

bonne SANTÉ mutualiste

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

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#105 AVRIL / MAI 2024

DOSSIER SPÉCIAL

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

P.3

SANTÉ PUBLIQUE

Un accès à la santé
de plus en plus réduit

P.19

PRÉVENTION SANTÉ

Le cauchemar
du Covid long

P.22

ENVIRONNEMENT

Aluminium,
que faut-il craindre ?

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

JEU CONCOURS
GAGNEZ
CARTE CADEAU
DE 150€
P.24

bonne SANTÉ mutualiste



Yannick Beaumont
Président de la SAMIR

Adhérent, pas client



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



Sommaire #105

Santé Publique

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

Dossier Spécial

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

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

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

Couverture des risques

18. Les femmes, les oubliées de la sécurité ?

Prévention santé

19. Le cauchemar du Covid long

Profession médicale

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

Nutrition

21. Pour manger mieux, manger moins ?

Santé environnement

22. Aluminium, que faut-il craindre ?

Ta santé t'appartient !

23. Tous TDAH ?
23. Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



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



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

Un accès à la santé de plus en plus réduit

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

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

Les spécialités, une médecine à deux vitesses

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

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

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



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

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

Mieux vaut être riche quand on a un cancer

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

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

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

BRÈVES

L'IVG dans la Constitution, une bataille à poursuivre

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

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

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

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

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

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

Qu'est-ce que l'AME ?

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

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

L'ESSAI RATÉ EN ESPAGNE

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

Sont pris en charge :

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

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

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

Mieux vaut prévenir que guérir

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

Antibiotiques sans ordonnance

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

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

Les angines

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

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

Les cystites

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



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

BRÈVES

Gare aux IAraques

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

Urgences psy : la politique consumériste du privé pointée du doigt

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

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

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

Le Doliprane chez Sanofi, c'est fini

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



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

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

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

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

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

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

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

Des conséquences désastreuses...

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

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



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

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

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

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

... des représentations favorables qui perdurent

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

EN CHIFFRES

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

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

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

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

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

Le mythe du vin, “alcool à part”

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

30 % DES FRANÇAIS DÉPASSENT LES REPÈRES DE CONSOMMATION

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

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





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

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

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

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

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

Des campagnes centrées sur les risques immédiats

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

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

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

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

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

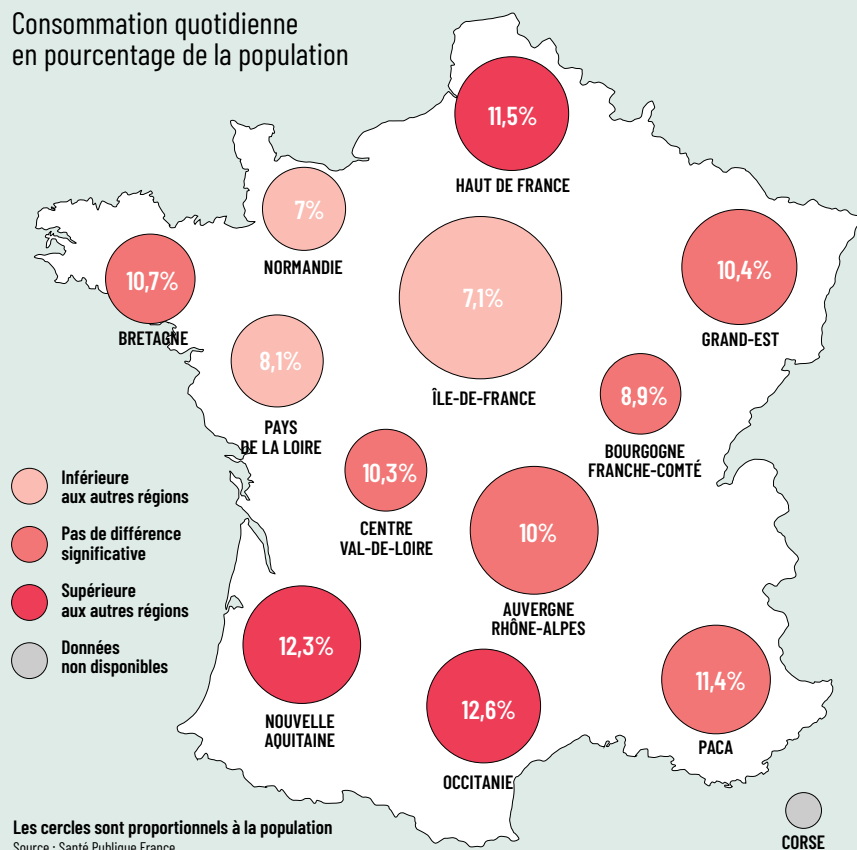
Côté consommation hebdomadaire, la Bretagne est aussi en tête en métropole : 43,5 % des 18-30 ans boivent de l'alcool au moins une fois par semaine, soit 11 points de plus que la moyenne nationale, qui se situe à 32,5 %. Mais ce sont la Martinique (47,7 %) et la Guyane (43,4 %) qui remportent le titre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

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

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

LA CONSOMMATION D'ALCOOL EN FRANCE

Consommation quotidienne en pourcentage de la population



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

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



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



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

Boire, avec modération

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

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

L'ALCOOL À L'ORIGINE DE NOMBREUX CANCERS

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

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

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

LE SAVEZ-VOUS ?

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



ET NOS VOISINS EUROPÉENS ?

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

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

Les seniors européens boivent plus que les jeunes

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

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

Disparités Nord/Sud

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

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

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

Les Italiennes sont les plus sobres

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

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

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.

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

Pour débiter ce nouveau numéro, nous tenions à revenir sur l'incident de sécurité qui s'est produit chez notre sous-traitant Almerys, opérateur de notre service de tiers payant.

Nous savons que cette cyber-attaque, largement relayée dans les médias, a pu vous inquiéter. Mutuale ayant toujours prôné l'honnêteté et la transparence vis-à-vis de ses adhérents, il est pour nous essentiel de vous apporter toutes les informations sur cette situation.

Que s'est-il passé ?

Depuis 2020, Mutuale a recours à l'opérateur de tiers payant Almerys. C'est cet organisme qui permet d'engager vos remboursements lorsque vous bénéficiez du tiers-payant.

