de la vie associative d'Abbeville, pour présenter leurs activités artistiques, culturelles ou de loisirs aux habitants. L'objectif est de mettre en valeur le tissu associatif local avec cet événement qui sera renouvelé tous les deux ans.

Une mutuelle pour les adhérents des associations adhérentes de l'UDAF

L'Union départementale des associations familiales (UDAF) de la Somme est une association régie par les dispositions de la loi 1901 chargée d'assurer la défense et la représentation des familles du département auprès des pouvoirs publics.

La santé, notre métier

Les 15 agences de Mutuale se répartissent sur les territoires des six régions où votre mutuelle est là pour vous accueillir, vous conseiller et vous aider. Un réseau de soins, constitué de trois centres dentaires et de trois centres optiques, géré par la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales.

Mutuale
La Mutuelle Familiale

Mutuelle Familiale des Oeuvres Sociales
La santé solidaire

AGENCES MUTUALE, LA MUTUELLE FAMILIALE

AUVERGNE

Agence de Montluçon :
73, avenue de la République - 03100 Montluçon — 04 70 05 89 15
Agence de Moulins : 87, rue d'Allier - 03000 Moulins — 04 70 46 22 57
Agence de Vichy : 30, boulevard Gambetta - 03200 Vichy — 04 70 31 41 18

BRETAGNE

Agence de Lorient : 72, rue Lazare Carnot - 56100 Lorient — 02 97 64 17 99
Agence de Plescop : 1, rue Marguerite Perey - 56890 Plescop — 02 54 56 41 41

CENTRE - VAL DE LOIRE

Agence de Blois Verdun : 26, avenue de Verdun - 41000 Blois — 02 54 56 46 00
Agence de Bourges : 11, avenue du 11 Novembre 1918 18000 Bourges — 02 48 69 82 19
Agence de Romorantin : 4, rue de la Tour 41200 Romorantin-Lanthenay — 02 54 76 91 20
Agence de Saint-Gervais-la-Forêt :
129, route Nationale - 41350 Saint-Gervais-la-Forêt — 02 54 56 41 41
Agence de Tours : 13-15, rue Marceau - 37000 Tours — 02 47 20 26 27
Agence de Vendôme :
43, rue du Change - 41100 Vendôme — 02 54 80 27 03

NORMANDIE

Agence de Grand-Couronne :
8, chemin de l'Antenne Les Essarts - 76530 Grand-Couronne — 02 54 56 41 41

NORD-PAS-DE-CALAIS

Agence de Calais :
34, Place d'Armes - 62100 Calais — 02 54 56 41 41

PICARDIE

Agence de Abbeville : 18, place Max Lejeune - 80100 Abbeville — 02 54 56 41 41
Agence de Amiens : 16, rue Jean Catelas - 80000 Amiens — 02 54 56 41 41

RÉSEAU DE SOINS - MFOS MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES

CENTRES DENTAIRES

La Chaussée Saint-Victor :
8, rue Galilée - 41260 La Chaussée Saint-Victor — 02 54 78 04 46
Romorantin :
2 bis, rue de la Résistance - 41200 Romorantin-Lanthenay — 02 54 76 90 77
Vendôme :
22, rue Marcel Proust - 41100 Vendôme — 02 54 89 01 01

CENTRES OPTIQUES

Comptoir Visuel Saint-Gervais-la-Forêt :
181, rue des Perrières - 41350 Saint-Gervais-la-Forêt — 02 54 78 04 40
Comptoir Visuel Vendôme :
1, rue du Général de Gaulle - 41100 Vendôme — 02 54 73 11 59
Comptoir Visuel Romorantin :
9, rue Georges Clemenceau - 41200 Romorantin-Lanthenay — 02 54 76 33 80

SIÈGE

6, rue Galilée - 41260 La Chaussée Saint-Victor — 02 54 56 41 41

RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE APPLICATION MOBILE MUTUALE, DISPONIBLE SUR LES STORES APPLE ET ANDROID

YAKA-BLOIS

Pour créer de l'emploi, créer des salariés !

Il existe à Blois une entreprise à but d'emploi (EBE), YAKA Blois, qui s'inscrit naturellement dans l'économie sociale et solidaire, conventionnée par le Fonds d'expérimentation*.
Elle expérimente une approche inédite : ce sont les personnes embauchées qui coconstruisent les projets et ainsi définissent leurs fonction. Explications.

Soutenue par la Ville de Blois, le Département, la Région et l'État, Yaka-Blois vise l'embauche, en trois ans, de 91 personnes très éloignées de l'emploi ou avec un parcours chaotique et vivant dans des quartiers *« qui ne bénéficient pas des aides des quartiers prioritaires mais qui affichent 21 % de chômage »,* resitue Sandrine Courtat, directrice de Yaka-Blois.

Innovation sociale et durable

Cette expérimentation a une particularité : *« Les personnes ne sont pas embauchées pour remplir une fonction : c'est l'activité qu'elles vont construire qui va déterminer leur emploi. »* C'est ainsi qu'est née la marque Caboch' & Gambettes qui propose des sacs en tissu recyclé.
Il y a un atelier où sont fabriqués des meubles en palette, un pôle maraîchage sur des terrains mis à disposition par la Ville, une offre de paniers alimentaires, un pôle de prestations de service.
Jean-Luc Malherbe, président de Yaka-Blois, ajoute : *« L'autre spécificité de notre approche, c'est que nous embauchons en CDI, au SMIC et en temps choisi : cela permet aux personnes de se projeter. »*

*Fond d'expérimentation contre le chômage de longue durée.

