

bonne SANTÉ mutualiste

“ L'art est une thérapie aux
pouvoirs d'apaiser les peines
Valérie Cœur ”

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#108 JANVIER / FÉVRIER 2025

ART-THÉRAPIE

QUAND L'ART DEVIENT UN SOIN

P.3

SANTÉ PUBLIQUE

La privatisation de notre
système de santé s'accélère !

P.19

PRÉVENTION / SANTÉ

Parasomnie : des troubles
à dormir debout

P.22

SANTÉ-ENVIRONNEMENT

Sport et changement climatique :
comment s'adapter ?

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

La santé, un Droit Humain Fondamental



En ce début d'année, le constat est sans appel : l'accès aux soins en France est de plus en plus compromis. Les déserts médicaux s'étendent, les délais pour obtenir un rendez-vous s'allongent, et les charges financières pèsent de plus en plus sur les épaules des assurés sociaux. Le modèle de solidarité qui a longtemps été notre fierté vacille sous les coups de transferts systématiques de charges de l'Assurance maladie vers les mutuelles. Ce phénomène n'est pas qu'une question technique ou économique, il touche au cœur des droits humains.

Depuis plusieurs années, les réformes successives semblent ignorer une réalité fondamentale : la santé n'est pas un privilège, mais un droit. Pourtant, chaque décision politique qui réduit les remboursements ou déplace la charge financière sur les mutuelles fragilise cet équilibre. Ces choix ont des conséquences concrètes : des familles renoncent à se soigner, des personnes diffèrent des examens préventifs essentiels, et les inégalités se creusent.

Les mutuelles, engagées dans la défense de l'accès universel aux soins, voient leurs rôles évoluer face à ces défis. Mais leur rôle originel n'est pas de porter les dépenses de santé. Leur vocation est la prévention ou la gestion d'activité sanitaire et sociale, non de suppléer un système de Sécurité sociale affaibli. La solution ne peut reposer uniquement sur des augmentations de cotisations ou sur une solidarité redéfinie dans l'urgence.

Il est urgent de replacer la santé au centre des priorités politiques, non comme une ligne budgétaire, mais comme une valeur fondamentale. Ce combat doit s'ancrer dans une vision claire : garantir à chaque individu, quels que soient ses revenus ou son lieu de vie, un accès à des soins de qualité. Cela nécessite des investissements massifs dans les infrastructures de santé, tel que l'Hôpital public, et une lutte acharnée contre les inégalités territoriales.

La santé est un droit Humain inscrit dans la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme. Elle est un pilier de la dignité humaine, un fondement de la justice sociale. Nos mutuelles en résistance appellent les décideurs à se souvenir que derrière chaque chiffre, chaque réforme, il y a des vies humaines. Et à chacun de nous, citoyens, mutuelles, et acteurs de la santé engagés, de continuer à porter haut cette exigence de solidarité et d'égalité. La santé n'attend pas. Elle exige une action immédiate et ambitieuse. Ensemble, rappelons-le : un système de santé fort est le reflet d'une société qui ne renonce pas à ses valeurs. C'est notre devoir commun.

Éric Rafaël

Président de Mutuale



Sommaire #108

Santé Publique

3. La privatisation de notre système de santé s'accélère!
4. Augmentation du ticket modérateur et hausse du tarif de la consultation
5. Une avancée prometteuse pour le diabète de type 1
5. Un aidant sur deux en France s'ignore
5. Pour une prise en compte de l'exposition aux pesticides et à l'amiante

Dossier Spécial

6. Art-thérapie
Quand l'art devient un soin

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. Loisirs et solidarités des retraités du Morbihan

Couverture des risques

18. Achats en ligne : protégez vos données !

Prévention santé

19. Fièvre : Un mal pour un bien!
19. Parasomnie : Des troubles à dormir debout
19. Fake news ou vérité, comment se repérer ?

Profession médicale

20. Opticien, maillon de la santé visuelle

Nutrition

21. Ces petites baies sont des superfruits

Santé environnement

22. Sport et changement climatique : comment s'adapter ?

Ta santé t'appartient !

23. Marketing pour ados : comment y échapper ?
23. Le kiosque



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuale.fr



www.mutuellemth.fr



www.mutuelleloireforez.fr

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Janvier / Février 2025 n° 108
Directeur de la publication : Yannick Beaumont
Rédaction et réalisation : Critères Éditions ©
Photographies : Adobe Stock et Critères
Imprimé en France sur papier recyclé
Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



Groupe
Entis

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

La privatisation de notre système de santé s'accélère !



Au gré des PLFSS successifs, à bas bruit, la privatisation de notre système de santé gagne du terrain sans que grand monde s'en émeuve, à l'exception des mutuelles issues du mouvement ouvrier. Entretien croisé entre Eric Rafaël, président de Mutuale, et Didier Marchand, président de l'UGM Entis.

Quelles sont les conséquences de la privatisation de notre système de santé pour les assurés sociaux ?



Eric Rafaël: Ces dérives ont des conséquences dramatiques. Alors que les mutuelles assument la majeure partie du coût du dispositif "100 % Santé" (à hauteur de 75 %), les transferts de charges du Régime Obligatoire (RO) vers le Régime Complémentaire (RC) se multiplient chaque année. En 2023, la prise en charge des soins dentaires par la Sécurité sociale a diminué de 10 %, transférant ainsi ce coût aux mutuelles, et une baisse similaire était prévu dans le PLFSS 2025 pour les consultations des médecins généralistes, les sage-femmes, ainsi que pour les médicaments. Même si ce projet n'a pu être voté, nous restons persuadé qu'il n'a pas été abandonné. Ces décisions politiques entraînent inévitablement une hausse significative des cotisa-

tions pour les adhérents. Il est inacceptable que ces choix pèsent autant sur le budget des assurés sociaux et impactent leur reste à vivre. Depuis 2019, la réglementation a entraîné une augmentation de plus de 30 % des cotisations mutualistes.



Didier Marchand: Tous ces transferts financiers se font au détriment des assurés sociaux et des services publics. La privatisation de la santé a un impact sur notre offre de soins. On manque de professionnels de santé ; les hôpitaux publics sont de moins en moins performants parce qu'exsangues ; les dépassements d'honoraires deviennent la norme. C'est donc l'accès aux soins qui est compromis pour de plus en plus de Français. Le taux de renoncement aux soins augmente sans cesse. Quand ils se tournent vers le low cost, parce qu'ils ne peuvent se permettre des soins coûteux, les assurés sociaux n'ont pas la garantie de bénéficier

de soins de qualité car ces établissements privilégient la rentabilité. Et tout cela alors que nos centres de santé mutualistes, à but non lucratif, ne bénéficient pas, eux, de régime de faveur.

Eric Rafaël: Au-delà des chiffres et des pourcentages, ce sont des vies qui sont impactées. Chaque augmentation de cotisation et chaque transfert de charge du Régime Obligatoire vers les mutuelles creusent un peu plus les inégalités d'accès aux soins. Pour les familles modestes, pour les retraités et pour tous ceux pour lesquels la Sécurité sociale est nécessaire pour affronter la maladie, ces décisions représentent une véritable menace. Nous ne pouvons pas accepter que la santé devienne un luxe réservé à ceux qui peuvent cotiser à des assurances santé privées coûteuses. C'est un retour en arrière, un abandon du projet social et solidaire qui a marqué l'après-guerre en France et permis à des millions de personnes de vivre dignement.

Ces mesures sont-elles simplement d'ordre économique, pour le "retour à l'équilibre" ou bien sont-elles motivées par d'autres raisons, plus idéologiques peut-être ?

Didier Marchand : L'argument du "trou de la Sécu" sert une politique libérale qui ne consiste pas à réduire les "dépenses de santé", mais à réduire les « dépenses de santé remboursées » : ce sont autant de parts de marché ainsi gagnées par le secteur lucratif. Des pans entiers de la santé comme le grand âge ou la petite enfance sont transférés au secteur privé et lucratif, qui bénéficie de financements, tandis que les établissements publics en manquent. Cela a un impact pour les citoyens, pour les usagers. La logique économique permet aussi de segmenter les domaines. Dans la définition de l'OMS, la santé n'est pas que l'absence de maladie : il faut aussi prendre en compte le logement, l'alimentation, le travail, etc. En segmentant, en transférant vers le privé, c'est le concept même de protection sociale, dans ce qu'elle a de global, qui est attaqué.

Éric Rafaël : Face à ces réformes, c'est en effet l'ensemble de notre système de protection sociale qui est fragilisé. Elles remettent en cause le droit fondamental d'une mise en sécurité sociale des assurés sociaux, menaçant de fait leur droit à la santé, à la retraite et à toutes les protections qui les accompagnent tout au long de leur vie. La privatisation pernicieuse de notre système de santé s'accompagne d'une remise en cause profonde des principes de solidarité qui le fondent. Les réformes successives, sous couvert de maîtrise des dépenses publiques, fragilisent un modèle construit par le Conseil National de la Résistance (CNR), déterminé à instaurer un modèle de protection sociale juste et équitable.

Le modèle mutualiste est-il mis en danger par la privatisation de la santé ?

Éric Rafaël : Les mutuelles, en tant que dernier rempart solidaire, se battent au quotidien pour garantir à leurs adhérents un accès aux soins de qualité. Mais combien de temps pourront-elles tenir sous cette pression constante ? Les transferts de charges ne sont pas neutres. Ils affaiblissent progressivement la capacité des mutuelles à remplir leur mission en faveur de la santé pour tous. En effet, l'augmentation des cotisations n'est pas un choix mais une obligation pour maintenir un niveau de garantie décent. Cependant, plus les mutuelles sont poussées à augmenter leurs tarifs, plus le risque de voir une catégorie d'adhérents renoncer à une complémentaire santé grandit. Cette situation est d'autant plus intolérable que l'efficacité de notre modèle mutualiste n'est plus à prouver. Les mutuelles, par leur ancrage dans l'Économie Sociale et Solidaire (ESS), ont su démontrer leur capacité à innover, à mutualiser les risques et à créer de la solidarité entre générations. Ce modèle, qui place l'humain avant le profit, est menacé par une logique purement comptable, qui oublie que la santé ne peut se résumer à des lignes de budget. La santé ne peut pas être considérée comme une variable d'ajustement budgétaire. Les conséquences de cette politique libérale sont lourdes : augmentation des coûts de santé pour les patients, dégradation des conditions d'accueil à l'hôpital public, perte de confiance dans le système de soins... La liste est longue et les impacts, parfois invisibles, sont bien réels. Pourtant, l'espoir doit perdurer et une prise de conscience collective doit émerger face à ces attaques contre notre système solidaire. La Sécurité sociale représente des valeurs et des droits fondamentaux. Il est donc de notre responsabilité, en tant que mutualistes, de défendre ce droit social, de rappeler que la solidarité n'est pas un coût

mais un investissement dans un avenir plus juste et plus égalitaire. Ne laissons pas la privatisation gagner du terrain, continuons à militer pour un système de santé public, solidaire et universel, à la hauteur de nos espérances et de nos valeurs.

Didier Marchand : Les mutuelles de résistance comme les nôtres s'élèvent contre ces processus de sape de notre protection sociale à travers notamment l'Alternative mutualiste, seul organe à vraiment se positionner. La Mutualité Française est aux abonnés absents. Les politiques sont hors sol. Notre rôle est de continuer à informer, à organiser des réunions pour mobiliser, pour partager nos expériences et faire perdurer notre modèle. Nous devons continuer à militer pour une Sécurité sociale intégrale. Nous sommes en capacité de faire des propositions pour son financement. Nous sommes attachés à cette Sécurité sociale de 1945, sans être passiste, car il faut aussi que la Sécurité sociale évolue. Il faut aussi repenser sa gestion. Quand la gestion de la Sécu a été retirée aux travailleurs, on a donné la possibilité aux politiques de privatiser la Sécurité sociale, de gérer ses budgets – une manne qui attise les convoitises - et d'en décider. D'où l'importance de l'éducation populaire, pour que chacun puisse se réapproprier le système de protection sociale, pour faire de la politique au vrai sens du terme, avec des propositions claires et concrètes, comme un pôle public du médicament, un pôle pour le grand âge, un financement avec une assiette élargie. Si nous restons isolés, nous allons disparaître : ensemble nous irons plus loin et nous pourrions continuer à faire vivre nos valeurs, le service aux adhérents, la solidarité. Il ne faut pas renoncer.

Éric Rafaël : La santé, c'est notre bien commun. Nous devons la protéger, contre la marchandisation et la privatisation. Parce qu'il en va de notre avenir à tous, et de la société que nous voulons léguer aux générations futures.

Augmentation du ticket modérateur...

Le ticket modérateur, c'est la part des frais de santé non couverts par la Sécurité sociale, qui reste à la charge de l'assuré. Ce coût peut être partiellement couvert par une complémentaire santé ou la complémentaire santé solidaire

(CSS), sous condition de revenus. Le projet de Loi de Financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour l'année 2025 prévoit – à l'heure où nous imprimons le PLFSS n'a toujours pas été voté - l'augmentation du ticket modérateur pour

les consultations médicales : celui-ci passerait de 30 % à 40 %. Un désengagement de la Sécurité sociale qui fait craindre une augmentation des renoncements aux soins et des inégalités d'accès aux soins grandissantes.