Le 2 février 2024, Almerys a été victime d'une cyberattaque sophistiquée par usurpation d'identité de comptes de professionnels de santé sur la plateforme qui leur est dédiée. Cette attaque a conduit à une exposition non autorisée de certaines données personnelles de l'ensemble de nos bénéficiaires.

Quel type de données a été exposé ?

Les données personnelles exposées sont les suivantes : nom, prénom, date de naissance, rang de naissance, numéro de Sécurité sociale, nom de la mutuelle et numéro d'adhérent.

Nous tenions à vous rassurer que ni informations bancaires, ni données médicales, ni remboursements de santé, ni coordonnées postales, ni numéro de téléphone, ni adresse électronique, n'ont été concernés par cet acte malveillant.

Quelles sont les mesures mises en place par Mutuale ?

Dès qu'Almerys a pris connaissance de cet acte de violation de données, la plateforme exposée a été fermée. Nous avons, côté Mutuale, suspendu immédiatement le lien entre notre logiciel métier et Almerys.



En parallèle, nous avons constitué une cellule de crise et l'ensemble de nos équipes se sont mobilisées pour vous assurer et maintenir un service de qualité en attendant de pouvoir réactiver nos services de manière sécurisée. Dès le 3 février, nous avons contacté les adhérents, pour lesquels nous

disposons d'une adresse électronique, afin de leur recommander, malgré un faible risque sur le sujet, de modifier le mot de passe de leur espace adhérent accessible depuis notre site internet.

Les déclarations réglementaires ont été réalisées dans les plus brefs délais.

Une plainte a été déposée par Almerys auprès du Procureur de la République, avec des notifications aux autorités compétentes (CNIL, ANSSI).

Nous comprenons l'importance de la sécurité de vos données personnelles et sommes, désormais, en mesure de vous garantir que la situation est maîtrisée et que l'échange de flux entre nos deux organismes est rétabli. Nous vous prions de nous excuser pour les désagréments causés et vous remercions pour votre compréhension et votre confiance.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE DE VOTRE CÔTÉ ? VOICI NOS CONSEILS POUR VOUS AIDER

Nous vous invitons à la plus grande vigilance de manière générale, car plusieurs cyberattaques sévissent à l'heure actuelle et malheureusement les mutuelles ne sont pas les seules victimes. Pour prévenir le risque numérique, nous vous recommandons de suivre les bonnes pratiques suivantes :

- Veillez à créer des mots de passe suffisamment longs et complexes,
- Utilisez des mots de passe différents pour chaque accès et changez-les régulièrement,
- Ne transmettez jamais votre identifiant et votre mot de passe par courriel, par SMS ou par téléphone,
- En cas de message suspect, en particulier s'il concerne des remboursements de frais de santé, vérifiez l'adresse de l'expéditeur. En cas de doute, ne répondez pas et ne cliquez pas sur les liens,
- Vérifiez périodiquement les activités et mouvements sur vos différents comptes.

Si vous souhaitez des informations complémentaires ou contacter notre Délégué à la Protection des Données personnelles, vous pouvez nous joindre à l'adresse électronique dédiée : dpo@mutuale.fr

De même, vos interlocuteurs de proximité demeurent disponibles pour répondre à vos questions ou préoccupations.

DÉMARCHE RSE DE MUTUALE

Des projets pour et par nos salariés

Engagée dans une démarche RSE, Mutuale a fait de l'implication de ses parties prenantes internes une de ses priorités. C'est dans le cadre de cette démarche participative que plusieurs d'entre eux ont constitué, sur la base du volontariat, des équipes pilotes afin de développer des projets axés sur des thématiques environnementales, humanistes et solidaires.

Depuis le mois de septembre et après avoir réalisé plusieurs actions, ces équipes ont accueilli de nouveaux membres et se sont orientées vers de nouvelles ambitions !

Le 16 janvier dernier, plusieurs représentants de ces équipes ont exposé, au comité de pilotage RSE, l'état d'avancement de leur projet respectif.

■ Pour faire vivre la charte de bonnes pratiques "Engagement responsable - Charte des salariés Mutuale", l'équipe pilote a décidé d'impliquer

l'ensemble des salariés en leur lançant chaque mois un défi RSE à réaliser !

■ L'équipe pilote en lien avec les projets de biodiversité a eu le plaisir d'accueillir David Legrand, paysagiste chez Paysage Comestible au sein de notre siège social. Il a animé, auprès de nos salariés, un atelier de sensibilisation aux bienfaits de la végétalisation qui s'est suivi de la plantation de huit arbres, marquant le début d'un projet plus vaste visant à végétaliser les espaces extérieurs de notre siège social.



Mutuale
La Mutuelle Familiale

■ Enfin l'équipe pilote du pilier Humain mène, quant à elle, des actions en lien avec la qualité des relations au travail, les résultats et les axes d'amélioration issus du questionnaire qualité de vie au travail. Elle a notamment ouvert un questionnaire en ligne anonyme pour connaître les attentes des salariés à la question « *Quelles sont vos attentes pour améliorer votre bien-être au travail ?* ».

Bravo pour leur implication et leur dynamisme !

COMMUNS PHARMACEUTIQUES

Un projet de médicaments made in France

Un collectif réunissant des experts et acteurs du secteur cherche à repenser une économie des médicaments, notamment ceux frappés de pénurie, au service d'une politique de santé fondée sur une logique du bien commun et non une logique de marché.



Fin 2020, avec le Covid, le registre du bien commun a été repris – pour ne pas dire usurpé - par les pouvoirs publics, qui ont promis de remettre du bon sens dans la politique du médicament, notamment en relocalisant la production. C'est là qu'un collectif de personnes issues de l'industrie pharmaceutique, de la production à la recherche, de juristes et experts spécialisés sur les communs, de chercheurs en sciences politiques, de pharmaciens commence à réfléchir à la façon de sortir de la logique de marché.