En savoir +
Yaka Blois sur Facebook

YAKA-BLOIS A CHOISI MUTUALE

« Nous avons rencontré Mutuale et une équipe très à l'écoute, très soucieuse d'innovation sociale, avec une très forte volonté d'accompagnement », explique Jean-Luc Malherbe. *« Nous partageons des valeurs. »* C'est ainsi que Mutuale est devenue la mutuelle deYaka-Blois. Inutile de préciser que Mutuale salue l'initiative à la fois louable, nécessaire et efficace de cette entreprise à but d'emploi.

DES ELLES POUR VOUS

Redonner de la légèreté

Au programme de l'association : café, yoga, dessin, échanges sur tous les sujets qui touchent les femmes atteintes d'un cancer, les sérieux comme ceux qui peuvent sembler plus anecdotiques, histoire de redonner des ailes aux patientes de la région d'Annecy.

Créée au mois de juillet 2017 par Véronique Sacco, une ancienne malade du cancer, l'association "Des Elles pour vous" a fêté ses six ans d'existence en juin.
Six années de travail et d'implantation dans l'agglomération d'Annecy, au cours desquelles le nombre d'adhérentes n'a cessé de croître. L'association, au fil des mois et des années, s'est désormais faite connaître dans la région.
En 2022, 172 adhérentes bénéficiaient et participaient aux nombreuses activités "Des Elles pour vous".

Des activités aussi variées que possible

Outre les soins individuels (370 soins en 2022), l'association propose, grâce à des intervenants de la région également de plus en plus nombreux, de l'art-thérapie, des groupes de parole psy, du théâtre, du chant, des activités sportives, des massages, de l'olfactothérapie...
Lors des permanences à Cran-Gévrier, à Marignier et à Saint-Julien, café, papotage, couture sont au programme. On peut aussi acheter une perruque, apprendre à la coiffer, apprendre à mettre un foulard ou comment rester coquette...
L'association offre également un accompagnement pendant les soins, des visites à domicile ou encore des ateliers pour lutter contre l'isolement.

En savoir +
www.desellespourvous.fr

LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE SOUTIENT LES ACTIVITÉS DE MARCHE EN MONTAGNE

La Mutuelle de France Unie soutient l'association depuis 3 ans en particulier pour des activités de marche en montagne proposées aux femmes en fin de traitement ou en rémission. *« Quand elles marchent ensemble, la maladie n'est plus là. Quand elles font le tour du lac en dragon boat, elles se battent pour réussir »,* témoigne Véronique Salaman, du service Prévention Santé d'Entis. Le prochain projet de l'association se tiendra dans l'année 2024 : une semaine de marche sur le chemin de Compostelle.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Ce qu'il faut savoir sur les grandes causes d'accident

La vitesse est la première cause de mortalité routière en France, à la fois facteur déclencheur et aggravant de l'accident. Mais l'alcool, la fatigue, le téléphone ou encore la consommation de stupéfiants sont d'autres facteurs de risque. Rappel préventif des bonnes conduites à tenir.

Toujours en tête des causes, la vitesse est responsable de 28 % des accidents, notamment parce qu'elle joue sur la distance de freinage et sur la puissance d'impact. Elle diminue notre capacité à réagir, à assurer le bon pilotage du véhicule, comme les autres grands facteurs de risque.

Gare aux médicaments

« La sécurité sur la route commence par votre table de nuit » : la nouvelle campagne de la sécurité routière vient rappeler que tout médicament peut perturber la conduite. Les médicaments le plus souvent impliqués dans les accidents sont les antidouleurs ! Pas le simple paracétamol, mais les antidépresseurs, les anxiolytiques, les somnifères.

Il faut donc bien vérifier les pictogrammes apposés sur les boîtes : en cas de prise d'un médicament de **niveau 2**, il est conseillé de limiter le temps de trajet. Avec le **niveau 3**, couleur rouge, c'est une contre-indication formelle : le médicament rend la conduite dangereuse. Comme la fatigue, ils entraînent une somnolence. Or, dès les premiers instants de somnolence, les risques d'accident sont multipliés par 4.

Stupéfiant au volant, mort au tournant

Tout ce qui modifie l'état de conscience est incompatible avec la conduite. L'alcool est mis en cause dans 23 % des accidents de la route. Les stupéfiants dans 18 %. La cocaïne entraîne une conduite agressive et des erreurs de jugement ; l'ecstasy masque la fatigue et donne l'impression trompeuse qu'on est maître de soi ; le cannabis entraîne une somnolence, ralentit le temps de réaction et diminue les facultés visuelles et auditives.

Leur consommation est formellement interdite et punie par la loi (jusqu'à 2 ans de prison, 4 500 euros d'amende, suspension automatique du permis, retrait de 8 points). En cas de conduite sous l'emprise de l'alcool, vous risquez une peine de 3 ans de prison et 9 000 euros d'amende.