... et hausse du tarif de la consultation

Parallèlement, la consultation chez un médecin généraliste est passée depuis le 22 décembre à 30 euros au lieu de 26,50 euros. Les patients qui bénéficient d'une complémentaire santé sont

complètement remboursés, comme avant. Le tarif de plusieurs spécialistes, tels que les pédiatres, gynécologues ou gériatres, a aussi été augmenté et passera à 60 euros au 1^{er} juillet 2025 pour les

professionnels qui ne pratiquent pas de dépassement d'honoraires. Ces revalorisations font suite à de longues négociations. Elles devraient coûter 1,6 milliard d'euros à l'Assurance-maladie.

Une avancée prometteuse pour le diabète de type 1

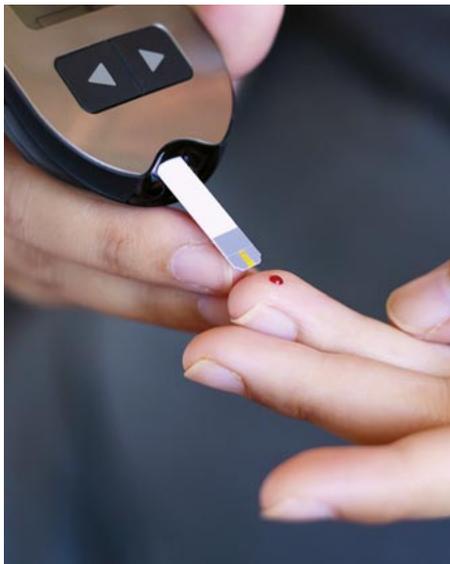
Grâce à des cellules souches capables de produire de l'insuline ou reprogrammées pour en produire, des patients atteints de diabète de type 1 parviennent à créer leur propre insuline après la greffe. Une prouesse qui ouvre des perspectives thérapeutiques, et qui aura des conséquences financières de taille puisque le diabète représente 10% des dépenses de santé mondiale !

9 millions de personnes dans le monde, 300 000 en France, doivent s'administrer quotidiennement de l'insuline via des injections pour réguler leur taux de sucre dans le sang et éviter des complications cardio-vasculaires.

Le diabète de type 1 concerne 10 % de la population

Un chiffre qui augmente de près de 4% par an depuis plusieurs années chez les enfants. Plusieurs recherches, en Chine, mais aussi en France, ont montré que la greffe de cellules qui produisent de l'insuline permet à l'organisme du patient greffé de se remettre à produire sa propre insuline.

En Chine, il s'agissait des propres cellules de la patiente reprogrammées. Des chercheurs de l'université de Shanghai sont parvenus au même exploit avec un patient atteint de diabète de type 2.



Pour l'heure, la thérapie par cellules souches reste aujourd'hui coûteuse et exceptionnelle, pour certains cas sévères, mais elle ouvre des perspectives.

CHIFFRES À L'APPUI

- En France, en 2019, plus de 3,5 millions de personnes étaient traitées pour un diabète, 300 000 d'entre elles pour un diabète de type 1.
- En 2019, le montant des dépenses liées au diabète était de 760 milliards de dollars, soit 10 % des dépenses mondiales de santé. À l'horizon 2045, ce montant devrait s'élever à 845 milliards de dollars (International Diabetes Atlas).
- En France, en 2019, les dépenses liées au diabète étaient de 7,2 milliards d'euros (Caisse nationale de l'Assurance maladie).

Un aidant sur deux en France s'ignore

Le Service public de l'autonomie et le ministère des Solidarités ont lancé une campagne nationale pour rendre visibles et accompagner les aidants. En effet, aujourd'hui, un Français sur cinq

est aidant et soutient un parent, un enfant, un conjoint ou un proche en situation de fragilité. Être aidant signifie offrir un soutien non professionnel, régulier et fréquent à un proche âgé, malade, ou en situation de handicap. Une responsabilité que les aidants assument souvent en parallèle de leur vie professionnelle et/ou personnelle. Et seuls... Un espace internet dédié aux aidants centralise les ressources existantes pour les aider dans leur situation d'aidants :

aidants.gouv.fr.



CHIFFRES À L'APPUI

- 1 personne sur 5 est aidante, soit 9,3 millions de Français
- 49 % des aidants souffrent de leur situation et de ses conséquences

Pour une prise en compte de l'exposition aux pesticides et à l'amiante

Dix-sept mutuelles, dont Mutuale, la Mutuelle Générale de Prévoyance et l'Alternative Mutualiste, ont réitéré en novembre leurs demandes auprès des dirigeants politiques : l'application de la loi sur les diagnostics techniques amiante et la création d'une base de données répertoriant la présence d'amiante et accessible au public par internet.

Elles appellent à une amélioration du suivi médical post-professionnel des travailleurs exposés à l'amiante. Elles demandent l'alignement du



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

Les mutuelles déplorent le non-respect de la disposition de la loi Egalim d'introduction de 20 % de produits bios dans la restauration collective. Elles appellent à l'application de la loi portant sur l'évaluation de la toxicité des pesticides avant autorisation de mise sur le marché. Enfin, elles réaffirment leur souhait d'une France et d'une Europe 100 % agroécologique.

ART-THÉRAPIE QUAND L'ART DEVIENT UN SOIN



L'idée que "les soins" ne se limitent pas à la seule prise en charge technique "médicale" au sens strict, a cheminé. Les moyens de redevenir acteur de sa santé prennent une part croissante dans les dispositifs de prise en charge et l'art-thérapie a investi les services des établissements de santé !

« **D**ans le traitement du cancer, on sait que l'on augmente les chances de réactions au traitement et les défenses immunitaires si le patient est acteur de sa propre santé » explique le Dr Nathalie Rapoport-Hubschman, médecin psychologue, enseignante universitaire à Paris 5-Descartes et Paris 6 et autrice de « *Approvoiser*

l'esprit, guérir le corps : stress, émotions, santé ». « *Le cerveau est capable de sécréter des substances endogènes* ». Aussi la médecine et la psychologie ont amorcé un renversement dans l'appréhension du malade : jusqu'à peu, ces deux disciplines examinaient nos maux, nos difficultés, nos problèmes. Aujourd'hui, on s'intéresse da-

vantage à l'individu, à ses forces, à ses ressources. L'art-thérapie utilise la création artistique, quelle qu'elle soit (dessin, peinture, collage, sculpture, musique), sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre, pour reprendre contact avec soi, ses émotions, ses aspirations et permettre au patient de s'exprimer.



On apprend à dessiner avant même d'apprendre à lire et écrire. Le dessin nous ramène à l'un de nos tout premiers modes d'expression.

Un effet cathartique et thérapeutique

L'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas un concept nouveau. Dans la Grèce antique, mais aussi dans la plupart des cultures traditionnelles, on considérait que les arts avaient un effet cathartique, purificateur, et par conséquent thérapeutique. Aristote cite par exemple la musique, dont les mélodies, même et peut-être surtout si elles sont tristes, libère le spectateur de ses émotions et lui fait éprouver un soulagement accompagné de plaisir.

Au début du XX^e siècle, le psychiatre suisse Carl Jung a lui aussi expérimenté les bienfaits de l'expression par le dessin et intégré cette approche dans sa pratique. C'est du reste les psychothérapeutes qui ont théorisé l'art-thérapie d'abord en Angleterre et aux États-Unis dans les années 30, puis au Canada dans les années 70.

À l'instar de la catharsis grecque, l'art-thérapie privilégie un mode d'expression non verbal, même si certains art-thérapeutes proposent de l'improvisation théâtrale, du conte, de l'écriture. «*La personne est invitée à choisir la médiation artistique*» explique Irina Katz-Malizu, ancienne présidente de la Fédération Française des Art-thérapeutes (FFAT). Indiquer un art plutôt qu'un autre est délicat : proposer d'inventer des histoires à une personne à l'imaginaire figé ou de la danse à une personne très bloquée est même contre-productif. «*Il faut pouvoir offrir une palette variée. L'art-thérapeute doit avoir une pratique artistique très solide,*

mais c'est avant tout sa connaissance du processus de création qui sert de levier de soin, quel que soit l'art, car il faut lever les blocages du patient. » Selon la définition donnée par la Fédération Française des Art-thérapeutes (FFAT), l'art-thérapie est en effet une pratique de soin fondée sur l'utilisation thérapeutique du "processus de création artistique".

Créer, c'est devenir acteur

La méthode procède essentiellement par l'effet de surprise suscitée par le processus créatif : tout à

coup, la personne est saisie par ce qu'elle produit, par les images ou les formes ainsi créées. Le geste créateur sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. C'est un processus d'affirmation de soi, d'expression de soi, ce qui explique son utilisation en particulier auprès des sujets ayant des difficultés à exprimer ce qu'ils ressentent par la parole, comme dans les maladies neurodégénératives (l'art-thérapie améliore de façon significative les fonctions cognitives), avec les enfants en bas âge, les personnes souffrant de trouble de stress post-traumatique ou encore les

COLORIAGE ANTI-STRESS, ÇA MARCHE !

De nombreux adultes s'adonnent au coloriage comme un moyen de se reposer et de se relaxer. Le coloriage exige d'être concentré et permet ainsi de chasser les idées parasites et de retrouver dans la précision du geste et la concrétisation immédiate du "beau coloriage" le plaisir du travail bien fait. Comme celui de notre enfance. Véritable phénomène d'édition, le nombre de publications a explosé en 20 ans.



patients souffrant de cancer, maladie dont il est difficile de parler et qui génère, de façon assez compréhensible, de l'anxiété. Des études cliniques auprès de femmes ayant reçu un diagnostic de cancer montrent ainsi qu'un programme d'art-thérapie diminue les symptômes de détresse psychologique.

«*Quand vous devenez auteur d'un dessin, c'est-à-dire sujet de l'action, vous renversez déjà l'attitude*», explique Jean-Pierre Klein, psychiatre et directeur fondateur de l'Inecat (Institut national d'expression, de création, d'art et thérapie). «*Le fait de dessiner le cancer, c'est se proposer d'agir sur sa représentation.*» La maladie, l'épreuve, devient un matériau pour bâtir une œuvre, pour construire quelque chose, même éphémère.

L'art-thérapie est une démarche de changement que l'art thérapeute accompagne, non pas dans une démarche d'analyse, de démonstration ou d'explication rationnelle, mais dans une démarche de facilitation. Pour que le geste créatif libère, dévoile certains aspects de soi, génère des comportements nouveaux qui contribueront à des guérisons psychiques et physiques.



La danse-thérapie utilise le mouvement et le toucher pour se libérer de certains blocages psychologiques. Elle permet de se reconnecter à ses émotions en lâchant prise sur son corps.

UNE RELATION DANS LE TEMPS

Les ateliers d'art-thérapie sont proposés de manière individuelle ou collective. La durée des séances varie selon le type de population concernée et selon la médiation. Mais dans tous les cas, c'est un travail qui doit se développer dans le temps : un minimum de séances s'avère en effet nécessaire pour travailler le processus créatif : l'art-thérapeute doit établir une relation de collaboration thérapeutique entre le patient et lui.

Selon la gravité de la pathologie, les processus peuvent donc être plus ou moins longs puisqu'ils sont soumis aux étapes de la construction du lien : alliance thérapeutique ; résistances ; élaborations ; travail autour des œuvres et analyse de la triangulation œuvre-thérapeute-patient...

Afin de garantir un travail de qualité et de sécuriser les patients, l'art-thérapeute s'attache au cadre qu'il construit (souvent conjointement avec l'équipe pluridisciplinaire) en vue d'accueillir les manifestations pathologiques : la récurrence du cadre horaire d'art-thérapie ; un cadre/lieu repéré par les patients...

En institution, l'indication médicale a été discutée avec l'équipe pluridisciplinaire (psychiatre, psychologue, etc.), en accord avec le patient. Lors des réunions, l'art-thérapeute partage sa réflexion sur le suivi du patient, en complémentarité avec les équipes médicales et paramédicales.

Des soins psychiques mais aussi des soins du corps

Si l'art-thérapie est considérée comme une forme de psychothérapie, il ne faut pas néanmoins cantonner ses bienfaits au psychisme. Pour preuve, la pratique trouve sa place dans la prise en charge des douleurs chroniques, en cancérologie, dans les soins de suite. «*L'art-thérapie s'inscrit dans une démarche de soin globale de la personne qui évite le clivage entre corps et psychisme. C'est une pratique qui parle là où ça parle pour le patient*» explique Kerstin Eckstein, art-thérapeute et psychothérapeute.

La danse-thérapie peut ainsi être le moyen d'exprimer ce que le corps vit, de redécouvrir que l'on

n'est pas qu'une personne qui souffre. «*Dans nombre de cas, par exemple le cancer du sein, il faut se réapproprier son corps tout en faisant un deuil car ce corps ne sera plus comme avant*». Le geste artistique, c'est une mise en mouvement qui entraîne un sentiment de bien-être, d'autonomie, de liberté.