La capacité de produire en France, sans les multinationales

«*Nous sommes partis des besoins de santé pour définir les politiques industrielles, et non l'inverse*» resitue Gaëlle Krikorian, sociologue membre du collectif : «*Nous nous plaçons dans une logique de bien commun pour définir un besoin mû par un intérêt général auquel on répond en réunissant l'ensemble des parties prenantes : producteurs, usagers (professionnels de santé ou patients), Sécu, mutuelles, représentants des institutions publiques, etc.*»

Cette position permet de réunir autour de la table des producteurs de médicaments publics (des hôpitaux), des coopératives, du privé. «*On peut intégrer certaines usines de dispositifs médicaux, des sites industriels précaires qui ne tournent pas à plein régime, des PME qui sont aujourd'hui sous-traitants d'une poignée de multinationales qui contrôlent toute l'économie des produits de santé mais sont intéressées par un autre modèle d'économie.*» Le collectif travaille ses scénarios avec des sites réels pour s'assurer que l'hypothèse n'est pas que théorique.

Une dépense publique justifiée par l'intérêt commun

Une charte de principe de fonctionnement est en cours d'élaboration, avec des critères de transparence, de capacité des acteurs à avoir un point de vue sur les produits, sur leurs prix. «*On pourrait décider de produire à nouveau en France un médicament qui coûterait donc plus cher mais pour lequel on comprendrait clairement les coûts et les investissements et dont on pourrait garantir ainsi la disponibilité.*» Il

faut pouvoir comprendre et justifier la dépense publique.

Aujourd'hui, ce n'est pas le cas : il s'agit d'une économie subventionnée qui souffre d'un défaut de transparence. Les payeurs, en particulier les mutuelles qui remboursent les médicaments, n'ont aucun moyen d'agir sur leurs prix. Le collectif, qui compte dans ses rangs Patrick Bodin, de la section Mutuale de Bretagne, entre dans une nouvelle phase : «*On essaie d'entrer en contact avec les institutions et de trouver comment mobiliser autour de ce projet*» explique Patrick Bodin.

Le projet a été présenté lors du dernier conseil de gestion à Mutuale Bretagne de Lorient, en présence de Éric Rafael, le président de la mutuelle. «*Mutuale milite de longue date pour la création d'un pôle médicaments qui mette l'intérêt général et les ressources publiques au cœur de la production du médicament afin de faire face aux pénuries et de mettre fin à cette fuite en avant des dépenses qui ne bénéficient qu'aux multinationales*».

La France a importé 27,9 milliards d'euros de médicaments en 2022

Plus de 40 % de ces produits viennent de trois pays : Allemagne (14,4 %), USA (13,3 %) et l'Irlande (12,9 %).

La France exporte plus de médicaments qu'elle n'en importe. En 2022, elle a en effet exporté 33,8 milliards d'euros de médicaments.

Source : leem.org // DGDDI

**LE TEMPS
DES ASSEMBLÉES
GÉNÉRALES
C'est bientôt!**



**ASSEMBLÉES GÉNÉRALES
RENDEZ-VOUS EN JUIN!**

Mutuale, La Mutuelle Familiale et la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales (MFOS) vous informent qu'elles tiendront leurs Assemblées Générales au complexe Fosséen à Fossé (41 330):

- Le mercredi 19 juin à 14 h 00 pour la **Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales.**
- Le jeudi 20 juin à 8 h 30 pour **Mutuale, La Mutuelle Familiale.**

Vous souhaitez devenir administrateur ? Consultez l'ensemble des modalités sur www.mutuale.fr et envoyez votre candidature avant le 3 juin à b.bouzbib@mutuale.fr

L'Assemblée Générale de la MIRFT aura lieu le 11 juin à Tronget (espace Bocage Sud) Accueil des délégués à partir de 14 h 00

Vous souhaitez devenir administrateur ? Envoyez votre candidature avant le 24 mai à c.geneste@mutuale.fr

ASSEMBLÉES DE SECTION

Chaque année, nos sections organisent leur assemblée, moment privilégié de démocratie mutualiste.

- **Assemblée de la section Auvergne**
mercredi 12 juin à partir de 9h30 à la salle Mirendense, 13 place Georges Clémenceau à St-Pourçain-sur-Sioule.
- **Assemblée de la section Normandie**
jeudi 16 mai dès 9h30 à la salle festive de Grand-Couronne
- **Assemblée de la section Nord-Pas-de-Calais**
vendredi 17 mai 2024 à 17h00 à Somain (Hôtel de Ville – Salle des cérémonies)
- **Assemblée de la section Picardie**
jeudi 23 mai à 10h00 à Amiens
- **Assemblée de la section Loir-et-Cher**
mardi 4 juin à 14h30 au siège social de Mutuale, 6 rue Galilée à La Chaussée Saint-Victor.

ÉLECTIONS DES DÉLÉGUÉS

Du 22 février au 11 mars, Mutuale et la MFOS ont procédé à l'élection de leurs délégués. Voici la liste de celles et ceux qui représenteront pendant 6 ans les adhérents, pour que vive la démocratie mutualiste! Cette liste des délégués titulaires, élus par section, apparaissent par ordre de voix obtenues.

**DÉCOUVREZ
LA LISTE DE VOS
DÉLÉGUÉS
MUTUALISTES**

LISTE DES DÉLÉGUÉS MUTUALE

- Auvergne**
Jeanton Pascale
Chalmin Pascale
Guerin Jean-Paul
Delage Christian
Rossignol Dominique
Bilak Dorothee
Devaux Paul
Zilber Pierre
Jules Guy
Lebourg Robert
Cuvelier Bernard
Blanc André
Nicolas Michel
Gambade Michel
Lavediaux Didier
- Bretagne**
Guegan Chantal
Aubry Nathalie
Kerbellec Liliane
Brohan Danielle
Cloud Myriam
Le Menach Josette
Le Bihan Yannick
Le Gourrierec Henriette
Bourdon Andréa
Le Bloas Françoise
Moitel Patricia
Costevec Yann
Bellin Monique
Gicquel Christian
Kerhello Simone
Peltier Annie
- Cher**
Le Menn Lydie
Guiadem Virginie
Lethuillier Étienne
Boucher Alain
- Indre-et-Loire**
Bombarde Karine
Guérin Joëlle
Marechau Jean-Pierre
Edouard Christian
Morille Cassandre
- La Rochelle**
Hebert Dominique
- Loir-Et-Cher**
Petit Brigitte
Marteau Ginette
Gabilleau Joëlle
Bizeau Véronique
Fillon Gisele
Guillot Jocelyne
Pardoux Patricia
Duchesne Dominique
Thévenot Didier
Genty Flore