Le téléphone, grave source de distraction

S'il peut sembler moins grave que la consommation d'alcool ou de stupéfiant, l'usage du téléphone multiplie par 3 le risque d'accident. Envoyer ou lire un SMS multiplie ce risque par 23 ! Le téléphone cumule les quatre sources de distraction : visuelle (on ne regarde plus la route pendant 5 secondes en moyenne), cognitive, auditive et physique puisqu'on ne tient plus son volant que d'une main.

Cette infraction entraîne un retrait de 3 points et une amende pouvant aller jusqu'à 1 500 euros. Il faut mettre son téléphone en mode "avion" ou, plus radical mais plus efficace, l'éteindre.

DÉFAUT D'ASSURANCE AUTO, RISQUES ET AMENDES

Selon l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR), plus de 800 000 personnes roulent sans assurance en France. Or les conséquences de ce délit peuvent être désastreuses en cas d'accident. À partir du 1er avril 2024, la vignette de l'assurance sera dématérialisée et les forces de l'ordre pourront vérifier sur un logiciel que le véhicule est bien assuré. Il leur sera donc très facile de verbaliser. De 500 euros lors de la première constatation, l'amende passera à 3 750 puis à 7 500 euros en cas de récidive. Des sanctions supplémentaires sont possibles : obligation de stage de sensibilisation, confiscation du véhicule, suspension du permis, travaux d'intérêt général. De quoi convaincre les conducteurs non assurés.

LES OFFRES DE VOS MUTUELLES

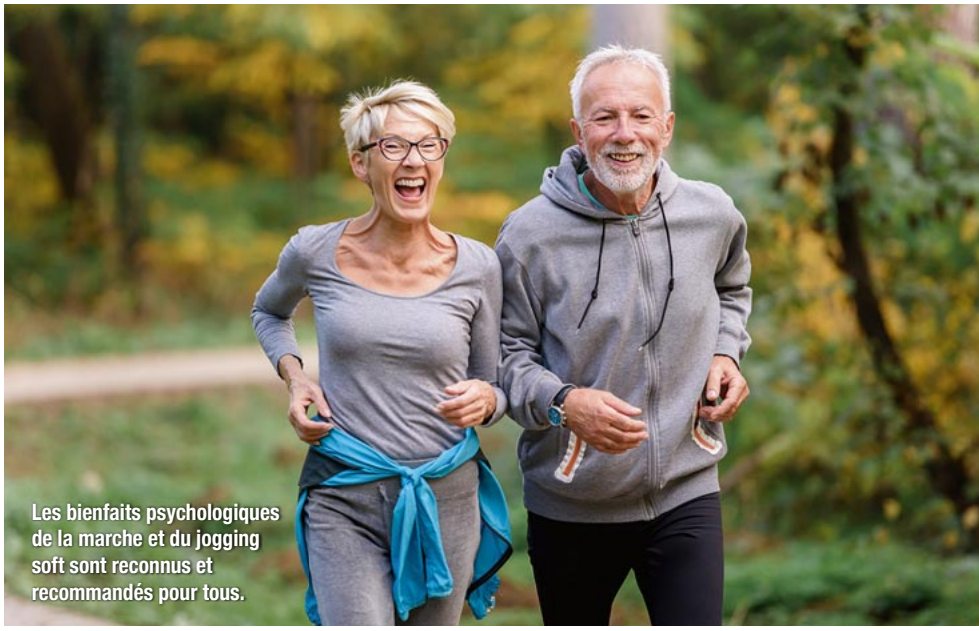
Dans le groupe Entis, la Mutuelle de France Unie, la SAMIR, la Mutuelle Loire Forez et la MTH proposent un tarif d'assurance très accessible pour la formule tous risques. Les avantages ? Un prêt de véhicule en cas de panne, le paiement mensuel sans frais, une tarification au kilomètre, une assistance 0 km, 24 heures/24, 7 j/7, ainsi qu'une formule tous risques (qui prend en charge une panne moteur jusqu'à 10 ans). L'accompagnement est personnalisé. Pour l'assuré, il n'y a pas d'avance de frais à effectuer auprès du réparateur ni pour le remplacement du pare-brise (s'il est fait chez le partenaire France Pare-brise). Trois formules sont proposées pour correspondre à toutes les bourses : tiers, tiers confort, tous risques. De plus, en ce moment, vous pouvez obtenir 30 % de réduction pour toute souscription !

Le groupe Mutuale propose à ses adhérents, dans son offre d'assurance IARD (Incendie, Accidents et Risques Divers), deux contrats couvrant les véhicules et la sécurité routière : le contrat Automobile, qui se décline en quatre forfaits selon le kilométrage, une assistance 0 km en cas de panne ou d'accident, ainsi qu'une réduction tarifaire en cas d'adhésion multiple. Le second contrat est le pack "route tranquille", qui offre le financement des stages de récupération de points.

Pour tout renseignement, adressez-vous à vos conseillers mutualistes en agence ou sur les sites Internet.

Soulager l'anxiété sans médicaments

Guerres, réchauffement climatique, inflation : qui ne ressent pas d'anxiété en ces temps bousculés ? Près de 18 % des Français ont eu une prescription d'anxiolytiques ou de calmants au cours de l'année précédente. Or, des méthodes "douces" peuvent dans certains cas éviter le recours à une solution médicamenteuse. Petit panorama des alternatives.