Dans la danse, on sent plus facilement comment cette mise en mouvement renoue avec un niveau assez archaïque et nous fait "nous" sentir vivant, mais il en va de même avec les autres pratiques artistiques. «*On ne travaille pas sur le symptôme mais sur les ressources de la personne pour lui permettre d'investir un projet d'avenir.*»

L'ART DE L'ART-THÉRAPIE EN FRANCE ET EN EUROPE

L'Angleterre est le premier pays européen où la profession a été reconnue par les services de santé publique, en 1997. En Allemagne, où on compte 5000 art-thérapeutes, les assurances couvrent, dans certains cas, les frais de prise en charge. En France, aucun titre professionnel réglementé et protégé n'existe, et la profession ne bénéficie pas encore d'une reconnaissance officielle, malgré le rapport de l'OMS publié en 2019, démontrant l'influence positive que les arts peuvent avoir sur la santé.

Les art-thérapeutes exercent dans diverses structures : services hospitaliers (psychiatrie, médecine physique, oncologie, neurologie, pédiatrie, gériatrie), secteur social, culturel, socio-culturel, éducatif (Centre médico-psycho-pédagogiques, enfants dysphasiques, personnes sans domicile, femmes en détresse, maisons de retraite, milieu carcéral) ou à domicile... La Fédération a élaboré un code de déontologie et une procédure d'accréditation, afin de garantir la compétence et l'éthique de ses membres accrédités. Il y a même des masters dans les universités et les art-thérapeutes ont un niveau bac + 4 ou + 5. L'annuaire des arts-thérapeutes accrédités est disponible sur le site :

www.syndicat-arts-therapeutes.com

PRÈS DE VOUS, VOS MUTUELLES

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

3 questions à... Didier Marchand, nouveau président de l'UGM Entis



D'où venez-vous Didier Marchand ?

Je suis un militant, engagé politique, syndical et mutualiste. Pour l'anecdote, c'est mon papa, qui était délégué syndical, a créé en 1968 la première mutuelle de travailleurs de Roanne. J'ai marché dans ses pas. J'ai été biberonné à l'action syndicale et mutualiste. Retraité de la fonction publique hospitalière, j'ai été le président de Santé Mut'Roanne jusqu'en juin 2024 et je suis depuis septembre 2024 président de l'UGM Entis, à la suite de Sylvie Dubois, qui a été présidente pendant 6 ans et qui en reste vice-présidente.

Quelles sont les perspectives pour le Groupe Entis ?

Notre groupe a traversé de grandes difficultés mais le travail fourni par la nouvelle équipe de direction, par les salariés, par les élus nous permet d'envisager un avenir plus serein pour les mutuelles adhérentes du groupe.

Nous sommes dans une phase de redressement. En 2025, nous déployons un plan pour retrouver notre force économique, redynamiser nos services tout en restant fidèles aux valeurs qui ont prévalu à la création du Groupe Entis. Nous avons par exemple créé un GIE Informatique qui permet de proposer un service performant à prix maîtrisé. Nous travaillons aussi sur l'IA pour ne pas subir mais anticiper les mutations à venir. Le groupe doit être un outil de mutualisation pour que les petites mutuelles bénéficient de services qu'elles ne pourraient pas développer en interne. C'est la vraie plus-value d'Entis : accompagner les mutuelles dans les domaines où elles ne pourraient pas aller compte-tenu de leur taille. C'est l'objet du mandat que je porte, et celui des élus et des opérationnels.

Que souhaitez-vous pour 2025 ?

Pour 2025, je souhaite bien sûr un monde plus solidaire, plus équitable. Je suis un éternel optimiste et reste convaincu que l'on parviendra à faire que les choses s'améliorent. Mais il faut une prise de conscience collective.

L'Alternative Mutualiste, pour nos mutuelles, est un outil nécessaire car elle est force de réflexion et de proposition. C'est aussi ce qui fait la qualité de notre groupe, qui est à la fois technique et politique. Je fais donc le vœu d'un monde meilleur, avec une pensée pour Mayotte. Des actions de solidarité se mettent en place. C'est aussi cela le sens et les valeurs de nos mutuelles.

Le Groupe Entis, c'est l'alliance de mutuelles et d'unions qui ont souhaité unir leurs forces pour relever les défis auxquels le monde mutualiste est confronté, qu'il s'agisse de la conformité réglementaire, de la mutualisation des coûts, de la nécessité de grandir sur les marchés. Le Groupe Entis offre la possibilité aux structures, même modestes, de faire face en bénéficiant de la force et de la réassurance d'un groupe, en accédant à des solutions innovantes (transition digitale, RGPD, gammes santé mutualisées). Chaque mutuelle conserve son indépendance, son identité, sa proximité avec ses adhérents.



Où va notre système de santé et de protection sociale ?

Par Bernard Désaire, président du comité des sages

Dans les années 80, on considérait, à juste titre, que notre système de santé était le meilleur du monde. 44 ans plus tard, c'est une catastrophe, qui laisse au bord de la route de nombreuses personnes et parmi elles, certains de nos adhérents mutualistes et leur famille.

L'hôpital, par manque de moyen et de personnel, ne peut plus assurer les soins de premiers secours, et la tarification à l'activité a pénalisé l'hôpital mais pas les cliniques privées. Le problème des déserts médicaux s'est creusé au cours des décennies et les raisons sont multiples. Une des principales est la diminution des médecins, faute d'avoir agi sur le *numerus clausus*, levier oublié par les politiques. La création de centres de santé, qui bénéficient de l'aide des communes, départements, régions, Agences Régionales de Santé, ne parvient pas à pallier les difficultés et les aspects globaux et environnementaux de la santé sont insuffisamment pris en compte.

Le renoncement de notre Sécurité sociale est une honte

Le nouveau gouvernement organise le transfert de la Sécurité sociale vers les organismes complémentaires, crée de nouvelles taxes qui vont pénaliser lourdement nos mutuelles, nos adhérents. La Sécurité sociale ne souffre pas des dépenses mais du manque

de recettes, parce qu'on l'en prive sciemment par la réduction des cotisations sociales du salariat (faire croire au salarié qu'il gagne plus sur son net en réduisant son brut). La médecine de ville, maillon essentiel avec l'hôpital, peine aujourd'hui à jouer pleinement la complémentarité, dans la mesure où les politiques publiques ont été jusqu'à maintenant guidées par le souci de nos gouvernants de s'en tenir à l'aspect comptable, où la prévention n'est que très peu développée.

Nos mutuelles, fidèles à la défense de notre Sécurité sociale

Face à cette situation catastrophique, les membres du comité des sages soutiennent la Mutuelle de France Unie, les mutuelles adhérentes à l'UMG, à l'UGM mais aussi les organisations porteuses de progrès social, de solidarité, de démocratie. Le comité des sages les soutient également dans l'objectif de porter les remboursements de la Sécurité sociale à hauteur de 100 %. La santé n'étant pas une marchandise pour nos mutuelles, nous sommes d'accord également pour sortir du champ de la santé les organismes financiers, les banques, les assurances. Enfin une meilleure répartition des richesses produites permettrait de financer une protection sociale de très haut niveau incluant la prévention, la réinsertion sociale. Le Comité des sages, en fonction de l'évolution de la situation politique sociale économique, continuera à vous informer.

ALTERNATIVE MUTUALISTE

24H de l'Alternative Mutualiste, le temps de l'action et des résolutions

Dix-neuf mutuelles et près de 200 participants se sont rejoints dans les locaux réhabilités en lieu de congrès de l'ancien siège Manufrance à Saint-Etienne pour l'édition 2024 des 24H de l'Alternative Mutualiste. Retour sur une journée de débats, de rencontres, animée, pour tous, par la certitude de contribuer au développement de l'Alternative Mutualiste.

S'il est une préoccupation commune à l'ensemble des participants des 24H de l'Alternative Mutualiste, c'est bien l'accès aux soins, souci constant dans notre pays. C'est pourquoi les rencontres conférences de l'après-midi du 12 novembre ont été orientées autour de cette problématique. Les trois débats, « Centres de santé, solution en territoire », « La cotisation sociale, un outil d'émancipation et de souveraineté populaire », « La France a-t-elle les moyens de ses ambitions publiques ? », ont mis en avant le dénominateur commun, auquel les Français sont très attachés, qu'est le besoin d'une Sécurité sociale de haut niveau.

■ **« Centre de santé, solution en territoire »**, animé par Éric Hours, conseiller général Auvergne-Rhône-Alpes, Eric Mey, médecin en centre de santé, Cyrille Bonnefoys, maire de la Ricamarie, et Michel Katchadourian, ancien directeur de centre de santé. Les centres de santé semblent être une solution palliative à la désertification médicale dont souffre aujourd'hui tout le territoire. Palliative à une situation d'urgence, mais dont les limites se heurtent à la démographie du personnel médical.

Frédéric Boccarda, une intervention sans équivoque plaidant pour le service public.



■ **« La cotisation sociale, un outil d'émancipation et de souveraineté populaire »** animé par Bernard Friot, économiste, et Yvan Perrez, responsable syndicaliste CGT.

Passionné et convaincant, l'économiste de notoriété internationale a bien rappelé qu'il fallait être "net avec son brut". En effet, un des mécanismes employés par le monde ultralibéral est de faire croire au salarié que sa fiche de paie a augmenté, alors que sa propre cotisation sociale (et élément de sa rémunération) aura baissé. Ce mécanisme fallacieux contribue au manque de recette de notre Sécurité sociale. C'est un point très important alors que l'on ne parle, dans nombre de médias, que du déficit de la Sécurité sociale par ses dépenses, et non pas de son

Assemblée générale de l'Alternative Mutualiste

Incluse dans les 24H de l'Alternative Mutualiste, l'Assemblée générale est un temps fort de l'événement, et les délégués des mutuelles adhérentes à l'union y ont répondu massivement par leur participation. Une Assemblée générale résolument combative et constructive.

Une bataille engagée qui doit être gagnée

Le rapport moral présenté et lu aux délégués par Francis Balay, président de l'Alternative Mutualiste, n'a laissé aucun doute sur la nécessité d'intensifier le combat mutualiste pour préserver et accroître l'accès aux soins pour tous. Hôpital, état des urgences, défense du service public, centres de santé, proximité médicale, pour l'Alternative Mutualiste trois ordres de propositions émergent pour l'ensemble du système de soins : démocratie, formation, financement.

Démocratie

Des coopérations innovantes sont nécessaires, elles doivent permettre aux élus, aux représen-

tants des usagers et aux personnels médicaux de jouer un rôle décisionnel. L'absence totale actuelle de pratique démocratique à l'hôpital nuit à la création de centres de santé dépendants directement des hôpitaux. L'organisation du travail, ainsi que la gestion de l'hôpital doivent s'élargir aux organisations syndicales avec de nouveaux droits.

Formation

Développer les formations continues, revaloriser les salaires, améliorer les conditions de travail, autant d'actions évidentes qui pourraient stopper la fuite et le découragement des personnels médicaux. Salarier les étudiants en échange d'un engagement de service public et

mettre en valeur l'humanisme des métiers de soins est aussi un angle d'action.

Financement

Remettre en état nos hôpitaux, le matériel, la recherche, la formation réclame des systèmes de financement nouveaux. Cela pourrait être fait par un fonds européen pour les services publics, orchestré par un pôle public bancaire. Redonner dans un premier temps des moyens supplémentaires de l'ordre de 10 % pour remédier à l'urgence d'un désastre si rien n'est fait. Et, surtout, augmenter les recettes de l'assurance maladie.

La bataille des idées

Dès sa création, l'Alternative Mutualiste n'a pas caché aux mutuelles adhérentes la difficulté de son rôle : renforcer son influence, être un véritable acteur de l'éducation populaire, multiplier ses interventions, se doter d'outils de

manque de recettes. L'économiste Bernard Friot n'a pas retenu ses mots contre un système qui n'a de cesse de vouloir détruire l'accès aux soins pour tous.

■ « **La France a-t-elle les moyens de ses ambitions publiques ?** » animé par Frédéric Boccara, chercheur économiste et statisticien.

Les prises de position de Frédéric Boccara ont la qualité d'être claires et tranchées. Pour lui, la France s'inclut dans un registre européen où la Banque centrale européenne prêterait à 0 % aux États qui développent leur service public, dont l'hôpital public. Il milite donc pour un pôle public bancaire, éliminant de facto la pollution de la spéculation. Trois débats intenses et rythmés, hélas pressés par un horaire à respecter, qui ont permis de mettre en valeur différentes organisations soutenant les 24H de l'Alternative Mutualiste comme la Fnath 42, les œuvres mutualistes de la Loire, la SCOOP Morasuti, et la coopérative de presse et de messagerie Méditerranéenne. La journée s'est terminée dans une ambiance conviviale autour d'un repas et d'une représentation théâtrale et chantée des Colporteurs de rêves.