LISTE DES DÉLÉGUÉS MFOS

- Auvergne**
Jeanton Pascale
Chalmin Pascale
Rossignol Dominique
Guerin Jean Paul
Humblot Nadège
Dubois Daniel
Bertoux Pierre
Dupont Dominique
Noury Frédéric
Griveau Yannick
Dubreuil Jacques
Rhimbault André
Vedovati Gisèle
Nolière Julien
- Bretagne**
Guegan Chantal
Kerbellec Liliane
Aubry Nathalie
Brohan Danielle
Le Gourrierec Henriette
Le Bihan Yannick
Le Bloas Françoise
Bourdon Andrea
Cloud Myriam
Gallou Jacques
Le Cras Simone
Le Duigou Charles
Herve Guenaël
Moisan Andre
Serval Jean Pierre
Le Touzic Didier
- Cher**
Desgranges Nicole
Guiadem Virginie
Le Menn Lydie
Lethuillier Étienne
Boucher Alain
- Indre-et-Loire**
Guérin Joëlle
Bombarde Karine
Marechau Jean-Pierre
Morille Cassandre
Edouard Christian
- La Rochelle**
Hebert Dominique
- Loir-Et-Cher**
Marteau Ginette
Bizeau Veronique
Petit Brigitte
Thévenot Didier
Genty Flore
Guillot Jocelyne
Duchesne Dominique
Fillon Gisèle
Vannier Jean Philippe
- Nord-Pas-De-Calais**
Lefebvre Brigitte
Vandeville Emile
Duquenoy Thierry
Courby Jean-Marc
- Normandie**
Duhamel Daniel
Lesueur Nadine
Grevrand Patrick
Bourget Pierre
Lamour René
Rachedi Evelyne
- Picardie**
Betourne Jean-Michel
Christophe Susan-Anne
Dimoff Claude
- Gabilleau Joelle**
Courtat Sandrine
Pajon Jeanine
Bardon Jean Philippe
Bataille Daniel
Pardoux Patricia
Delanoue Jean Claude
Sicault Jean
Dubreuil Jacques
Humblot Nadège
Dupont Dominique
Griveau Yannick
Nolière Julien
Salvador Maria-Helena
Rhimbault Andre
Bertoux Pierre
- Nord-Pas-De-Calais**
Lefebvre Brigitte
Vandeville Emile
Courby Jean Marc
Duquenoy Thierry
- Normandie**
Duhamel Daniel
Lesueur Nadine
Grevrand Patrick
Rachedi Evelyne
- Picardie**
Christophe Susan Anne
Betourne Jean Michel
Dimoff Claude

NOTRE HÉRITAGE MUTUALISTE

Mutuale, la continuité des mutuelles de travailleurs

Les mutuelles santé interviennent, aujourd'hui, en complément des remboursements de la Sécurité sociale. Pour autant, elles existaient bien avant cette dernière. Les premières traces de société de secours mutuels remontent à 1319. C'est le plus ancien mouvement social de France.

Le tissu mutualiste s'organise au Moyen-Âge à partir des confréries, des corporations et du compagnonnage. Mais c'est surtout lors de la Révolution Industrielle, au XIX^e siècle, que le mouvement prend de l'ampleur. L'industrialisation amène son lot de misère et les travailleurs s'organisent entre eux pour défendre leurs intérêts. Ils créent ainsi les premières caisses de secours mutuels, pour soutenir financièrement ceux qui sont malades.

Des mutuelles ouvrières et résistantes

Interdites en 1791 par la loi Le Chapelier, ces caisses réapparaissent sous Louis-Napoléon Bonaparte pour en faire une "Mutualité Impériale", ne laissant aucune place à la classe ouvrière. En 1898, la Charte de la mutualité marque la reconnaissance du mouvement mutualiste mais elle acte également une distinction entre une mutualité ouvrière, attachée aux valeurs de solidarité, et une mutualité "officielle" plus disposées à collaborer avec les pouvoirs en place. Cette collaboration historique a d'ailleurs conduit les dirigeants de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF), créée en 1902, à signer la Charte de Pétain lors de la 2^e guerre mondiale, pendant que les mutuelles ouvrières étaient dissoutes et leurs dirigeants victimes de répressions. Ce n'est qu'à la libération que les mutuelles ouvrières pourront reprendre leurs activités. Elles



se réuniront à partir de 1959 au sein de la Fédération Nationale de la Mutualité Ouvrière (FNMO), devenue Fédération Nationale des Mutuelles de Travailleurs (FNMT) en 1968 puis Fédération des Mutuelles de France en 1986.

L'impact de l'Europe et de la concurrence

En 2001, à l'initiative du Président de la FNMF, le code de la mutualité est réécrit, conformément aux directives européennes, et contraint les mutuelles aux obligations assurantielles (réserves financières, contraintes administratives). La législation européenne imposera également la séparation de l'activité de complémentaire santé à celle des œuvres sanitaires et sociales (centres de santé mutualistes). Elle entraînera la disparition d'un grand nombre

de petites mutuelles. Il ne reste à ce jour plus que 250 mutuelles sur les 4 500 à l'origine du mouvement mutualiste. Elle réduit par conséquent les valeurs de proximité chère au mouvement mutualiste.

Aujourd'hui, la FNMF continue sa logique marchande en s'adaptant à un marché européen, qui va à l'encontre des intérêts des mutualistes.

Pour Mutuale, la vraie mutualité a encore un avenir au service de la population

Le processus de réunification de la FNMT et de la FNMF aboutit en 2002 malgré l'opposition de près de 40 % des mutuelles ouvrières à rejoindre cette mutualité officielle qui sape la Sécurité sociale depuis sa création.

Mutuale est issue de ce mouvement des "mutuelles en résistances". Elle a d'ailleurs affirmé cette volonté en quittant la FMF, en restant, encore aujourd'hui, indépendante de toutes fédérations et en s'opposant à la marchandisation de la santé. Depuis son origine, Mutuale revendique une prise en charge intégrale des soins efficaces et nécessaires, dans le cadre d'une démocratie sanitaire.