Les bienfaits psychologiques de la marche et du jogging soft sont reconnus et recommandés pour tous.

L'anxiété ponctuelle est un phénomène courant et normal : à la veille d'un examen, par exemple, et on parlera d'ailleurs plutôt de stress. Elle devient en revanche pathologique quand elle survient fréquemment et sans raison apparente. Le trouble anxieux le plus courant, l'anxiété généralisée, touche 5 à 8 % de la population, mais il peut prendre d'autres formes : l'anxiété sociale, les phobies.
Les manifestations peuvent être psychologiques (peur, nervosité, irritabilité…) mais aussi physiques : palpitations, tension musculaire, sueurs, boule dans la gorge ou au ventre...

■ **L'exercice physique :** les hormones libérées lors de la pratique sportive ont un effet antidépresseur et anti-anxiété. L'exercice physique n'a pas besoin d'être intense et de haut niveau pour dénouer les tensions musculaires et vider la tête des idées noires.
Pratiqué régulièrement, il est un allié pour booster le moral et l'estime de soi.
■ **La respiration :** les exercices de respiration peuvent calmer très rapidement. Videz complètement vos poumons en une expiration lente, puis inspirez en comptant jusqu'à quatre.
Retenez votre souffle en comptant jusqu'à sept, puis expirez de nouveau complètement en comptant jusqu'à huit.
■ **La méditation :** en consacrant quelques minutes par jour à la méditation, on se laisse moins envahir par les angoisses quotidiennes.
Il peut s'agir d'un moment pour simplement prendre conscience de l'instant présent, mais il existe de nombreux exercices.
■ **La sophrologie :** elle combine des exercices sur la respiration, sur la décontraction musculaire et sur l'imagerie mentale.
Ces différentes techniques visent à retrouver un état de bien-être.
■ **La psychothérapie :** elle n'est pas toujours associée à une prescription médicamenteuse. Elle agit sur des comportements qui peuvent favoriser l'apparition ou la persistance de l'anxiété.
Elle peut être réalisée en cabinet libéral, en établissement ou dans les centres médico-psychologiques (CMP).
■ **La thérapie cognitive et comportementale (TCC) :** également pratiquée par un psychologue, la TTC a recours à des techniques comportementales avec une exposition aux situations sources d'anxiété afin d'entraîner une désensibilisation et un déconditionnement.
Des techniques cognitives apprennent aussi au patient à se débarrasser des pensées irrationnelles anxiogènes.
■ **La tisane :** elle est efficace pour faire redescendre les tensions, à l'instar de tout ce qui concourt à créer un moment relaxant : prendre du temps pour soi, créer une ambiance lumineuse et sonore agréable, avec boisson réconfortante, permet de se détendre.
■ **L'hygiène de vie :** il faut arrêter de consommer des excitants (café, tabac, alcool et toutes substances psychoactives), adopter un bon équilibre alimentaire, prendre des mesures pour bien dormir.

1 FRANÇAIS SUR 4 SOUS PSYCHOTROPES !

Les Français font partie des plus gros consommateurs de psychotropes d'Europe, et le pays est classé 10e à l'échelle mondiale : plus d'un quart des Français en consomment. 150 millions de boîtes de psychotropes sont prescrites par an. Selon l'Assurance maladie, toutes ces prescriptions ne seraient pas nécessaires : 10 % de la population prend des antidépresseurs, alors que moins de 5 % de la population serait dépressive. Il faut donc rappeler que, comme pour les antibiotiques, les psychotropes ne sont pas automatiques !

En savoir +
www.inserm.fr/dossier/troubles-anxieux

ÉCOUTER LA NATURE POUR RÉDUIRE LE STRESS

Selon une étude canadienne, écouter des sons naturels a un effet bénéfique sur l'anxiété, mais aussi sur les performances cognitives. L'étude, dirigée par la biologiste Rachel Buxton (Université Carleton), pose la question : *« Quels sont les bénéfices d'un environnement acoustique naturel ? »* et a examiné les effets sur le rythme cardiaque, sur la tension artérielle, sur la douleur ou sur les niveaux de cortisol. Constat : une réduction de 28 % du niveau de stress grâce aux sons naturels. Le chant des oiseaux, les bruits d'une rivière sont propices au repos psychique !

Le généraliste, une espèce en voie de disparition

Entre un médecin généraliste qui exerce dans un désert médical et un médecin du centre-ville d'une métropole, la pratique est bien différente. Quand les hôpitaux sont à plus d'une demi-heure de route, quand les spécialistes à qui adresser les patients sont rares et débordés, quand il faut faire des gardes, ce n'est pas une sinécure. Explications avec Yves Marchandy, médecin généraliste à Riez, dans les Alpes-de-Haute-Provence.

Plus d'un tiers des généralistes ont plus de 60 ans. Il y a eu 2 330 départs en retraite l'an dernier, soit un bond de 40 % en dix ans.