PARTAGER, RASSEMBLER, FAIRE RÊVER...

... Tel est l'objectif de la compagnie des Colporteurs de rêves, née de l'union de trois âmes artistes. À travers leurs spectacles, ils mêlent théâtre, musique et arts du cirque dans une énergie festive. Les colporteurs partagent leurs rêveries poétiques avec un public varié et ont pris part depuis une dizaine d'années à plus de 800 représentations, enchantant festivals, théâtres, centres culturels et sociaux, médiathèques, structures handicap, écoles...

communication, publier ses travaux, affirmer le fait d'être la seule union politique mutualiste à former politiquement et techniquement ses administrateurs, ses salariés, ses militants. Il faut également intensifier sa présence, actuellement limitée à trois grands rendez-vous (la Fête de l'Humanité, les universités d'été, les 24h de l'Alternative Mutualiste), continuer à être l'outil d'émancipation pour comprendre et combattre avec détermination le sabotage méthodique de notre protection sociale.

Un grand merci aux mutuelles qui accueillaient l'édition 2024 des 24H de l'Alternative Mutualiste. Sophie Cuisson, Présidente de la Mutuelle de Santé de Roanne, Robert Faye, Président de la Mutuelle Loire Forez, Vincent Garcia, Président de l'Union des Mutuelles de la Loire, et Didier Marchand, Président d'Entis Services. Également merci à l'ensemble des organisations et associations partenaires de l'événement.

RENCONTRES SANTÉ MUTUALISTES

Un rendez-vous incontournable

Le 17 avril 2025, dans la salle Le Météore, à Meythet, se dérouleront les Rencontres Santé Mutualistes sur le sujet des perturbateurs endocriniens pour comprendre et agir.

Quels sont les effets documentés des perturbateurs endocriniens sur la santé ? Quelles sont les réglementations et comment sont-elles appliquées ?

Autant de questions qui seront abordées à l'occasion des conférences, échanges et tables rondes avec des experts, qui jalonnent l'événement pour comprendre comment le collectif peut agir sur la question. Et pour envisager comment agir à titre individuel, des ateliers et des stands avec des associations permettront de découvrir les bonnes pratiques adopter au quotidien et la façon dont chacun peut se mobiliser.

Ces Rencontres Santé Mutualistes amorcent sur cette thématique une série d'actions qui seront menées tout au long de l'année. La Mutuelle de France Unie et la

RENCONTRES SANTÉ MUTUALISTES 2025 RÉSERVEZ VOTRE AGENDA !

ÉVÉNEMENT

Perturbateurs endocriniens, ne fermons plus les yeux, agissons

Des clés pour comprendre & agir.

AU PROGRAMME

COMPRENDRE
Quels sont les effets documentés des perturbateurs endocriniens sur la santé ? Quelles sont les réglementations et comment sont-elles appliquées ?

AGIR
Quelles bonnes pratiques adopter au quotidien ? Comment une mobilisation collective contribue-t-elle à la protection des populations ?

À partir de 14h Ateliers et stands
22h30-23h30 Conférence en tant qu'individu

18h30 - 20h30 Conférences, échanges, tables rondes
Conférence Le soir en tant que collectif

Mutuelle Générale de Prévoyance s'engage dans la lutte contre les perturbateurs endocriniens sur la durée, avec notamment la signature de la charte Réseau Environnement et Santé et la création d'un Comité d'Action Mutualiste dédié afin de déployer des actions sur le terrain.

Date : 17/04/2024, à partir de 14h à Meythet
Ouvert à tous

Pensez à sécuriser vos mots de passe !

Sécuriser ses mots de passe est essentiel pour protéger ses informations personnelles sur Internet, que ce soit pour vos messageries, comptes bancaires, sites d'achats en ligne et même votre espace personnel sur le site de votre mutuelle... Chaque compte nécessite son mot de passe !

Pour maximiser la sécurité de votre mot de passe, vous pouvez utiliser quelques règles efficaces :

- 12 caractères au minimum : un mot de passe long est plus difficile à deviner.
- Une combinaison de lettres majuscules et minuscules, de chiffres et de caractères spéciaux (!, @, #...). S'il est trop difficile de les retenir, vous pouvez les noter dans un carnet, mais attention à ne pas le perdre !
- Changer régulièrement de mot de passe, surtout si vous suspectez qu'il ait pu fuiter.

À l'inverse, certaines (mauvaises) habitudes sont à éviter :

- Utiliser un mot de passe simple contenant vos noms et prénoms, une date de naissance, un mot... Le mieux est d'utiliser une phrase de passe (exemple : Je vais chez le boucher!).
- Utiliser le même mot de passe pour tous vos comptes : il est indispensable d'utiliser un mot de passe complètement différent pour chaque site.

Un outil peut vous aider :

le gestionnaire de mots de passe

C'est un outil qui permet de stocker, de gérer et de générer des mots de passe aléatoires complexes de manière sécurisée. Plus besoin de retenir tous vos mots de passe, il en suffit d'un seul pour accéder à votre gestionnaire, puis de copier-coller celui dont vous avez besoin. Certains gestionnaires permettent même de compléter automatiquement chaque page d'accès à un compte en entrant simplement le mot de passe général (qui doit donc être difficile à trouver).



MUTUELLE DE FRANCE UNIE

Movember : des “mo” pour la santé masculine

Novembre, c’est le mois de la sensibilisation à la santé masculine, aussi bien sur le plan de la santé mentale que sur la lutte contre le cancer. Cette année, la Mutuelle de France Unie s’est lancée un défi : se mobiliser et récolter des fonds pour l’association ANAMACaP.

En novembre dernier, la Mutuelle de France Unie a lancé un défi inédit dans le cadre de sa première campagne Movember. Tout au long du mois, en complément du ruban bleu porté en soutien à la cause, la mutuelle s’est mobilisée en arborant fièrement une moustache, symbole emblématique de Movember.

Pourquoi ce défi ? Pour soutenir les actions de sensibilisation et d’accompagnement menées par l’association ANAMACaP.

Comment ? Chaque moustache portée représentait un engagement :

CHIFFRES À L’APPUI

- 245 000 cancers sont diagnostiqués chez les hommes chaque année, dont 25 % dits “masculins” (prostate, testicules...).
- Le cancer de la prostate est le plus fréquent des cancers masculins, avec plus de 70 000 nouveaux cas par an en France.

- 5 € ajoutés par personne apparaissant sur la photo.
 - 10 € reversés par moustache arborée.
- Grâce à cette initiative, ce sont 2 000 € qui ont été collectés et remis à l’association ANAMACaP par les fonds de dotation.

L’ANAMACaP

L’Association nationale des malades du cancer de la prostate a été reconnue d’utilité publique en 2010. C’est un acteur clé dans la mobilisation contre ce cancer. En partenariat avec Movember, elle œuvre pour soutenir les patients, promouvoir la recherche et offrir des ressources pour améliorer la qualité de vie des malades.

SECTION FRANCHE-COMTÉ

Octobre Rose : une solidarité exceptionnelle au profit d’Onco Doubs

Samedi 18 octobre, la Mutuelle de France Unie a organisé une journée de solidarité à Lons-le-Saunier, en soutien aux personnes touchées par le cancer. Cette journée, dédiée à la lutte contre la maladie et à l’accompagnement des malades, a rassemblé plus de 100 personnes et a permis de récolter 400 euros, reversés à l’association Onco Doubs.

Le programme de la journée était riche et varié. Il a débuté par une présentation de l’association Onco Doubs, pour mettre en valeur son rôle dans l’accompagnement et le soutien des malades et de leurs familles grâce aux soins de supports et

aux aides matérielles. Par la suite, le Centre capillaire du Jura a également été présenté, avec une belle exposition de perruques, turbans et prothèses capillaires pour sensibiliser à la perte de cheveux liée aux traitements de la maladie.



Tout au long de la journée, une vente de cyclamens, fleur symbole de l’attachement fort et sincère, a rencontré un grand succès. Un grand merci à tous ceux qui ont participé, que ce soit en tant que visiteurs, bénévoles ou partenaires, pour leur soutien et leur générosité.

EN BREF

MAIS AUSSI EN PAYS BRESSAN...

Même collecte, même but : apporter un peu de chaleur par un cadeau collecté par les militants bénévoles de la section Franche Comté de la Mutuelle de France Unie, mais ici au profit de l’association Le Tremplin. L’antenne bressane du Tremplin est installée depuis 1987 à Bourg-en-Bresse, et son projet associatif autour de la question sociale et de la question du travail rejoint la préoccupation de la Mutuelle de France Unie, qui s’inquiète de la montée de la précarité favorisant l’exclusion sociale et de facto l’accès aux soins. www.tremplin01.org

Un Noël Solidaire... et des joujoux par amitié

C’est de longue date que la Mutuelle de France Unie entretient avec le Secours Populaire un lien de solidarité très fort. Il s’est illustré de nouveau à Belfort et Lons-le Saunier, où, du 11 novembre au 12 décembre, la mutuelle a collecté auprès de ses adhérents et du public des jeux, des jouets et des livres pour enfants.

«*Finally, cette collecte est vraiment à l’image de ce que nous sommes réellement, des militants mutualistes*» resitue Élodie Balay Perret «*Aujourd’hui, comme hier, c’est ce genre d’actions qui nous distinguent des autres. Le besoin de solidarité, nous le ressentons dans nos agences, au contact du quotidien de nos*

adhérents et de leur famille». Avec le Secours Populaire, un des ciments de la solidarité nationale, cette collecte bénéficiera à tous les enfants de familles dont les ressources sont trop modestes. «*Et puis, ça nous rend heureux d’apporter un peu de bonheur, un peu de joujoux... par amitié*». www.secourspopulaire.fr

La Mutuelle de France Unie, pour un service public ferroviaire de qualité

La section Franche-Comté de la Mutuelle de France Unie a organisé avec la CNR (Convergence Nationale du Rail) une rencontre-débat sur le thème “Réinventons le service public ferroviaire”, avec Didier Le Reste.

A priori on peut se poser la question «*pourquoi une mutuelle complémentaire santé s’intéresse-t-elle autant au rétablissement d’un service public ferroviaire de qualité ?*». La réponse est limpide : la préservation d’un service public ferroviaire privilégiant le transport des personnes et des marchandises, dans un maillage et un tracé de voies régionales à réhabiliter, permet de préserver la planète, permet de répondre au dé-

sarroi des habitants de territoires où le train, si vital, ne passe plus. Repenser l’aménagement du territoire en redonnant la pleine place à la ruralité, favoriser la relocalisation d’activité et le redéploiement des services publics est indispensable pour lutter contre la désertification médicale.



Didier Le Reste, président de la CNR, syndicaliste et ancien président de la fédération CGT des cheminots, a convaincu la trentaine d’adhérents de la section Franche-Comté de la Mutuelle de France Unie qui s’étaient déplacés au centre de Lons-le-Saunier à l’occasion de cette rencontre.

LA FRANCE A UN TRAIN DE RETARD			
Les dépenses des pays européens dans leurs infrastructures ferroviaires parlent d’elles-mêmes (par an et par habitant en 2021).			
Luxembourg :	607 €	Allemagne :	124 €
Suisse :	413 €	Italie :	103 €
Autriche :	271 €	Espagne :	56 €
Royaume-Uni :	158 €	France :	45 €

Une histoire et des combats communs pour un partenariat qui dure

Il existe un socle commun entre le mouvement mutualiste et le mouvement syndical : la défense et la promotion de l'accès à la santé pour tous et toutes. Fidèles à leurs revendications communes et leur lutte conjointe, la section des Savoie de la Mutuelle de France Unie, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc et la Mutuelle Prévoyance ont renouvelé leur partenariat avec l'Union Départementale de la CGT Haute-Savoie.

Dès les prémices du mouvement ouvrier, incarnées par la naissance de la CGT en 1895, les revendications concernant une protection sanitaire et sociale élargie sont apparues. Rapidement, la création de caisses mutuelles et solidaires s'est mise en place.

Au cours des décennies, le mouvement mutualiste dans les pays de Savoie s'est toujours sou-

venu de ses origines. Ainsi, fidèles à leur histoire, la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle Prévoyance et l'UMFMB ont réaffirmé leur accord avec l'UD CGT74 dans un partenariat stratégique.

Préserver un système de santé humain

Ensemble, ces structures renforcent les luttes mutualistes et apportent une réponse forte aux menaces pesant sur la santé publique, pour préserver un système fondé sur l'humain et sur la solidarité, et non sur le profit. Cette protection passe par des initiatives concrètes : la création de réseaux solidaires de santé qui rassemblent des centres dentaires, des magasins d'optique et d'audio, des soins infirmiers à domicile... le tout dans l'idée d'allier qualité des soins et accessibilité financière.

Les Comités d'Action Mutualistes jouent éga-



Aude Panisse secrétaire générale UD CGT74, Daniel Richard administrateur Mutuelle de France Unie et Jean-Jacques Verchay Président de la Mutuelle de France Unie et de l'UMFMB.

lement un rôle central, en intervenant sur des questions sociales comme les droits des femmes et des jeunes, tout en agissant localement pour promouvoir la prévention et défendre la Sécurité sociale.