À travers des initiatives d'éducatrices populaires, Mutuale défend également une réappropriation de la gestion de la Sécurité sociale, par les usagers eux-mêmes, en rétablissant une élection démocratique des membres du Conseil d'administration de cette institution, afin que les assurés sociaux redeviennent les acteurs de leur protection sociale. Mutuale fait partie des mutuelles restées fidèles aux valeurs de solidarité et d'entraide!

EN BREF

SECOURS EXCEPTIONNELS

En cas de difficultés, la mutuelle peut vous aider

Une aide exceptionnelle peut être accordée par la commission sociale de secours aux adhérents et leurs ayants droits en situation de difficulté. En cas de besoin urgent en lien avec des soins médicaux, le service d'action sociale peut vous aider à les financer au-delà de vos garanties, sous condition d'acceptation de votre dossier par la commission de secours.

Vos conseillers mutualistes sont à votre disposition pour vous aider à constituer un dossier de demande de secours exceptionnels. Pour cela, rapprochez-vous de votre bureau d'accueil et de proximité.

MUTUALE SOLIDARITÉ

L'appel à projets 2024 est lancé

Mutuale Solidarité vient de lancer officiellement l'appel à projets 2024.

Organismes à but non lucratif et associations qui souhaitent développer un projet solidaire, peuvent adresser leur demande auprès de Mutuale Solidarité en téléchargeant le dossier d'appel à projets sur le site de Mutuale et en le renvoyant avant la date du 30 septembre.

Créé par Mutuale en 2018, le fonds de dotation Mutuale Solidarité accompagne financièrement et humainement des projets qui contribuent à l'amélioration sociale et environnementale, l'entraide et la solidarité.

À vos candidatures !

APPEL À PROJETS 2024

Favoriser l'amélioration sociale et environnementale, l'entraide, la solidarité et l'accès aux soins pour tous.

Dotation globale : 15 000€

Date limite de candidature : 30/09/2024

Mutuale Solidarité

Assemblée Générale des mutualistes du Collectif Retraités de l'Industrie du Bassin de Commentry (CRIB)

Comme chaque année, les retraités de cette collectivité se sont retrouvés pour l'Assemblée Générale du CRIB, collectivité adhérente de Mutuale.

La tribune était composée notamment de Guy Roudaire, d'Alexandre Di Cioccio, président de la section Auvergne de Mutuale, Franck Dufour, responsable régional Auvergne de Mutuale,

Gaëlle Lajoie, chargée de développement et Pierre Zilber, membre du conseil d'administration de Mutuale.

Lors des débats, la taxation des mutuelles, les transferts de soins croissants du régime obligatoire vers les complémentaires santé ont été dénoncés comme autant de facteurs d'accroissement des cotisations et de freins pour un accès aux soins de qualité pour tous.



Assemblée générale des retraités du Centre Jean Perrin de Clermont-Ferrand

L'assemblée générale des retraités du Centre Jean Perrin de Clermont-Ferrand s'est tenue le vendredi 15 décembre à Mezel.

Réunis autour du président de l'association Alain Prades, les participants ont pris connais-

sance des comptes techniques de leur contrat ainsi que de l'actualité mutualiste, expliqués par le responsable régional de Mutuale, Franck Dufour.

La commission de gestion Auvergne de Mutuale ainsi que le conseil d'administration étaient re-

présentés respectivement par deux élus, Alexandre Di Cioccio et Pierre Zilber.

Cette assemblée s'est terminée par un repas de l'amitié où de nombreux souvenirs ont été échangés dans une ambiance très conviviale.

Un don à l'Association Prévention Information Sida

Dans le cadre de la campagne nationale 2023 contre le Sida, Mutuale était présente à Moulins au côté de nombreuses associations. Information et prévention étaient les maîtres-mots des participants.

À cette occasion, plusieurs dizaines de dépistages gratuits ont été effectués grâce aux tests fournis par Mutuale qui a en outre fait un don de 500 € à l'association Prévention Information Sida.



Des "Soudicy" pour le Secours Populaire !



Alors que la pauvreté augmente considérablement en France, il a semblé important à la section Auvergne de Mutuale d'apporter le témoignage de sa solidarité au Secours Populaire Français.

Ainsi, une somme de 500 "Soudicy", la monnaie locale, a été remise à Pierre De Battista, trésorier du comité Allier du SPF, le 1^{er} décembre, en présence de représentants du Soudicy et de

Mutuale, afin d'aider les personnes en situation de précarité.

Le fait de verser cette somme en "Soudicy" – un Soudicy vaut un Euro – permet de conforter l'économie locale, en dehors des circuits financiers traditionnels et permettra d'acheter auprès de producteurs locaux des légumes et produits de qualité sans pesticides et autres substances nocives pour la santé.

Solidarité avec le Centre Hospitalier de Vichy

Depuis plusieurs années, Mutuale est aux côtés des patients et du personnel du service pédiatrique du Centre Hospitalier de Vichy en leur offrant un Noël magique ainsi qu'un goûter.

La mutuelle était représentée par Alexandre Di Cioccio, président de la section Auvergne, Franck Dufour, responsable régional, ainsi que

deux élus vichyssois, Marie-Thérèse Murat et Pierre Zilber. Les tours de Xavier Lebreton ont une nouvelle fois enchanté les jeunes et les moins jeunes.

Après la distribution des jouets aux enfants et adolescents du service par le Père Noël, sourires, bonne humeur et convivialité étaient de mise autour des papillotes, mandarines et autres friandises.



■ MUTUALE BRETAGNE

1 Toit 2 générations Habitat partagé / Hébergement solidaire

À Lorient, le dispositif 1 Toit 2 générations porté par l'association Info Jeunes Lorient met en relation des personnes âgées de plus de 60 ans et des jeunes de 16 à 30 ans pour apporter aux uns une présence, une aide, un complément de revenu et aux autres un logement accessible. Mutuale soutient cette belle initiative!