« *J'ai 1 930 patients dans ma file active de médecin traitant, je travaille de 60 à 110 heures par semaine, je fais 74 gardes de nuit sur mon secteur par an.* » Voilà le tableau que brosse le Dr Yves Marchandy, 57 ans. Son collègue en a 65 et tous deux viennent de recruter une jeune collègue de… 40 ans ! Un petit miracle tant la population de généralistes s'est réduite comme peau de chagrin. La faute au vieillissement des praticiens, qui partent un à un en retraite, au numerus clausus, à la féminisation du métier qui ne va pas dans le sens d'installations dans les régions reculées.

« *Les jeunes veulent travailler moins et gagner plus, estime le Dr Marchandy, ils ne veulent pas faire de garde ; ils ne veulent pas travailler isolé. Ils préfèrent travailler dans les maisons de santé de mairie ou de mutuelle.* » Ce en quoi le docteur leur donne raison. À Riez, le trio mutualise le cabinet et une secrétaire médicale. Malgré la charge de travail, leur réunion hebdomadaire est maintenue, car nécessaire, ainsi qu'une réunion mensuelle avec les infirmières : « *Cela permet d'avoir une approche globale.* » Et de mieux encaisser des conditions d'exercice où le stress et les responsabilités ont de quoi décourager si on n'a pas la foi.

Seuls au milieu de nulle part

« *Nous exerçons dans une zone sous-dotée. L'hôpital le plus proche est à 40 kilomètres. Il est régulé la nuit, ce qui signifie qu'il faut aller à une heure et demie/deux heures d'ici. Il ne reste que 2 pneumologues* » et le reste est à l'avenant. Résultat : des retards énormes dans la prise en charge, des arrêts de travail prolongés faute d'examens par le spécialiste.

Les téléconsultations ont aussi une incidence sur la pratique des généralistes : « *On voit des patients revenir avec des pathologies aggravées parce qu'elles n'ont pas été diagnostiquées en téléconsultation.* »

Les déserts médicaux coûtent plus cher à la Sécurité sociale. Il faut aussi compter avec les trajets en ambulance qui s'élèvent vite à 200 euros en raison des distances dans la région pour trouver un spécialiste ou un hôpital. S'il faut aller à Marseille, c'est 500 euros. « *Il n'y a qu'une ambulance. Si j'envoie l'ambulance, il faut que je calcule quand elle sera de retour. Si j'ai un besoin pour un autre patient, je devrais solliciter les pompiers. On a ce genre d'arbitrage à faire avec le Samu.* »

Un métier "prenant", le mot est faible

Au préalable, le Dr Marchandy aura fait jouer son réseau pour que son patient soit accueilli dans le bon service en passant quelques coups de fil à des confrères.

À ce rôle de coordinateur des soins s'ajoutent les rendez-vous non programmés qui viennent s'intercaler entre deux rendez-vous prévus, une heure à une heure et demie chaque jour pour gérer l'administratif avec 195 caisses primaires et 275 mutuelles, et le temps consacré à des jeunes qui se forment puisque le docteur est aussi maître de stage. Le tout en conservant du temps avec chaque patient pour ne pas faire de l'abattage. Pas étonnant que les généralistes en milieu "sous-doté" soient sujets au burn-out.

Ce sont en tout cas des bourreaux de travail. Généralistes, ce n'est pas une sinécure.

PARCOURS ET REPÈRES

Diplôme : bac + 9 qui débouche sur un diplôme d'État, obligatoire pour exercer.

Nombre de praticiens concernés : 102 000 médecins généralistes en France.

Profil : 1 médecin sur 2 a plus de 60 ans, 49,38 % des généralistes sont des femmes.

Salaire : 4 500 euros bruts par mois pour un débutant.

Secteur : remplacement, cabinet, hôpital, ou médecine du travail/scolaire. Beaucoup de praticiens mixtes, libéral et salarié.

UN RÔLE SOCIAL PEU VALORISÉ

Porte d'entrée dans le parcours de soins, mais aussi pour les dépistages, pour la prévention, le généraliste joue un rôle à la fois sanitaire et social. Pour le Dr Marchandy, la suppression de l'aide médicale de l'État, « *c'est une faute épidémiologique ! Les bénéficiaires de l'Aide Médicale de l'État sont des personnes qu'il faut au contraire suivre, qui ont un taux de morbidité élevé, des risques accrus de maladie, de complications. On essaie de faire des économies mais ça va coûter cher* ». Les franchises médicales ? La taxe "lapin" pour les rendez-vous non honorés ? « *J'ai des gens qui sont à la CMU ; j'ai des patients atteints de tumeurs ou des petites mamies qui ont Alzheimer : les franchises sont pour les uns un frein à l'accès au soin, pour les autres une mesure inefficace.* »

Du pain, oui, mais lequel choisir ?

Le pain est l'un des responsables de nos excès de sel. Quelles sont les recommandations concernant ce pilier de l'alimentation en France ? Quelles différences entre les pains, les farines ?

Depuis octobre 2023, la teneur en sel est de 1,4 g de sel pour 100 g de pain traditionnel (au lieu de 1,5), 1,3 g pour les pains spéciaux et 1,2 g pour les pains de mie. « *Un engagement en faveur de la santé* », fanfaronne la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française (CNBPF), alors que cette concession de 0,1 g peut sembler dérisoire sachant que le Programme national nutrition santé préconise une baisse de 30 % du sodium consommé.