SECTION ANTILLES - GUYANE

Yan A lèt!

Le bénévolat associatif de la Mutuelle de France Unie : une extension de l'engagement professionnel. Il est une particularité aux Antilles-Guyane, celle d'avoir un maillage d'associations plus dense que sur le territoire hexagonal. Nombre de collaborateurs de notre mutuelle participent à la vie associative en tant que bénévoles.



Gianni Fortune



Cynthia Zamord

Le bénévolat des collaborateurs au sein de la Mutuelle de France Unie va bien au-delà d'une simple démarche altruiste. Il incarne un véritable engagement qui dépasse les limites du cadre professionnel pour promouvoir des valeurs fondamentales telles que la solidarité, la responsabilité collective et l'esprit d'équipe. Cette première partie de l'article, présente dans ce numéro de notre magazine Bonne Santé Mutualiste, explore cette dynamique et se questionne sur la façon dont le bénévolat à la Mutuelle de France Unie s'inscrit dans une démarche plus large.

Elle montre comment les collaborateurs, en mettant leur expertise et leur temps au service des autres, renforcent les liens sociaux et diffusent des valeurs d'entraide et de bienveillance au-delà de leurs fonctions professionnelles.

Quand le bénévolat devient une mission d'entreprise

La Mutuelle de France Unie section Antilles Guyane illustre comment les entreprises peuvent intégrer la solidarité à leur vision. Les collaborateurs, tels que Gianni Fortune et Cynthia Zamord, incarnent cet engagement.

Le bénévolat, un exutoire et un levier d'impact

Pour Gianni Fortune conseiller mutualiste à la Mutuelle de France Unie depuis 3 ans, entraîneur de volleyball en Guyane depuis six ans au sein de l'association sportive "STAF CLUB", le bénévolat est bien plus qu'un hobby : c'est un moyen d'éduquer et d'inspirer la jeunesse. « *Le sport a été mon exutoire, ma boussole dans la vie* », confie-t-il. Face à une jeunesse de moins en moins active, Gianni s'efforce de réintroduire la pratique sportive comme vecteur de confiance et de dépassement de soi. À travers son rôle d'entraîneur, il incarne l'importance d'un leadership bienveillant, capable d'encourager chacun à aller au-delà des apparences et des préjugés. « *Peu importe le poids ou les capacités physiques : si tu peux bouger, tu peux réussir.* » Son approche inclusive a porté ses fruits : des jeunes filles autrefois marginalisées ont terminé championnes régionales, une réussite qui démontre que le sport, encadré par des personnes engagées, peut transformer des vies.

Transmettre pour préserver l'identité culturelle

Cynthia Zamord, conseillère mutualiste à la Mutuelle de France Unie depuis 20 ans, pour sa part, a trouvé dans la danse traditionnelle martiniquaise une manière unique de transmettre des valeurs et de célébrer les racines culturelles de son territoire. « *Faire partie d'un ballet folklorique "Tchè Kreyol" était une école de vie* », explique-t-

elle. Revenue dans son association après ses études, elle a endossé le rôle de formatrice, enseignant aux jeunes la richesse de leur patrimoine tout en les aidant à grandir dans un cadre familial et structurant. « *Nous étions une famille, et c'était important de continuer à transmettre ces valeurs.* » Grâce à des représentations locales et internationales, les jeunes danseurs ont non seulement appris la discipline artistique mais ont aussi découvert le monde, portés par l'esprit fédérateur du bénévolat.

Quand le bénévolat enrichit le travail

Ces expériences de bénévolat apportent une valeur ajoutée inestimable à leurs missions au sein de la Mutuelle de France Unie. Pour Gianni, l'écoute et l'adaptation, essentielles dans le coaching sportif, sont tout aussi cruciales dans son rôle de conseiller. Cynthia, quant à elle, retrouve dans la mutualité les mêmes principes de partage et de fédération qui ont guidé son engagement associatif. Le bénévolat leur permet de développer des compétences transversales : écoute active, adaptabilité, capacité à gérer des groupes hétérogènes et à motiver les autres. Ces qualités, nourries par des expériences personnelles riches, renforcent leur impact au sein de la Mutuelle de France Unie et auprès des adhérents qu'ils accompagnent.

Ces bénévoles, par leur dévouement, accomplissent des actions remarquables, souvent au détriment de leur propre vie personnelle, mettant l'autre avant eux-mêmes. Il est essentiel de leur rappeler qu'aider les autres commence par prendre soin de soi, car c'est en étant en équilibre que l'on peut véritablement soutenir ceux qui en ont besoin.

Pour en savoir plus, retrouvez la suite de notre article dans le prochain numéro de Bonne Santé Mutualiste : « *Le bénévolat aux Antilles-Guyane : une solidarité vivante et essentielle, lumière dans l'obscurité* »

MUTUELLE LOIRE FOREZ

Ouverture de notre centre de santé mutualiste : ça y est !

Ça y est ! Nous pouvons l'annoncer, même si les dates ne sont pas encore précises : le nouveau centre de santé mutualiste de Boën-sur-Lignon ouvrira fin janvier 2025.

Installé dans des locaux rénovés de l'ancien hôpital local de Boën, au cœur des services de santé de la commune de Boën-sur-Lignon, le centre mutualiste va pouvoir proposer toute l'offre de soins bucco-dentaires.

Ainsi, les mutualistes de la plaine du Forez, mais aussi toute la population locale qui s'étend sur les contreforts des côtes du Forez jusqu'à la frontière du Puy de Dôme, bénéficieront de nos services mutualistes. Ceux-ci seront complétés par une offre de soins plus large comprenant

l'orthodontie, l'implantologie, mais aussi dans quelques mois un centre d'audioprothèse mutualiste. Une réflexion est aussi en cours pour une activité de téléconsultation.

Notre mutuelle, toujours au plus près de la population

Les mutuelles de France Loire ont vocation d'apporter sur le territoire et au plus près des besoins de la population des services de santé, au tarif le plus juste, de haute qualité, et avec

des professionnels de santé compétents et engagés pour que la santé soit un droit.

Le nouveau centre de santé mutualiste, d'une surface de 470 m², accueillera des professionnels de santé équipés d'un matériel moderne (dont une radio panoramique 3D et une caméra intra-orale pour la prise d'empreinte numérique) : cinq chirurgiens dentistes, un psychologue et un audioprothésiste.

Le centre travaillera en collaboration avec des prothésistes locaux et des prothèses fabriquées dans la plaine du Forez.

23, rue du 8 mai 1945 - 42 130 Boën-sur-Lignon

Le chèque optique revient en 2025 !

En renouvelant le dispositif du chèque optique avec les centres optiques Écouter Voir pour l'année 2025, la Mutuelle Loire lutte pour et avec ses adhérents contre les dérives marchandes de la distribution de l'optique. Le chèque optique, une véritable prestation en nature qui contribue à l'accès aux soins.

Les centres optiques à but non lucratif Écouter Voir ont pour objectif la satisfaction du patient : ils sont équipés d'un matériel de haute performance et les salariés sont des professionnels de la vue dont la formation est actualisée.

Cela leur permet de s'inscrire dans une démarche d'accompagnement dans le parcours de



santé. De plus, la grande majorité des verres est fabriquée en France !

Un engagement mutualiste concret

La mission de ces centres optiques mutualistes est d'apporter une réponse santé et de confort à chacun et au meilleur prix. La raison d'être de la Mutuelle Loire Forez n'a pas changé : faciliter l'accès à la santé avec une gestion de proximité et la création de centres mutualistes qui apportent un service de qualité au meilleur coût en pratiquant le tiers payant. La gestion est assu-

rée par l'Union des Mutuelles France Loire qui regroupe les mutuelles de proximité, en cogestion de ces services.

C'est pourquoi la mutuelle offre un chèque d'une valeur de 50 € à valoir sur l'achat d'un équipement correcteur complet ou partiel, valable jusqu'au 31 décembre 2025.

Pour les adhérents des Mutuelles France Loire

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

MUTUELLE SAMIR

Un parrainage boosté pour bien démarrer l'année !

La mutuelle Samir et la Mutuelle de France Unie boostent leur parrainage avec 50 € offerts pour le parrain (à la place de 25 €) et ce jusqu'au 12 février prochain. C'est le moment d'en profiter !

Une opération promotionnelle boostée destinée aussi à mettre en avant les valeurs mutualistes qui unissent depuis de longues années la Mutuelle Samir et la Mutuelle de France Unie.

Une initiative d'incitation et de fidélisation envers les adhérents, à saluer en ce début d'année et en souhaitant qu'elle se renouvelle.

Rendez-vous sur le site de votre mutuelle



Offre Parrainage Boostée

50 € offerts + 1 mois offert

pour le parrain pour le filleul



Mutuelle de France Unie
Avenir tout solidaire



mutuelle de France
samir
Avenir tout solidaire

du 13.01 au 14.02.2025

Rendez-vous sur le site de votre mutuelle ou scannez les QR Codes

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

■ SECTION RHÔNE-LOIRE

Les rendez-vous de 2025

Les Tea-Times de Montreynaud et les Rencontres de l'Info de Villeurbanne ont réuni de nombreux participants tout au long de l'année 2024. La reprise est déjà amorcée en ce début 2025.

Les Tea-Times de l'agence de Montreynaud (35, bd Vivaldi) vous donnent rendez-vous chaque premier mardi du mois de 15h à 17h.

Le premier a déjà eu lieu le 7 janvier, mais chaque session est indépendante, alors n'hésitez pas à vous joindre à nous à tout moment.

De leur côté, les Rencontres de l'Info de Villeurbanne (53, cours Émile Zola) reprennent le 4 février, et se poursuivront chaque premier jeudi du mois de 15h à 17h. Ce n'est pas tout : les ateliers mémoires sont de retour dans les agences

de Montreynaud et de Villeurbanne. Ces ateliers, sur inscription, sont l'occasion de travailler sa mémoire dans une ambiance bienveillante :

À Montreynaud : depuis le lundi 13 janvier de 9h30 à 11h45, tous les lundis sur 10 semaines en dehors des vacances scolaires.

À Villeurbanne : à partir du lundi 7 avril de 14h à 16h, tous les lundis sur 10 semaines en dehors des vacances scolaires.

La section vous souhaite une belle année

Après la célébration des vœux de la Mutuelle de France Unie du Rhône le 16 janvier à l'agence de Villeurbanne, ce sera au tour de celle de la section Loire le 23 janvier à partir de 18h à l'agence de Montreynaud (35, Bd Antonio Vivaldi). Venez partager un moment chaleureux avec le Président de section Antoine Chatagnon et la Directrice Régionale Aurore Leroy, pour échanger vos

vœux autour une coupe de champagne et une galette des rois avec l'ensemble des adhérents, futurs adhérents, associations, partenaires et élus locaux dans une ambiance conviviale. N'oubliez pas de réserver votre place et de signaler le nombre d'accompagnants !

Contact : a.leroy@mutuelledefranceunie.fr
04 77 59 57 20

MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS

À Vénissieux, on court ensemble

La Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers soutient de la Foulée Vénissienne, événement sportif emblématique de la région, dont c'était la 44^e édition le 17 novembre dernier. Un partenariat qui s'inscrit dans la démarche d'engagement de la mutuelle auprès des collectivités locales.

Présente sur plusieurs communes du Grand Lyon pour des permanences (dont Vénissieux, Saint-Priest, Décines, Bron, Oullins et Pierre-Bé-

nite), la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers soutient activement les initiatives et événements de ces territoires. En s'associant à la Foulée Vénissienne, la mutuelle met en avant des valeurs qu'elle partage avec l'Office Municipal du Sport de Vénissieux : la solidarité, l'esprit collectif, l'amour du sport et le bien-être de tous. Près de 2500 participants ont franchi la ligne d'arrivée des différentes courses (le semi-marathon, le 10 km et le 5 km).

Une course des générations de 2 km était aussi organisée : l'occasion de courir entre grands-parents, parents et enfants, et de franchir la ligne d'arrivée, ensemble.

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

Un nouveau partenariat solidaire

Un nouveau partenariat entre la section des Savoie de la Mutuelle de France Unie, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, la Mutuelle Prévoyance et le Secours Populaire a vu le jour le lundi 18 novembre.

Un partenariat logique pour les mutuelles qui ont fait de la solidarité leur pierre angulaire, à laquelle le Secours Populaire se joint. Ensemble, les partenaires souhaitent faire avancer les valeurs de justice sociale, d'égalité et de solidarité, en soutenant concrètement les Savoyards.

Vision partagée et actions concrètes

Ce partenariat se base sur une volonté com-

mune : celle de faciliter l'accès à la santé de qualité pour tous, tout en soutenant les initiatives qui défendent les droits des publics les plus vulnérables, comme les femmes et les plus jeunes. Un autre aspect essentiel de cette solidarité est la lutte contre l'isolement et les actions visant à favoriser le bien-être de tous, en promouvant l'accès aux vacances et aux loisirs, en organisant par exemple des colonies de va-

OCTOBRE ROSE À MONTREYNAUD, UN SUCCÈS !