En 2008, à l'initiative d'Info Jeunes Lorient et du CCAS de Lanester, ce dispositif naît d'un double constat : « la solitude chez les personnes âgées et les jeunes et la crise de logement déjà présente à l'époque qui impacte tout particulièrement les jeunes » explique Audrey Le Bolay, coordinatrice intergénérationnelle. « On s'est demandé comment agir localement. Cette solution de logement intergénérationnel a émergé. On l'a testée et il y a ensuite eu un effet boule de neige. De nombreuses communes du territoire de Lorient Agglomération à travers leur CCAS ont rejoint le dispositif au fil des années ». Le confinement a encore davantage mis en lumière l'isolement, le coût de la vie et de l'énergie, mais aussi la nécessité de s'entraider.

Une entraide intergénérationnelle

Depuis 2021, le dispositif s'est développé sur le département du Morbihan avec une augmentation du nombre de binômes qui est passé de 27 en 2022 à 38 en 2023, de Lorient Agglomération à Auray Quiberon Terre Atlantique (AQTA) et Golfe Morbihan Vannes Agglomération (GMVA).

La région est géographiquement très convoitée, ce qui tend à raréfier encore les logements disponibles pour les étudiants et les jeunes salariés. La Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire a vite été identifiée comme une des

solutions par les jeunes. « Mais il fallait qu'il y ait des premiers binômes pour que les gens fassent confiance, surtout du côté des seniors qui ont besoin d'être rassurés. On rencontre systématiquement le jeune et le senior avant le démarrage d'une cohabitation afin qu'ils comprennent bien l'état d'esprit de cet hébergement solidaire. Pour accueillir, c'est simple : il suffit d'avoir une chambre de 9 m² minimum, un bureau, une connexion si possible, un placard, le partage de la salle de bains, une étagère dans le frigo et une place dans le placard de la cuisine. » 1 Toit 2 Générations s'assure de la compatibilité des projets, de la motivation des deux parties. « La motivation de l'hébergeur peut tout simplement être de rendre service à un jeune. »

Un dispositif donnant-donnant

Deux formules sont proposées, la première, "Conviviale", qui assure une présence bienveillante du jeune. La formule "Solidaire" comprend quelques petits services (poubelle, informatique, fermer les volets, arroser les plantes) avec en contrepartie une participation financière aux charges. « Attention, il ne s'agit pas d'un contrat de location mais d'hébergement solidaire. Ce n'est pas assimilé à du travail, cela ne doit pas remplacer les services d'aide à la personne » précise Audrey Le Bolay.

Un contrat et une charte sont signés par les



deux parties, un état des lieux d'entrée et de sortie est réalisé et la structure assure un suivi tout au long de la cohabitation à travers des visites et des échanges téléphoniques.

Membre du réseau national Cohabilis de Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire (CIS), réseau encadré par la loi Elan de 2018, 1 Toit 2 générations travaille avec certaines communes impliquant CCAS partenaires et Structures Info jeunes. Le service est soutenu par le Conseil départemental du Morbihan, la CAF du Morbihan, les collectivités locales signataires et le Crédit Mutuel de Bretagne et la CARSAT. Mutuale de son côté soutient cette action en communiquant sur ce dispositif vertueux qui remet de l'humain dans les problématiques que rencontrent nos jeunes et nos seniors.

Vous disposez d'une chambre inoccupée ?

Pour en savoir +

Pour le Morbihan : Audrey Le Bolay

02.97.84.94.50 ou 06.68.15.84.16

1t2g@bij-orient.org / www.1toit2generations.fr

Pour les autres régions : Cohabilis 09.72.63.88.46

contact@cohabilis.org

www.cohabilis.org rubrique "Annuaire" sur le site

pour trouver les interlocuteurs locaux en France.

France 3 Bretagne met en lumière le dispositif Mut'Village

Mutuale offre ses services mutualistes à désormais une soixantaine de communes de Bretagne. C'est en raison de cette forte expertise que France 3 Bretagne a décidé de nous mettre en valeur dans son journal télévisé.

Le reportage du 28 décembre 2023 de France 3 Bretagne conduit à Béganne, une commune de 1 500 habitants dans le Morbihan, qui a démarché différentes mutuelles avant de choisir le dispositif Mut'Village de Mutuale. Elsa Fiorot, attachée commerciale de Mutuale, qui a tenu les permanences pour accueillir les habitants et leur proposer une offre adaptée, prend l'exemple des retraités : « Beaucoup de personnes retraitées se retrouvent sur des contrats individuels où les cotisations sont parfois très onéreuses. Notre offre est avantageuse financièrement sans perdre au niveau des prestations ». Pour les communes, proposer une "mutuelle communale" est un moyen



de favoriser l'accès aux soins de leurs administrés, notamment ceux qui sont en difficulté, les indépendants, les jeunes, les personnes au chômage ou encore les retraités qui n'ont donc plus de mutuelle professionnelle et pour lesquels Mutuale ne pratique aucune hausse des tarifs liée à l'âge. Mut'Village permet aux communes de proposer une gamme de prestations à un tarif maîtrisé pour tous leurs habitants. Mutuale répond ainsi à un véritable besoin de la population et participe au maintien de celle-ci dans la région et à l'accueil de nouveaux arri-

vants. « Le groupe Mutuale est précurseur de ce style d'implantation dans nos villages bretons » rappelle Marc Le Bruchec, responsable régional Bretagne.

Des permanences et de la proximité

Le dispositif de Mutuale est bien rodé, avec la mise en place de permanences et des rendez-vous à domicile, au sein des communes, ce qui facilite le dialogue entre l'adhérent et notre mutuelle. « Nous bénéficions d'une expérience et d'une implantation historique mutualiste dans les départements de la région, surtout dans le Morbihan. Nos conseillers mutualistes sont présents au cœur des villages et ont ainsi un contact direct avec les adhérents et les habitants. Le reportage de France 3 Bretagne, sur les frais médicaux, met en évidence tout l'intérêt d'être mutualiste dans ce cadre : proximité relationnelle et humaine, solidarité, entraide et démocratie mutualiste. »

La Littorale 56, 11 ans déjà !

Depuis 11 ans, l'association "En famille contre le cancer", présidée par Annie Becker, organise La Littorale 56. Grand événement familial et intergénérationnel, ce parcours en bord de mer a pour but de lever des fonds pour aider les personnes atteintes du cancer.

Basket, roller, skate ou trottinette, vous pouvez utiliser ce que vous souhaitez pour effectuer le parcours de 5 km en bord de mer, de Guidel-Plages à Fort-Bloqué. Les enfants de moins de dix ans peuvent participer à vélo.