Pourquoi tant de sel dans le pain ?

L'excès de sel dans notre alimentation est responsable d'hypertension artérielle, de pathologies cardiaques, d'atteintes rénales (ce sont les reins qui filtrent le sel), de surpoids, de rétention d'eau. Le sel pousse à manger en plus grande quantité : c'est un exhausteur de goût ! On comprend les réticences de l'industrie alimentaire.

Côté consommateur, difficile de s'en tenir aux 5 g de sel recommandés par jour (soit une cuillère à café) compte tenu du sel caché dans le fromage, les plats transformés, la charcuterie, les chips. En France, la consommation moyenne de sel se situe autour de 8 g. Le pain représente à lui seul 25 % de l'apport journalier.

Il faut savoir qu'une demi-baguette (120 g, soit la consommation moyenne) apporte environ 2 g de sel. Dans le pain, le sel sert aussi à neutraliser l'amertume des farines, à améliorer la conservation et la tenue de la pâte pendant le façonnage des pâtons, à faire dorer la croûte.

Farine raffinée contre farine complète

Une farine très raffinée perd ses nutriments (vitamines, fibres, minéraux), mais aussi son goût : on salera donc davantage. Très transformés, les pains industriels contiennent de nombreux additifs (arômes, conservateurs, épaississants), des matières grasses, du sucre (en plus de celui contenu dans les farines), par exemple dans le pain de mie. Aux pains blancs à base de farines raffinées (T55, T65), plus salés (1,4 g), plus transformés et caloriques (270 kcal), il faut donc préférer ceux à la farine complète (T150, T170) qui contiennent plus du double de fibres, trois fois plus de minéraux, vitamines et oligo-éléments, tout en étant moins salés (1,12 g), moins caloriques (210 kcal). Pour ces pains peu raffinés, le bio serait souhaitable, ces farines conservant l'enveloppe des grains qui concentre les pesticides. Mais le pain bio reste rare dans les habitudes : seuls 7 % des Français en consomment régulièrement.

Procédés de fabrication et qualité

Un pétrissage modéré et une fermentation plus longue sont des étapes qui garantissent le goût et un indice glycémique plus bas. La baguette Tradition, par exemple, garantit ces procédés. Même s'il faut se contenter de faire confiance à son boulanger, les pains artisanaux sont un gage de qualité. On y travaille le levain quand l'industrie raccourcit les temps de fabrication avec des levures chimiques. On n'y trouve moins les farines tirées de blés hybrides, qui poussent vite mais sont peu digestes.

L'intolérance au gluten est d'ailleurs liée à l'ultra-transformation du blé. Enfin, chez un boulanger traditionnel, à raison de 100 g par jour, la quantité recommandée, on peut se faire plaisir en diversifiant les sources de nutriments : petit épeautre, seigle, maïs, lin, pavot, son, sésame, tournesol, châtaigne. La liste est longue !

- **Pain blanc :** à base de farine raffinée, c'est le pain le moins intéressant d'un point de vue nutritif. À noter, seul le pain Tradition est garanti sans additif.
- **Pain complet :** moins riche en glucides que le pain blanc et moins salé (1,12 g), il contient plus de fibres et 2 à 3 fois plus de minéraux, vitamines et oligo-éléments.
- **Pain au levain :** mélange de farine et d'eau où se développent des bactéries lactiques et des levures, le levain diminue la glycémie du pain, peu importe la farine utilisée. Le pain au levain est plus rassasiant et permet à l'organisme de mieux assimiler les minéraux.
- **Pain aux céréales :** il aide à la régulation du cholestérol et de la glycémie. Riche en fibres, il est recommandé pour le transit. Riche en glucides, il est une bonne source énergétique. Il contient 1,3 g de sel.
- **Pain noir :** de seigle ou de sarrasin, il est très nutritif, tout en étant pauvre en calories. Il est particulièrement riche en vitamines, en magnésium, en phosphore.
- **Pain de seigle :** riche en calcium et en fer, c'est le plus sain et l'un des moins caloriques. Son index glycémique bas intéresse les diabétiques. Consommé au petit-déjeuner, il limite les fringales de fin de matinée.
- **Pain sans gluten :** farines de riz, de maïs ou de sarrasin sont naturellement sans gluten. Les personnes intolérantes peuvent se tourner aussi vers l'épeautre, qui contient seulement 7 % de gluten (contre 45 % pour la farine blanche).

LES FRANÇAIS, GROS CONSOMMATEURS ?

Selon le World of Statistics, les 10 premiers pays en termes de consommation de pain sont la Turquie avec 199,6 kg par habitant et par an, suivi de la Serbie, de la Bulgarie, de l'Ukraine, puis à égalité avec 70 kg environ : Chypre, Argentine, Portugal, Pologne, Danemark et Grèce. En France, c'est 58 kg par habitant, soit trois fois moins qu'en 1950.

Compostage, désormais on trie ses biodéchets

En moyenne, quotidiennement, chacun de nous jette 83 kg de biodéchets par an, ce qui représente un tiers de la totalité des déchets non triés. Depuis le 1er janvier, l'ensemble des biodéchets et des huiles usagées doit faire l'objet d'une collecte séparée pour être valorisé et transformé en compost. Explications.