Ce sont près de 30 personnes qui se sont mobilisées pour la marche de 8 km du 17 octobre 2024. La section Rhône-Loire de la Mutuelle de France Unie en a profité pour distribuer des culottes menstruelles pour poursuivre sa mission de prévention et de sensibilisation.

■ SECTION BOURGOGNE

NOËL À BOURG-EN-BRESSE, UN BILAN POSITIF ET DES PROJETS POUR 2025

Le 5 décembre 2024, l'agence de Bourg-en-Bresse a accueilli un événement chaleureux : la Fête de Noël de la section Bourgogne de la Mutuelle de France Unie. Plusieurs associations locales se sont retrouvées pour un apéritif dînatoire placé sous le signe de la rencontre et de la convivialité.

Au cours de la soirée, le Président de la section, Gérard Burtin, accompagné de la Directrice Régionale, Aurore Leroy, a pris la parole pour dresser un bilan de 2024 : ils ont mis en avant les réussites et les moments forts qui ont marqué cette année, tout en mettant l'accent sur les nombreux projets et perspectives pour l'année à venir. Parmi les priorités, le développement d'animations et d'initiatives visant à dynamiser l'agence et à accroître sa visibilité dans la région. L'objectif : offrir toujours plus de services et de proximité à l'ensemble des usagers.

LA MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS DEVIENT UNE MUTUELLE LABELLISÉE

Une mutuelle labellisée est une structure dont l'offre est validée par l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution, dont le label atteste d'un niveau de couverture minimale jugé satisfaisant. Ce régime spécifique, destiné aux agents de la Fonction publique territoriale, leur propose une complémentaire santé adaptée à leurs besoins. L'obtention du label en 2025 en santé et en prévoyance permet à la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers de rester proche des collectivités et d'intervenir à différents niveaux. Nous remercions les mairies pour leur accueil ainsi que les Comités des œuvres sociales (COS), les centres d'Accompagnement des Personnes en Souffrance Psycho-sociale (APSP), et nous sommes heureux de renouveler notre engagement en 2025.

cances pour les enfants. Diverses actions ont déjà vu le jour dans le but de réaliser cette vision commune, comme l'achat d'un véhicule réfrigéré pour l'acheminement de denrées, la contribution au fonds dédié aux situations d'urgence, d'aides alimentaires, d'accès aux droits...

Un accompagnement individualisé

Un conseiller mutualiste sera présent à l'Espace Solidarité (7 rue Jules Barut à Annecy) pour assister et guider les bénéficiaires sur leur couverture santé, leurs garanties et les solutions adaptées à leurs besoins.

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

Un geste solidaire pour un Noël magique

Cette année, les 26 centres de santé de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc ont participé à une belle initiative de solidarité en organisant une collecte de jouets pour les enfants hospitalisés, pendant les fêtes de Noël, en partenariat avec l'association "Le Soleil à l'Hôpital".

En plus de la collecte dans les 26 centres de santé où les adhérents pouvaient déposer des jouets, une collecte interne a été mise en place avec tous les salariés de l'Union, en complé-

ment de la cagnotte solidaire. Chacun était libre de participer, en donnant ce qu'il souhaitait : chaque don, quelle que soit sa taille, compte. La générosité de tous a permis de collecter de nombreux jouets et une belle somme (grâce à laquelle des jouets supplémentaires ont pu être achetés). Ces jouets ont été remis à l'association "Le Soleil à l'Hôpital" pour apporter un peu de magie et de sourires aux enfants hospitalisés pendant les fêtes.

Cette collecte s'inscrit dans le cadre du projet "Ambitions 2024", une initiative qui illustre parfaitement les valeurs de solidarité et d'engagement de l'UMFMB. En tout, ce sont 214 jouets qui ont pu être offerts à des enfants qui passeront Noël loin de chez eux. La remise des cadeaux à l'association a eu lieu le 18 décembre au centre Rabelais. Ces jouets ont ensuite été officiellement remis au centre hospitalier d'Annecy le 23 décembre à 14h, en présence de l'équipe de l'association et des représentants de l'union : Sébastien Pommaret, direc-

teur général de l'UMFMB, Soumaya Martin, chargée de projets communication, et M. Ali Yuruk, président de l'association "Le Soleil à l'Hôpital", qui ont pu assister à la joie des enfants présents. Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à ce beau geste de solidarité. Grâce à vous, ce Noël a été plus heureux pour de nombreux enfants hospitalisés et leurs familles!



"LE SOLEIL À L'HÔPITAL", UN RAYON DE LUMIÈRE POUR LES ENFANTS HOSPITALISÉS

L'association "Le Soleil à l'Hôpital" a pour mission d'apporter un peu de magie et de réconfort aux enfants hospitalisés. En organisant des actions de solidarité, elle vise à égayer leur quotidien en leur offrant des cadeaux, des animations et des moments de joie, malgré la maladie. L'association collabore avec les hôpitaux pour distribuer des jouets, des livres ou encore organiser des événements festifs, afin d'offrir aux enfants un Noël ou un anniversaire inoubliable.

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

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAOVIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

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

CENTRES DE SANTÉ

ORTHOPTIE

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

ORTHODONTIE

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

IMPLANTOLOGIE

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

DENTAIRE

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

ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

Boën-sur-Lignon : 23, rue du 8 mai 1945	04 77 97 37 37
Mably : rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
Roanne : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
Saint-Étienne : 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
Savigneux (Pôle Santé) : 5, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

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

RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

CENTRES DE SANTÉ

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

LOISIRS ET SOLIDARITÉS DES RETRAITÉS DU MORBIHAN

Jamais seuls, jamais inactifs

Les retraités du Morbihan, comme ceux des régions qui ont la chance d'avoir une telle association près de chez eux, ont accès à une large et très régulière offre de loisirs, de culture et de vacances. Avec un dénominateur commun : leur adhésion aux valeurs de solidarité de l'association.

Créée en 1981 par la CGT, la Fédération Loisirs Solidarité Retraités (LSR) a essayé en de multiples associations ici et là en France. Elle est devenue indépendante du syndicat, mais a conservé les convictions qui avaient présidé à sa création : la volonté d'œuvrer pour une justice sociale, pour le droit d'accéder à la culture, aux loisirs et aux vacances. Pas dans une logique consumériste, mais avec l'idée que l'épanouissement de chacun passe par là.

Bien vieillir ensemble

« C'est particulièrement vrai pour les seniors, pour lesquels la qualité de la relation sociale joue un rôle dans le bien vieillir », resitue Claudine Cornil, présidente de l'association du Morbihan, qui propose chaque semaine une randonnée, une à deux fois par mois des randonnées avec trois niveaux de difficultés, notamment pour les personnes qui ont du mal à marcher, des visites culturelles (visite de Rochefort-sur-Terre, illuminations de Noël), des ateliers de couture, des sessions de jeux (belotte, tarot), un café littéraire tous les deux mois, ou encore de l'assistance informatique. Une chorale qui existe aussi depuis plus de vingt ans fait partie de l'association.

Pour l'accès aux vacances, la Fédération LSR a créé une Bourse solidarité vacances, avec des

partenaires du tourisme social tel que l'ANCV, qui permet de fournir une aide, sous condition de ressources, pour partir en vacances.

À mettre également à l'actif de l'association des actions de solidarité, de handisport, des actions avec le Secours populaire. Une belle palette d'activités. Pourtant l'association fonctionne avec peu de ressources : les retraités versent une cotisation annuelle de 23 euros, qui leur donne accès à toutes les activités. « Quand il y a des visites payantes, il y a un petit supplément de 6 ou 7 euros ».

L'association choisit des activités qui demandent peu de moyens comme la randonnée et opte pour le covoiturage pour les déplacements. Les cours de couture sont donnés par des membres de l'as-

sociation. « On est dans le partage des savoirs, explique Claudine Cornil. Des communes laissent gracieusement accès à leur salle : nous avons des salles à la Maison des associations de Lanester ».

La solidarité, un engagement militant

L'association bénéficie de quelques subventions des villes de Lorient et de Lanester et du département. Lors de l'Huma Bretagne, la vente de gâteaux a permis de récolter 200 euros. « C'est beaucoup pour nous ! ». Et c'est important de participer à ce type d'événements. « Nous sommes des militants. D'ailleurs nous faisons partie d'un groupe de sept organisations syndicales et deux associations de retraités, qui défendent le droit à la santé, le droit à la retraite et le pouvoir d'achat. Nous sommes aussi en solidarité avec les actifs. Nous sommes une association engagée. »

Ici, chaque action a une intention, en lien avec les valeurs, et traite une des dimensions du bien vieillir. « On conserve le lien aussi avec ceux qui ne peuvent plus sortir : on passe les voir, on crée des groupes WhatsApp, on envoie nos newsletters, on propose de faire les courses, même hors confinement. » La doyenne de l'association, qui a 99 ans, est l'une des meilleures au scrabble. Jusqu'à ses 97 ans, elle participait à la Lorientaise, une marche des femmes contre le cancer du sein.



En France, il y a 17 millions de retraités, et parmi eux, près de 3 millions sont bénévoles dans des associations. Engagés, et militants pour la défense de leurs droits et de ceux des futurs retraités !



MUTUALE ET LSR 56 : DES VALEURS PARTAGÉES

Des liens historiques existent depuis longtemps, qui se sont resserrés depuis 3 ans, Mutuale ayant proposé aux adhérents de LSR du Morbihan de bénéficier des contrats groupe. Un avantage certain quand on sait comment les seniors sont pénalisés par certains organismes assureurs. L'association aimerait aussi organiser pour ses adhérents des ateliers de prévention santé avec Mutuale : des ateliers sur les risques de chutes, des ateliers sur la mémoire... Le tout avec la convivialité qui les caractérise tous les deux ! Pour tous contacts : mail : lrs56@orange.fr site internet : <https://lrs56.fr>

Achats en ligne : protégez vos données !

Pratiques, rapides, les achats en ligne ont conquis depuis 1994 plusieurs générations de consommateurs. Si l'immense majorité des transactions sont réalisées sans problème, toutes ne sont pas sans risque. Vols de données bancaires, litiges avec des sites frauduleux ou escroqueries, quelles sont les précautions à prendre ? À qui s'adresser en cas de fraude à la carte bancaire ?

En 2023, près de 40 millions de Français ont fait des achats sur Internet. La majorité du temps, tout se passe bien, mais 7 % d'entre eux ont été victimes d'usurpation d'identité pour réaliser un vol sur leur compte bancaire.

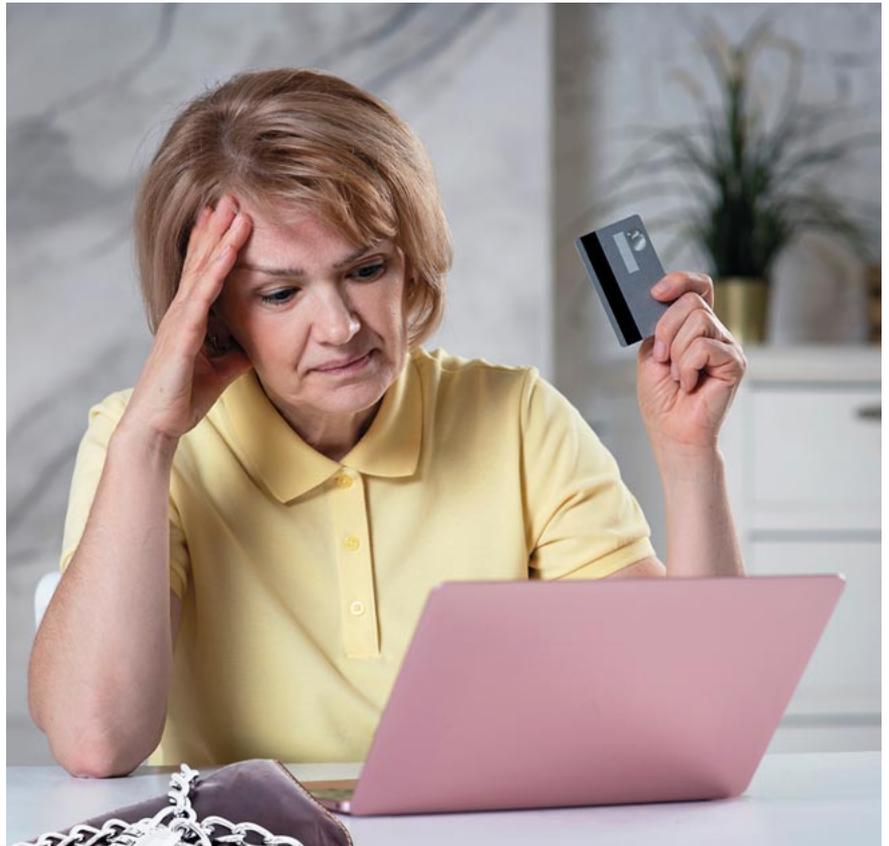
Sécuriser vos données bancaires

Pour protéger vos données bancaires en ligne, il existe quelques réflexes simples, mais qui peuvent éviter les mauvaises surprises :

- Utilisez un mot de passe sécurisé : il ne faut pas que cela soit une information personnelle ou un mot de passe comme 12345. Il vaut mieux le retenir par cœur que de le noter.
- Utilisez l'authentification à double facteur : même si le pirate a votre mot de passe, la double authentification vous envoie un e-mail ou un SMS supplémentaire.
- Ne donnez jamais les codes d'accès de votre compte, même à votre banque : elle ne vous le demandera jamais.
- N'enregistrez pas vos mots de passe et vos cartes sur des équipements qui ne vous appartiennent pas ou sur des sites que vous ne connaissez pas, et déconnectez-vous après utilisation.