Le dimanche 14 avril 2024 a eu lieu la 11^e édition de cette balade multisports. Plus de 200 bénévoles se sont réunis pour tenir le village-départ, la restauration et les animations gratuites de 9 heures à 17 heures.

Si vous voulez participer financièrement à cet événement, cette année ou les suivantes, achetez l'objet symbole de La Littorale ! Le bonnet tour de cou : pour l'édition 2024, il est noir et orange, et est vendu à 6 euros pour les adultes et 4 euros pour les enfants de moins de 10 ans.

Une édition 2023 record

L'édition 2023 s'était soldée par un beau re-



cord, avec plus de 9 300 personnes mobilisées pour l'événement qui fêtait ses 10 ans. L'engagement des partenaires financiers a permis de récolter 53 000 euros de dons, qui ont été reversés à des associations œuvrant au bien-être d'enfants et adultes atteints du cancer.

À Valenciennes, Mutuale au Salon des ressources pour les associations et acteurs de l'ESS

Le 29 novembre dernier a eu lieu le premier Salon des ressources pour les associations et acteurs de l'Économie Sociale et Solidaire de Valenciennes dans le cadre du mois de l'ESS 2023.

Organisé en partenariat avec la CRESS (Chambre Régionale de l'Économie Sociale et Solidaire), ce salon est un rendez-vous important pour les acteurs du milieu associatif et coopératif. Mutuale y a animé une conférence sur le

thème «*Les obligations sociales et la protection sociale des salariés : quelles obligations ?*». Acteur reconnu de l'économie sociale et solidaire, Mutuale a engagé depuis plusieurs années des chantiers en interne en matière de RSE et a pu partager cette expertise auprès des visiteurs de cette édition du salon, où furent également abordés des sujets comme l'inégalité homme/femme, autre cheval de bataille de Mutuale.



Mut'Village dans "La Voix du Nord"

Le quotidien *La Voix du Nord* a consacré mi-mars un article sur la mise en place d'une mutuelle communale à Lieu-Saint-Amand : ses habitants peuvent désormais bénéficier de notre gamme "Mut'Village", une offre santé du groupe Mutuale offrant des prestations de qualité à un tarif abordable. L'article, intitulé «*Une mutuelle communale pour payer moins cher : l'exemple de Lieu-Saint-Amand*», donne la parole à Nicolas

Pomiès, président nordiste de Mutuale, venu animer une réunion publique. Ce nouvel article de la presse régionale sur le dispositif Mut'Village de Mutuale confirme l'intérêt des médias sur son bien-fondé et son impact positif sur les populations des villages concernés. Le développement de Mut'Village est nécessaire afin d'assurer aux adhérents la proximité des services de notre mutuelle.

Mutuale, mutuelle communale de Roye, de Longueau et de Hem-Hardinval

«*Ça marche très fort, surtout sur Longueau et Roye*» explique Mathieu Douillot. «*En Picardie, même si on n'est pas censé être dans un désert médical, il y a de réelles problématiques d'accès aux soins. Les communes et la CCAS voulaient pouvoir proposer des solutions qui redonnent du pouvoir d'achat à leurs administrés*». Mutuale a mis en place les réunions d'information et les mercredis sont dédiés aux permanences dans ces communes.

L'école des consommateurs

Mutuale est depuis trois ans la mutuelle communale de Somain. La mutuelle y participe depuis, chaque année, pour Octobre Rose en récoltant, via la vente de savon, des fonds qui seront reversés au centre hospitalier Oscar Lambret à Lille. Ce partenariat s'est élargi à l'action sociale, avec les ateliers d'information "L'École des consommateurs". Cette année, trois dates et trois thématiques sont proposées :

- 22 mars :** L'assurance dépendance
- 21 juin :** L'assurance auto
- 22 novembre :** La protection juridique.

Ces ateliers ont lieu au Centre Socioculturel Municipal Adolphe Largiller. Venez nombreux !

MUTUALE CENTRE - VAL DE LOIRE

LOIR-ET-CHER

Une marche pour sensibiliser au dépistage

Mutuale et la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales (MFOS) ont renouvelé leur participation à la campagne Mars Bleu qui vise à sensibiliser au dépistage du cancer colorectal. Une "marche bleue" a été organisée le 3 mars à Vineuil, dans les environs de Blois. Le cancer colorectal est l'un des cancers les

plus fréquents en France: chaque année, plus de 47 000 personnes sont touchées, et 17 000 en meurent. Pourtant, de nombreux cas pourraient être pris à temps en réalisant un dépistage rapide et indolore qui consiste en un test immunologique à faire chez soi.

MUTUALE NORMANDIE

Camera au poing, 1^{er} festival de cinéma des luttes

Soutenue et relayée par Mutuale, la première édition du festival *Camera au poing* s'est tenue à Rouen dans le cinéma l'Omnia, grâce à l'organisation des Amis de l'Humanité.

Au programme: des projections pour nourrir les débats et des débats pour poursuivre le combat! Un partenariat s'est noué entre les Amis de l'Huma et le cinéma Omnia au fil de 10 années de débats et de projections. C'est ainsi que s'est décidée la création d'un rendez-vous annuel avec la projection de fictions et de documentaires en lien avec les luttes contemporaines. Le réalisateur Gilles Perret, auteur de *La Sociale*, *des Jours heureux* ou encore de *Re-*

prise en main, en est le parrain. Au programme, des sujets comme le réchauffement climatique, l'agriculture et l'alimentation, les conditions de travail, le rôle et le pouvoir du syndicalisme dans l'entreprise, la santé mentale et la question de l'ordre social et de la légitimité de l'usage de la violence par l'État. Sept films ont été projetés les vendredi 1^{er} et samedi 2 décembre, suivis chacun d'un débat avec les réalisateurs et des personnalités engagées. Cloturés par une soirée conviviale de soutien à l'Humanité, ces deux jours ont remporté un vif succès, avec 630 entrées. La deuxième édition se tiendra à la fin de l'année 2024.