Dans le cadre de la loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire, les collectivités ont l'obligation de proposer une solution de tri des biodéchets, soit en installant des composteurs collectifs, soit en mettant à disposition des poubelles et conteneurs spécifiques, soit encore en fournissant des composteurs individuels pour que particuliers ou professionnels fassent eux-mêmes leur compostage.
Objectif : généraliser le compostage et réduire la quantité des déchets organiques envoyés en décharge.

Qu'est-ce qu'un biodéchet ?

Les restes de repas ou produits périmés et les déchets verts (restes de tonte ou de taille, feuilles…) sont des biodéchets. Il en existe plusieurs types : les déchets non dangereux biodégradables, de jardin ou de parc, les déchets alimentaires ou de cuisine provenant des ménages, bureaux, restaurants, commerces de gros, cantines, traiteurs et les déchets comparables provenant des usines de transformation de denrées alimentaires.
Tous ces déchets sont concernés par la mesure de compostage, et devront être mis dans les poubelles marron ou dans le composteur. Les poubelles vertes resteront à destination des emballages recyclables.

Pourquoi composter ?

Composter permet de diminuer l'impact environnemental des déchets, en réduisant les émissions de CO_2 créées par l'incinération de ceux-ci : si les biodéchets ne sont pas triés ni compostés, ils finissent incinérés avec les autres déchets non recyclables.
Les biodéchets étant majoritairement composés d'eau, leur incinération consomme plus d'énergie qu'elle n'en produit. De plus, on brûle une ressource utile : ce qui est composté se transforme en engrais, utilisable par les agriculteurs. Les particuliers qui n'ont pas de composteur individuel peuvent récupérer du compost en déchetterie ou dans des bacs mis à disposition par leur commune.
Par ailleurs, le compostage industriel permet la production de biogaz grâce à certains biodéchets qui se méthanisent lors de leur décomposition (fumier, résidus de culture de céréales…). Captés, ces biogaz servent de carburant.

Une nouvelle obligation ?

Oui, et elle est nécessaire : aujourd'hui, le gaspillage représente dix millions de tonnes de déchets par an, ce qui correspond à 16 milliards d'euros selon le ministère de la Transition écologique. Si l'obligation de collecte concerne les 35 000 collectivités, toutes ne sont pas prêtes en ce début d'année. Pas facile en effet à mettre en place, notamment dans les métropoles.
Là où les solutions ont été mises en place, c'est aux habitants de jouer le jeu, en triant ou en compostant. Le non-respect des consignes de sa commune sera passible de 35 euros d'amende dès 2025.

COMMENT FAIRE UN BON COMPOST ?

- **Étape 1 :** trouver le contenant idéal, il peut être en plastique ou en bois, ou directement au sol si vous avez un jardin.
- **Étape 2 :** équilibrer les matières "vertes" (épluchures, fruits et légumes) et les matières "brunes" (feuilles mortes, sciure, cartons ou papier journal), en alternant des couches des deux types de matière.
- **Étape 3 :** mélanger régulièrement son compost pour aider à la décomposition.
- **Étape 4 :** quand le bac est plein, le laisser reposer jusqu'à ce qu'il prenne une odeur de terre.

Marc de café, épluchures, coquilles d'œufs sont de très bons ajouts au compost car sources d'humus nutritif. Restes de viande ou de poisson sont déconseillés : ils attirent des nuisibles (rats, asticots) et génèrent des odeurs désagréables. Les odeurs constituent le principal désagrément du compostage, qu'il faut donc placer dans un endroit adéquat.

ET SI VOUS ESSAYIEZ LE "ZÉRO DÉCHET" ?

Le "zéro déchet" est un ensemble de pratiques pour réduire au maximum la production de déchets d'un foyer. Béa Johnson, figure du mouvement international "zero waste", conseille la méthode des 5 R : refuser ce dont on n'a pas besoin (avec le STOP Pub, par exemple), réduire ce dont on a besoin (éviter la surconsommation de vêtements), réutiliser (en remplaçant les produits jetables par des produits réutilisables), recycler et redonner à la terre (composter les déchets organiques). Le zéro déchet rejoint le principe du "cradle to cradle" (en français "du berceau au berceau") selon lequel tout produit devrait pouvoir être recyclé à 100 %. Bonne Santé Mutualiste vous conseille comment ne pas tout jeter à la poubelle et faire de ses déchets des sources nutritives pour votre environnement : Goran le permaculteur. **www.youtube.com/@le.permacultueur**

Le papillomavirus, un danger dès les premiers rapports

La recherche de plaisir n'écarte pas les dangers ! Depuis octobre, une campagne de vaccination a débuté dans les collèges. Pourquoi cela concerne-t-il les ados, avant leur entrée dans la vie sexuelle ? Pourquoi cela concerne-t-il à la fois les filles et les garçons ?

Le papillomavirus humain (HPV) est une infection particulièrement contagieuse qui cause de nombreux cancers, dont 99 % des cancers du col de l'utérus. 70 à 80 % des hommes et des femmes seront, dans leur vie, infectés au moins une fois par le papillomavirus humain, qui peut être responsable de plusieurs cancers, aussi bien féminins que masculins.