Comment repérer les sites frauduleux ?

Pour repérer les sites mal intentionnés, il y a des signes qui ne trompent pas. Tout d'abord, regardez bien l'URL du site dans la barre d'adresse : assurez-vous que l'adresse commence par "https" et non par "http" (le "s" signifie que le site est sécurisé, ce qui donne une première indication). Ensuite, si vous trouvez une faute ou un ajout de



chiffre dans la suite de l'URL, il peut s'agir d'un site frauduleux ! Par exemple, un site qui veut se faire passer pour le site Internet Disney pourrait avoir dans son URL "clisney", pour tromper le visiteur grâce à la proximité visuelle entre le "d" et le "cl". Puis vérifiez toutes les informations possibles : avis des clients sur le site, informations sur le marchand ou le vendeur, prix (des prix trop bas peuvent mettre la puce à l'oreille), design du site, et enfin, si le doute persiste, les conditions de vente.

Que faire en cas de problème ?

En cas de piratage constaté à la suite d'un achat en ligne, la première chose à faire est de contacter votre banque pour faire opposition à la carte bancaire, puis de demander le remboursement des opérations frauduleuses, ce qui est possible jusqu'à 13 mois après la date de l'opération.

Il est possible ensuite de signaler le site frauduleux sur la plateforme Perceval grâce à une démarche en ligne sur le site service-public.fr.

PENSEZ À LA "PROTECTION JURIDIQUE UNIVERSELLE" (PJU)

La protection juridique (PJ) en France a connu un bond, avec un chiffre d'affaires de 1,3 milliard d'euros en 2021. La raison ? L'augmentation du nombre de litiges et donc le besoin croissant de se faire aider dans ces situations pénibles. « Il faut savoir que la protection juridique n'est pas systématiquement incluse dans les contrats, indique Olivier Quarteron, responsable IARD de la Mutuelle d'Assurance Solidaire. Par ailleurs, on pense souvent être protégé, mais il s'agit parfois uniquement de la protection juridique liée à l'habitat, à l'automobile ou à la santé. Bref, au contrat auquel elle est reliée. » Rien donc concernant la consommation et les achats sur Internet. Olivier Quarteron conseille donc de souscrire à une protection juridique universelle de façon à couvrir tous les litiges, y compris ceux avec les organismes bancaires, avec les services publics et avec les organismes sociaux. Avec la PJU, tous les aléas de la vie qui nécessitent de batailler sont pris en compte, de l'erreur médicale à la contestation de vos impôts en passant par le divorce et la pension alimentaire, les litiges avec son garagiste, ou même le harcèlement sur les réseaux.

Pour plus de renseignements : www.mas-mutuelle.fr ou contactez votre conseiller mutualiste.

PARASOMNIE

Des troubles à dormir debout

Les troubles du sommeil se divisent en trois catégories : insomnies, hypersomnies et parasomnies. Les parasomnies sont peu connues, bien que plus courantes qu'on ne l'imagine, avec des manifestations comme le syndrome de la tête qui explose, les hallucinations hypnopompiques, les terreurs nocturnes et le somnambulisme.

Des troubles nocturnes...

Les parasomnies se produisent le plus souvent durant les phases de sommeil lent profond et de sommeil paradoxal. Les manifestations durant le sommeil lent profond sont le somnambulisme, le bruxisme, la somniloquie, les terreurs nocturnes, l'énurésie, les éveils confusionnels... Durant le sommeil paradoxal, nous pouvons recenser des mouvements violents, des bruits non articulés, des comportements sexuels inconscients ou des paralysies du sommeil. C'est durant cette phase que se produisent les rêves et l'état hypnopompique : cet état provoque une grande confusion chez la personne qui ne sait plus distinguer ses

rêves de la réalité. Durant la phase d'endormissement, d'autres parasomnies peuvent survenir, comme le syndrome de la tête qui explose qui provoque des hallucinations auditives (bruit d'explosion ou de porte qui claque) et visuelles (flash lumineux). Ce trouble n'est pas dangereux, mais peut mener à une anxiété du coucher qui altère la qualité de vie.

... qui nuisent à nos journées

Les parasomnies n'épargnent personne : elles peuvent nuire au développement psychosocial (les adolescents, par exemple, perdent de la matière grise en cas de sommeil insuffisant !) et à

vos bien-être quotidien. Anxiété, fatigue chronique, frustration, irritabilité...

Le manque de sommeil peut aller jusqu'à affecter vos relations sociales et votre vie professionnelle. Pour lutter contre ces troubles du sommeil, il faut avoir une bonne hygiène d'endormissement (horaires fixes, chambre calme, température plus basse que dans les pièces de vie, arrêt des écrans au moins 2 heures avant de dormir). La relaxation peut aider, ainsi que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Mais il faut parfois en passer par la prise d'anxiolytiques.

FIÈVRE

Un mal pour un bien!

Pénible mais rarement dangereuse, la fièvre est soignée à l'aide de remèdes antipyrétiques, de façon quasi systématique. Pourtant les données cliniques n'encouragent que rarement cette pratique. Car la fièvre peut s'avérer utile mais la combattre, contreproductif.



La fièvre est à la fois le symptôme d'une maladie et une réponse immunitaire de l'organisme contre l'infection. En effet, la fièvre booste le système immunitaire et pourrait même renforcer l'efficacité des antibiotiques.

Des études montrent que les personnes âgées souffrant de pneumonie sans fièvre ont un risque plus élevé de complications graves, voire de mortalité : une température élevée, c'est le corps qui lutte pour nous protéger. Conclusion : les antipyrétiques ne sont pas obligatoires ! Ils doivent être utilisés avec parcimonie, selon l'état du patient. Il faut réfléchir avant de chercher à la faire tomber à tout prix : elle pourrait bien être de votre côté.

Quand faut-il faire baisser la fièvre ?

Un antipyrétique est recommandé dans certains cas précis, comme pour les atteintes neurologiques ou cardiopulmonaires, qui demandent plus d'oxygène au corps.

Il est aussi important de faire baisser la fièvre lorsqu'elle est très élevée (au-delà de 40 °C), chez les personnes âgées, chez les enfants en bas âge (en raison du risque de convulsions) et chez les personnes fragiles (maladie chronique, immunodépression...).

FAKE NEWS OU VÉRITÉ, COMMENT SE REPÉRER ?

Aujourd'hui, un Français sur deux est influencé par de fausses informations, et, parmi elles, des fake news dans le domaine de la santé. Or, certaines de ces croyances peuvent nuire à notre bien-être, et parfois mettre notre santé en danger. De l'importance de faire le tri entre ce qui relève de la science et le reste.

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) lutte contre la désinformation, notamment à travers une campagne lancée en 2024, pour inviter le grand public à s'informer auprès de sources fiables. Sur les affiches, des assertions qui interpellent : « *Un smoothie carotte peut remplacer votre crème solaire* », « *Votre smartphone peut faire fuir les moustiques* », « *On peut devenir centenaire en buvant 4 cafés par jour* », ou encore : « *Les myrtilles sont le meilleur remède contre les migraines* ». Toutes infondées, et néanmoins lues et entendues...

Des conséquences dramatiques

Les fausses informations dans le domaine de la santé peuvent entraîner des comportements dangereux : certaines personnes arrêtent des traitements médicaux parfois lourds au profit de thérapies "naturelles" non prouvées, d'autres refusent des vaccins qui ont pourtant permis d'endiguer certaines maladies. Ce rejet de la science va souvent de pair avec le rejet de traitements qui sauvent des vies, et les fausses croyances prolifèrent.

Restez informés

Il est essentiel de s'appuyer sur des sources fiables, comme les sites de santé publique ou les professionnels médicaux. L'Inserm le rappelle aux patients lassés par les traitements médicamenteux : il n'existe pas de traitement miracle, mais il faut se fier à ceux validés par la recherche. Questionnez, croisez vos sources, demandez conseil à des connaisseurs : votre santé n'est pas un jeu.

Les opticiens, maillons de la santé visuelle



Collaborant avec les mutuelles, les opticiens mutualistes fournissent des services et des produits optiques de qualité à des tarifs avantageux. Ils font partie du réseau de la Mutualité Française, qui regroupe 5 500 professionnels.



Les opticiens peuvent désormais modifier la prescription d'un ophtalmologue si la vue d'un patient a légèrement diminué. Cet élargissement du rôle de l'opticien intervient dans un contexte de pénurie de spécialistes. Explications avec Virginie Delepouve, responsable optique du réseau de la MFOS, à Vendôme.

La région Centre est l'une de celles qui souffrent d'une pénurie d'ophtalmologues. Rénové en 2018, le Comptoir Visuel de Vendôme, enseigne de la MFOS, comprend aujourd'hui une salle d'examen de la vue dans laquelle on peut effectuer un renouvellement d'une ordonnance en cours de validité, en vertu de la loi de 2007. Le tout sans repasser par le cabinet du spécialiste. « À condition qu'il s'agisse de changements de corrections qui restent faibles » indique Virginie Delepouve, responsable optique.

Pallier le manque de spécialistes

« Cette possibilité pour nous est une bonne mesure pour désengorger les cabinets des ophtalmologues, qui affichent parfois, selon les régions, plus d'un an d'attente. Sur Vendôme, nous avons entre 3 et 6 mois de délai. » Aussi, depuis septembre 2023, une cabine de téléconsultation avec un ophtalmologue de secteur 1 permet d'obtenir un rendez-vous dans un délai plus court, parfois dans la semaine. « Il y a bien sûr des critères pour pouvoir bénéficier d'une consultation à distance : ne pas être amblyope, ne pas souffrir de ptosis, de strabisme. Dès qu'il y a une pathologie connue trop lourde, il faut passer par une consultation classique. » Sinon, rien ne s'oppose à la téléconsultation. « On place le patient devant la machine et le spécialiste commande à distance la monture. On peut réaliser ainsi les fonds de l'œil, tester la tension et obtenir toute l'image de

l'œil. » Les primo-porteurs de lunettes sont acceptés. Et le public est ravi. Ces téléconsultations s'inscrivent dans une démarche mutualiste pour améliorer la santé visuelle, pour offrir un service de qualité à coût maîtrisé.

La qualité à coût maîtrisé

« Nous essayons de fournir des équipements de qualité avec un reste à charge limité » explique Virginie Delepouve. « Nous avons les mêmes lunettes que chez d'autres opticiens, mais avec des marges moins importantes. Nous avons donc une offre équivalente et plus accessible, avec de l'entrée de gamme mais aussi des montures de créateurs, du titane avec des prix très corrects. Ce qui nous différencie de l'offre marchande, c'est la sélection : nous choisissons de la qualité et nous privilégions aussi les fabrications françaises, avec des montures origine France entre 69 et 99 €. » Virginie cite les montures Bondet au design tendance et épuré et totalement fabriquées en France. « Nous nous rendons chaque année au salon de l'optique : nous connaissons bien l'offre. Il y a des montures très chères, à 700 euros, mais il y a largement de quoi proposer de la qualité sans atteindre ces extrêmes, qui ne se justifient pas vraiment. Ici, notre monture la plus chère est à 220 euros. La moins chère est à 30. Pour les verres, nous travaillons avec un fabricant local. Cela nous permet d'offrir 3 ans de garantie au lieu de 2, ce qui correspond à la moyenne des renou-

vellements. Et quand on délivre un verre, il est fourni avec sa certification. » Un souci de transparence qui permet d'instaurer une relation de confiance.

Revaloriser l'image des opticiens

Certaines pratiques ont terni l'image des opticiens. Il y a ceux qui poussent à la dépense. « Le low cost a aussi fait du mal à la profession, avec des lunettes dont la durée de vie ne dépasse pas six mois, avec des verres assemblés par chauffage, par fusion, des montages collés. Les patients s'en rendent bien compte. Il y a eu des excès dans les deux sens. » resitue Virginie Delepouve. D'où l'importance de choisir un opticien en qui on a confiance. « À la MFOS, on a le souci de bien expliquer ce que l'on fournit comme monture, comme verre. Nous ne sommes pas là pour faire monter la note. Nous sommes là pour mettre en œuvre une ordonnance délivrée par un médecin : nous sommes le prolongement de la consultation avec le spécialiste. »

PARCOURS ET REPÈRES

Diplôme : BTS opticien-lunetier

Nombre de praticiens concernés :

35 000 opticiens lunetiers, 15 300 commerces d'optique selon l'Insee

Salaire : 2 500 à 3 000 euros brut pour un salarié, jusqu'à 5 000 euros lorsque l'opticien travaille à son compte

Secteur : Paramédical

Statut : Artisan ou salarié

Moyenne d'âge : 37 ans au 1^{er} janvier 2024

Répartition : 57,4 % de femmes, 42,6 % d'hommes

Ces petites baies sont des superfruits

Airelle, myrtille, canneberge, baie de Goji... Légères et hypocaloriques, les baies font partie des aliments les plus concentrés en éléments nutritifs: vitamines, sels minéraux, oligo-éléments. Et leurs couleurs attirent l'œil. Découvrons leurs bienfaits!