MUTUALE LOIR-ET-CHER

Tout savoir sur le dépistage des cancers

Cancer du sein, cancer colorectal et cancer de l'utérus sont des cancers qu'il est possible de dépister par des examens simples. L'Assurance maladie organise d'ailleurs le dépistage: qui est concerné? Comment se passent ces dépistages? Pourquoi faut-il dépister le plus tôt possible? Pour répondre à ces questions, cette rencontre organisée par Mutuale sera animée par Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC). Vendredi 7 juin 2024 au siège de Mutuale à La Chaussée Saint-Victor.

MUTUALE NORMANDIE

Réunion avec la CPAM

La section Mutuale Normandie a participé à une réunion à caractère informatif organisée conjointement avec l'Assurance Maladie et l'association ACSH à Saint-Etienne-du-Rouvray, en décembre dernier. Mutuale a pour sa part dressé un état des lieux du contexte, de l'augmentation du tarif des généralistes au déremboursement du dentaire, et présenté la mutuelle.



La santé, notre métier

Les 15 bureaux d'accueil et de proximité 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.



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 Pery - 56890 Plescop	02 54 56 41 41

CENTRE - VAL DE LOIRE

Agence de Blois Verdun: 26, avenue de Verdun - 41000 Blois	02 54 56 41 41
Agence de Bourges: 11, avenue du 11 Novembre 1918 18000 Bourges	02 54 56 41 41
Agence de Romorantin: 4, rue de la Tour 41200 Romorantin-Lanthenay	02 54 56 41 41
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 54 56 41 41
Agence de Vendôme: 43, rue du Change - 41100 Vendôme	02 54 56 41 41

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

LE CLUB DES 33

Un cercle d'entreprises solidaires

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

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

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

Des forces vives locales mobilisées pour le bien commun

« L'association a été récemment renouvelée aux

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



MUTUALE, MEMBRE DU CLUB DES 33

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

OUTDOOR SPORTS VALLEY (OSV)

Accompagner les entreprises de l'outdoor

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

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

Créer une dynamique collective

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

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



En savoir +
www.outdoorsportsvalley.org

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



LA MFU, PARTENAIRE DES ENTREPRISES DU SECTEUR

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

Les femmes, les oubliées de la sécurité?

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

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

Les EPI adaptés aux femmes, un enjeu essentiel

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

Enfin un mannequin de crash-test féminin

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

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

Du sexisme jusque dans la santé

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

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

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



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

LES CHIFFRES DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET LES FEMMES

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

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

Le cauchemar du Covid long

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

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

Définir un Covid long

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

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

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

À quoi est dû ce Covid long ?

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



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

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

Une prise en charge compliquée

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

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

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

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

DES PATIENTS SOUPÇONNÉS DE "SOMATISER"

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

UN IMPACT SOCIAL ET ÉCONOMIQUE

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

Pharmacien(ne), un intervenant de première ligne



Nicolas Trouillon,
pharmacien
du centre-ville
de Grenoble.

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

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

Du conseil jusqu'au diagnostic et la prescription

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

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

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

En alerte pour éviter les pénuries de médicaments

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

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

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

LES JEUNES GÉNÉRATIONS OPTENT POUR LE SALARIAT

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

PARCOURS ET REPÈRES

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

Nombre de praticiens concernés : 73 795 en 2022

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

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

Moyenne d'âge : 46 ans

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

Pour manger mieux, manger moins ?

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

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

Quels sont les bienfaits sur le corps ?

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

LE JEÛNE, C'EST PAS NOUVEAU

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

Le jeûne intermittent comporte également des risques

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

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

« Les associations ont constaté des liens entre le



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

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

Mener un jeûne sain

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

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

TROIS REPAS PAR JOUR, UNE IDÉE DES PATRONS ?

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

UN ÉTUDIANT SUR 5 PRATIQUE LE JEÛNE IMPOSÉ

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

Aluminium, que faut-il craindre ?

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

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

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

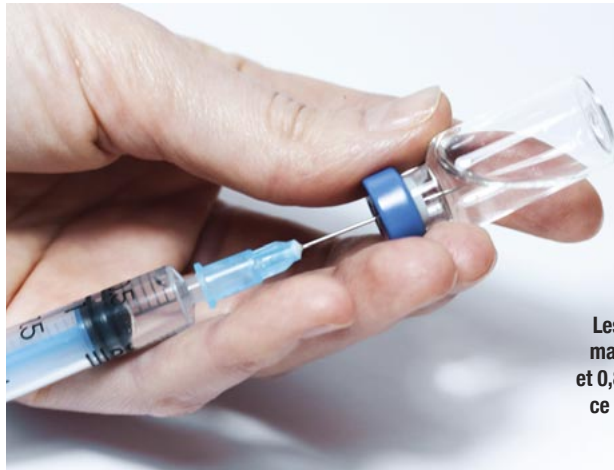
L'alimentation représente environ 95 % des apports quotidiens en aluminium. Crustacés, chocolat, café, fruits, légumes, boissons, céréales, produits laitiers et additifs alimentaires en contiennent. Tous ces aliments sont contaminés par l'eau, qui renferme également de l'aluminium, et ce, à cause des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

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

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

Les dangers de l'aluminium

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



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

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

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

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

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

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

Dose tolérable et seuil critique

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

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

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

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

COMMENT RÉDUIRE SON EXPOSITION À L'ALUMINIUM ?

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

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

Tous TDAH ?

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

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

Le TDAH est-il un trouble fréquent ?

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

LA TRIADE DES SYMPTÔMES

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

Le Guide pratique du jeûne du Dr. Lionel Coudron

Éditions Terre Vivante / 2017 / 19,00 €

Écrit par le Dr Lionel Coudron, médecin

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



Le petit guide illustré du TDAH de Alice Gendron

Éditions Albin Michel / 2023 / 19,90 €

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

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



Sans alcool de Claire Touzard

Éditions J'ai Lu / 2022 / 7,80 €

En France, on s'avoue rarement alcoolique.

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



LES OFFRES

couplées

Du 11/03 au 28/04



Jusqu'à

**12 MOIS
OFFERTS**

sur vos garanties
Prévoyance & Assurance



Demandez votre devis en agence

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

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°105

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

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

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

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

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

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

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

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

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

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

- 38%
- 42%
- 46%

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

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

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

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

Mutuelle : _____

Numéro d'adhérent : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

Mail : _____