Comment se transmet le papillomavirus ?

La transmission du papillomavirus se fait lors des contacts et rapports intimes, même protégés, car il est très contagieux et se transmet par contact même sans pénétration, peu importe la nature de l'acte sexuel (caresses, fellation, cunnilingus…), et ce, à n'importe quel âge.

Le virus peut engendrer l'apparition de verrues génitales, gênantes physiquement et souvent psychologiquement.

Hommes et femmes peuvent être infectés, même si la plupart des hommes n'auront aucun symptôme : dans ce cas, ils sont "porteurs sains" et peuvent transmettre le virus aux femmes, qui sont plus à risque de développer des symptômes, voire des cancers.

Pourquoi est-il important de se faire vacciner ?

Plus de 6 000 cancers par an sont liés au papillomavirus. La vaccination est donc recommandée, chez les filles et chez les garçons, dès 11 ans et jusqu'à 19 ans.

Longtemps associé uniquement aux femmes, le papillomavirus concerne également les hommes qui peuvent le transmettre et, dans de rares cas, développer un cancer. Vacciner les hommes en plus des femmes est un des seuls moyens pour lutter contre la transmission du virus, qui s'effectue dans les deux sens.

Avec la mise en place d'une campagne de vaccination dans les collèges (publics et privés sous contrat volontaire), la vaccination est gratuite (l'accord des parents est demandé). Cette vaccination doit être faite, si possible, avant les premiers rapports sexuels, afin d'éviter la contamination : après le début de la vie sexuelle, le papillomavirus est potentiellement déjà contracté. Plus tôt le vaccin est réalisé, plus il est efficace ! C'est un vaccin dit "préventif". Deux doses dans un intervalle de 6 mois seront administrées pour un schéma vaccinal complet.

Des frottis de dépistage régulier restent nécessaires tout au long de la vie car ce vaccin ne protège pas de tous les virus responsables de cancers du col de l'utérus.

PAPILLOMAVIRUS, UNE AFFAIRE AUSSI MASCULINE

Si, en général, les hommes contractent un papillomavirus asymptomatique et non dangereux pour eux-mêmes, certains peuvent développer des cancers, tels que ceux de la gorge, du pénis et de l'anus : ils représentent près de 1 800 cas par an. Or le vaccin n'est préconisé pour les hommes que depuis 2021 ! Quelques personnalités ont contribué à mieux faire connaître les risques pour les hommes, comme Michael Douglas, acteur américain ayant notamment joué dans certains films de l'univers Marvel : il a expliqué que son cancer de la gorge était dû au papillomavirus.
Le dépistage n'étant pas systématique chez les hommes (contrairement aux frottis chez les femmes, par exemple), il faut demander l'avis du médecin traitant dès les premières inquiétudes.

Kiosque

Les combats invisibles

de Taous Merakchi, Mashi, et Karim Alliane
Éditions Dupuis / 2023 / 16,00 €

Océane est une collégienne. Et comme toutes les filles, elle est jugée selon son physique et ses tenues, sur les réseaux sociaux. Jusqu'au jour où des photos dénudées sont diffusées… Dupuis s'engage contre le harcèlement avec un récit poignant (et si réaliste…) de ce que vivent les jeunes harcelées, tout en donnant des moyens de se battre pacifiquement.

La Vie secrète des arbres

de Peter Wohlleben
Éditions Les Arènes / 2017 / 20,90 €

Les arbres ont beaucoup a nous apprendre : c'est ce que Peter Wohlleben, forestier, va nous prouver à travers son livre regroupant une mine d'informations sur les arbres. Toutes ces données sont validées par des biologistes : les arbres savent apprendre, communiquer… ce sont des êtres sociaux.

La médecine L'essentiel tout simplement

de Steve Parker, John Farndon, Tim Harris, Ben Hubbard
Dorling Kindersley / 2021 / 26,90 €

La médecine ancienne, l'étude du corps, les vaccins et leurs évolutions, les progrès de la santé, l'état de la médecine actuelle : ces grands axes de la médecine sont expliqués d'une manière accessible à toutes et à tous dans ce guide, afin de comprendre les tenants et aboutissants de l'état de la médecine et de l'espérance de vie actuelle.

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°104

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 une carte cadeau d'une valeur de 150€ !

1/ Quel est la teneur en sel dans le pain traditionnel imposée en octobre 2023 ?

☐ 2 g sel / 100g pain ☐ 1,3 g sel / 100g pain ☐ 200g sel / 1kg pain

2/ Combien d'espèces végétales sont trouvables dans la forêt française métropolitaine ?

☐ 100 ☐ 136 ☐ 178

3/ Que signifie TCC ?

☐ Thérapie Cognitive et Comportementale
☐ Thé Chai Calmant ☐ Trail-Canoë-Course

4/ Envoyer ou lire un SMS multiplie le risque d'accident. Mais par combien ?

☐ 18 ☐ 23 ☐ 37

5/ Quel aliment ne faut-il PAS mettre dans son compost ?

☐ Marc de café ☐ Coquilles d'œufs ☐ Restes de viande

Pour participer, retournez le coupon avant le 29 février 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 : _____