Les baies comme la myrtille, la canneberge, la framboise, le cassis, la mûre et l'açaï sont reconnues pour leur richesse en principes actifs, leurs apports nutritionnels, leurs propriétés et leurs vertus réputées nombreuses. Elles sont ce qu'on appelle des "superfruits". Même s'il n'existe pas de classification officielle, elles ont généralement un profil nutritionnel supérieur à la moyenne des fruits.

À chaque baie ses bienfaits

Les baies contiennent des polyphénols, connus pour leurs propriétés antioxydantes qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire. Ces composés permettent de neutraliser les radicaux libres (atomes qui s'attaquent à nos cellules) dans notre organisme, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques. Faciles à transporter, légères et pleines de vitamines, toutes ces baies sont de plus des alliées parfaites pour la randonnée! De quoi reprendre rapidement des forces en cas de coup de fatigue.

Ces baies sont également riches en flavonoïdes, qui stimulent le système immunitaire. En consommer régulièrement peut donc renforcer nos défenses naturelles, particulièrement en période de froid ou de fatigue. Elles sont une source de vitamine C, essentielle pour maintenir également un bon système immunitaire: en mangeant des baies régulièrement, vous bénéficiez de minéraux variés, comme le potassium et le calcium, qui jouent un rôle crucial dans de nombreuses fonctions corporelles. Par exemple, certaines baies ont des propriétés anti-inflammatoires qui aident à protéger des maladies cardio-vasculaires. Les canneberges préviennent des infections urinaires en empêchant



Les baies de cranberry (ou canneberge) présentent des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Elles sont également reconnues par la Haute Autorité de Santé pour leur action préventive contre les infections urinaires.

les bactéries d'adhérer aux muqueuses de la vessie; les baies de cassis et de myrtille sont bénéfiques à la vision.

Le petit plus: leur faible indice glycémique en fait un choix judicieux pour en consommer sans culpabilité.

Utiliser les baies partout, tout le temps!

Les baies se prêtent facilement à un grand nombre de recettes, même si le plus simple est de les manger nature. Voici quelques idées:

- en dessert, dans un tiramisu aux fruits rouges, dans des cakes aux fruits, en coulis sur une panna cotta...
- en mousse, en glace ou en sorbet, en soupe ou en smoothie...
- dans du fromage frais, dans un yaourt...
- dans des mélanges sucrés-salés, comme accompagnement de viande ou de poisson, dans une sauce...

Certaines branches ou feuilles peuvent également être utilisées infusées. Les feuilles de fruits rouges ont, par exemple, des effets intéressants: elles aident à nettoyer le foie et les reins.

Malheureusement, en hiver, peu de baies sont de saison: la plupart ont besoin de se gorger de soleil pour nous prodiguer tous leurs bienfaits et se ramassent donc en été et en début d'automne. Cependant, séchées, surgelées ou en conserve, même si elles perdent un peu de leur potentiel antioxydant, elles gardent leurs fibres et minéraux, et peuvent être consommées pendant l'hiver.

ATTENTION AUX CONSERVATEURS!

Lorsque vous achetez des fruits en grande surface, ils sont souvent conservés grâce à de nombreux oxydants, et les baies n'échappent pas à ce traitement: acide ascorbique pour les fruits frais, dioxyde de soufre et sulfite pour les fruits secs ou en conserve. Si l'acide ascorbique est acceptable, le soufre et les sulfites, eux, sont bien plus controversés pour notre santé. Ils peuvent entraîner des problèmes respiratoires, notamment chez les personnes déjà sensibles. Attention donc à privilégier des fruits les plus naturels possible!

LES COULEURS VIVES, SIGNE DE QUALITÉ

Dans la nature, certains animaux se parent de teintes vives pour se protéger. Les baies, elles, se parent de belles couleurs pour protéger les plantes des agressions comme le froid, la lumière, les insectes... Les couleurs allant du rouge-orangé au bleu viennent des anthocyanines, un pigment naturel qui joue un rôle dans la pollinisation des fleurs et la dispersion des graines. Ce sont aussi ces pigments qui contiennent la propriété antioxydante des fruits.

Sport et changement climatique : comment s'adapter ?

Le sport, c'est une passion, un mode de vie pour près de 36 millions de Français. Mais, avec le changement climatique qui s'accélère, des conditions jusque-là bonnes deviennent risquées. Comment continuer à pratiquer son sport favori en toute sécurité et en prenant soin de la planète ?



Quand il fait plus de 30°C courir peut être dangereux, voire fatal. Pratiquer la course à pied par temps chaud est exigeant physiquement : le risque de déshydratation est très présent, et la fatigue peut survenir plus rapidement. Choisissez de courir dans un lieu vert et ombragé si possible. Et attention aux coups de chaleur !

Faire du rugby, courir un marathon et même un simple jogging par 40 °C ? Faire du kayak dans des rivières à sec ? Pratiquer des sports de montagne, alors que la fonte des neiges augmente les risques d'avalanche ? Organiser des régates dans des mers couvertes d'algues toxiques ? Indéniablement, le climat influe sur la pratique du sport.

Les vagues de chaleur, en été, exposent au risque de coup de chaleur, de déshydratation et de troubles cardiorespiratoires. La mauvaise qualité de l'air, liée à la hausse de la pollution, fait courir un danger pour les sports d'endurance comme la course à pied, le vélo ou la natation en eau libre, où la respiration est plus intense.

Comment s'adapter ?

Voici nos conseils :

- Adapter ses horaires : en période chaleur, il est préférable de pratiquer tôt le matin ou tard le soir, lorsque les températures sont plus supportables et que l'humidité est moins élevée. La pratique sportive est déconseillée au-dessus de 32 °C. Cela permet de minimiser les risques de déshydratation et de coup de chaleur.

- S'hydrater : il est essentiel de bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Buvez régulièrement, même si vous ne ressentez pas la soif.

- Choisir des endroits adaptés : évitez les zones à forte pollution et privilégiez les espaces verts ou les plages. En cas de pics de pollution, mieux vaut reporter l'effort ou pratiquer en intérieur.

Le sport, une solution face au changement climatique ?

Si adapter sa pratique est nécessaire pour préserver sa santé, le sport peut également être un levier pour lutter contre le changement climatique. C'est

ce que promeut WWF France. De plus en plus d'organismes d'événements sportifs cherchent à sensibiliser le public aux enjeux environnementaux et adoptent des pratiques écoresponsables, comme la réduction des déchets, l'utilisation de transports durables pour les participants (plus de 80 % des émissions de gaz à effet de serre imputées aux manifestations sportives sont dues aux transports des personnes) ou encore la compensation carbone.

De plus, marcher ou pédaler pour se déplacer est un excellent moyen de réduire son empreinte carbone tout en restant actif !

EN FRANCE

- En cas d'élévation de 4°C de la température moyenne, 131 clubs de voile sur les 570 existants sont menacés par la montée des eaux.
- 50 % des 60 000 salles de pratique collective ont été construites avant 1987 et sont inadaptées aux fortes températures.
- 43 500 des stades engazonnés sont de moins en moins exploitables.
- 250 stations de ski sont menacées.
- À +2 °C, il ne restera que 3 stations de ski bénéficiant d'un enneigement suffisant.

Pour en savoir + : "Le monde du sport à +2 °C et +4 °C", WWF, 2021.

Marketing pour ados : comment y échapper ?

De l'alcool arôme grenadine ?
Des cigarettes électroniques saveur barbe à papa ?
Une exploitation des goûts de l'enfance par les marques pour attirer ton attention sur leurs produits !
Objectif: t'entraîner dans une consommation régulière, voire vers la dépendance. Comment ne pas tomber dans le piège et ne pas être attiré par les sirènes du marketing ?

Pour échapper à l'hameçonnage des marques, il faut d'abord comprendre les techniques de marketing qu'elles utilisent. Couleurs vives, images accrocheuses, utilisation des codes de ta génération ont vocation à créer une connexion avec toi, futur utilisateur, en provoquant un phénomène d'identification au produit.

Une manipulation émotionnelle

Les marques se servent des émotions pour se rapprocher de leur cible. Elles cherchent à se connecter avec tes désirs d'appartenance, de liberté, ce qui te rend vulnérable à une consommation précoce. Les publicités présentent souvent des groupes d'amis s'amusant. Même chose du côté des influenceurs, qui vont renforcer l'idée que consommer ces produits est synonyme de plaisir, de popularité, et accentuer la "pression sociale" qui pousse à consommer des substances nocives. C'est de la manipulation émotionnelle.



Des substances qui restent nocives

Pour les marketeurs, c'est quasiment une science: il y a la stratégie CCP (connivence, complicité et proximité) pour cibler les "enfantescents", la stratégie AEC (accompagnement, empathie et compréhension) pour cibler les "adonnaissants", la stratégie UEF (uniformité, exercice de singularité et fabrication standardisée) pour les adolescents et enfin la stratégie des 3F (fun, free et for us) pour les adultes. Quand il s'agit de vendre un télé-

phone ou des serviettes hygiéniques, ces procédés peuvent faire sourire. Néanmoins, quand il s'agit de te vendre des substances toxiques, c'est problématique. C'est important de décrypter ces incitations à la consommation.

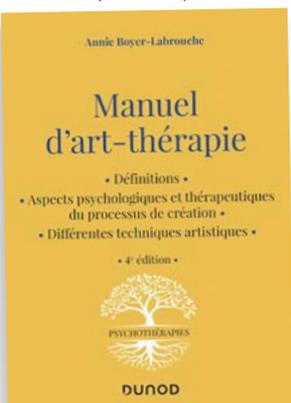
Renseigne-toi sur les effets à long terme de la consommation d'alcool et de tabac, et même de sucre. Et avant de tester ce produit qui semble si tentant, pose-toi une question: pourquoi souhaites-tu l'essayer et en as-tu vraiment besoin ?

Manuel d'art thérapie

de Annie Boyer

Éditions Dunod / 2024 / 24 €

L'art-thérapie est une pratique séduisante, mais complexe. Annie Boyer-Labrousse expose de façon concrète et simple comment l'art entendu comme mode d'expression peut se mettre au service du soin à travers la relation thérapeutique.



En forme grâce aux baies

de Claude Aubert

Éditions Terre vivante / 2016 / 16,90 €

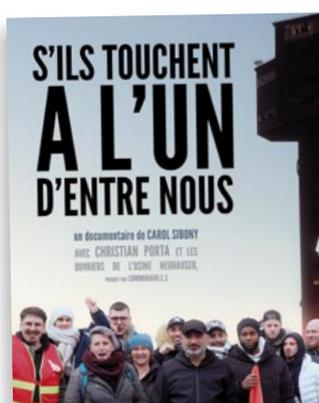
Si avec le printemps arrivent les hirondelles (qui ne le font pas forcément), arrivent aussi les baies: framboises, fraises, cassis, groseilles, aïrelles, myrtilles... Les étals de nos marchés en regorgent, et ce livre propose de faire le point sur leurs vertus.



S'ils touchent à l'un d'entre nous

Une ode à la combattivité et à la solidarité ouvrière

Soutenu par les mutuelles de l'Alternative Mutualiste, ce puissant manifeste de solidarité et de résistance face à l'injustice est un film documentaire réalisé par Carol Sibony en 2024. *S'ils touchent à l'un d'entre nous* raconte l'histoire de la lutte victorieuse des ouvriers d'une usine agroalimentaire



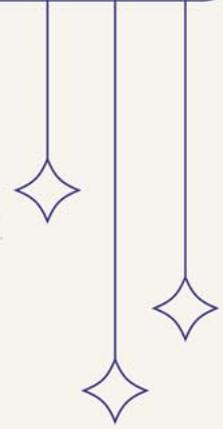
de Moselle contre la répression syndicale d'un géant de l'agro-business, et met en lumière les valeurs essentielles du mutualisme: le soutien mutuel et l'entraide, dans une société parfois trop individualiste.

BIEN DÉMARRER 2025

PROTÉGER CE(UX) QUE VOUS AIMEZ

AVEC MA MUTUELLE

VOTRE
BILAN
OFFERT



**FAISONS
LE POINT
SUR VOS
CONTRATS**

**ASSURANCE
PRÉVOYANCE**

BILAN GRATUIT &
SANS ENGAGEMENT

CONTACTEZ VOTRE CONSEILLER

