

bonne SANTÉ mutualiste

“ Il n’y a pas de chemin
vers le bonheur.
Le bonheur est le chemin. ”
Lao Tseu

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#88 JANVIER / FÉVRIER 2020



DOSSIER
**GARDONS
LE MORAL !**

... toute l'année
et cet hiver aussi

P.4

Santé Publique

Violences faites
aux femmes

P.21

Nutrition

Je mange
donc j'agis sur le climat

P.22

Santé-environnement

Pesticides :
les maux de la terre

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

bonne SANTÉ mutualiste



Viviane Krynicki
Présidente de Mutuelle Générale de Prévoyance



Chères adhérentes, chers adhérents,

Quand vous recevrez notre magazine Bonne Santé Mutualiste, l'année 2020 sera éclosée, ouvrant la troisième décennie de notre millénaire, si essentielle et déterminante pour les générations futures.

Cette année, nous vous la souhaitons belle et en bonne santé.

Les mutuelles qui éditent ce magazine resteront, en 2020 et comme toujours, fidèles à leurs promesses, leurs missions et leurs valeurs, apporter aux adhérents des services de complémentaire santé, de prévention, de prévoyance.

Elles le feront avec le soin et la manière qui les caractérisent dans la proximité, dans l'empathie, et dans l'humanité.

Vos mutuelles sont de celles qui sont nées de la volonté des travailleurs, sur des fondements égalitaires, fraternels et solidaires.

Toutes nos actions mutualistes sont portées par ces valeurs et nous sommes heureux que vous en soyez les adhérents.

Avec force et plus encore, nous vous souhaitons une bonne année 2020 !



Sommaire # 88

Social / Santé Publique

3. Le PLFSS 2020 ou le pillage organisé de la Sécu
4. Violences faites aux femmes N'enterrons pas le sujet !
5. Ma santé n'est pas une marchandise ! Être(s) en mutuelle

Le Doc

6. Gardons le moral... toute l'année et cet hiver aussi

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. Agir à la source avec Water Family

Prévoyance

18. Télétravail, le travail du futur ?

Prévention santé

19. Pourquoi la suppression du certificat médical sportif ? Nuisances sonores, ces bruits qui nuisent à la santé
19. Apnées, ronflements, vous n'êtes pas seul !

Nutrition

21. Je mange donc j'agis sur le climat La pâtisserie, vers une gourmandise saine ?

Santé-Environnement

22. Pesticides : les maux de la terre

Ta santé t'appartient !

23. Réseaux sociaux, d'abord se ressembler Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuellemth.fr



www.mutuale.fr



www.mutuelle-ensemble.fr



www.mutuelleloireforez.fr

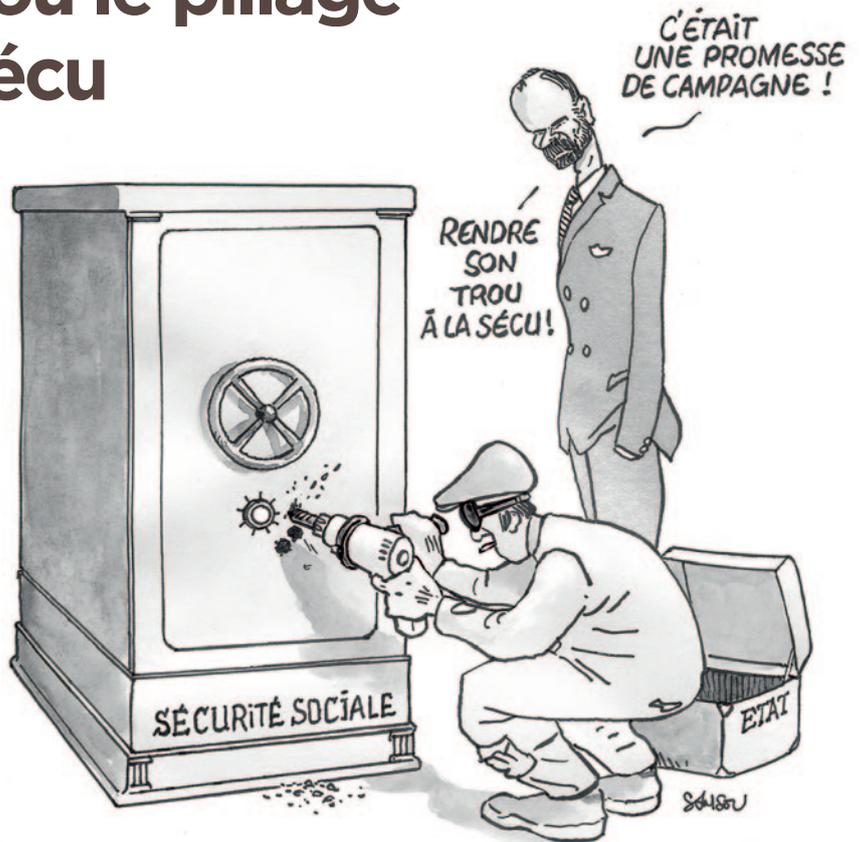
Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Janvier / Février 2020 • n°88 • Directeur de la publication: Yannick Beaumont • Conseil éditorial: Didier Levallois • Rédaction, conception et réalisation: Critères • Photographies: Adobe Stock et Critères • Imprimé en France sur papier recyclé. Numéro de CPPAP: 0324 M 05566

Groupe Entis Mutuelles
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.groupeentismutuelles.fr

Le PLFSS 2020 ou le pillage organisé de la Sécu

Adopté par les députés, rejeté par le Sénat, le PLFSS 2020 (Projet de loi de financement de la Sécurité sociale) a suscité des remous. Pour cause : ce plan de financement poursuit le travail de sape de la Sécurité sociale en lui imposant à la fois de nouvelles économies et de nouvelles dépenses. Ainsi, la Sécu, dont on avait annoncé le retour à l'équilibre, se retrouve-t-elle déficitaire...

«**P**oursuivre la transformation de notre système de protection sociale tout en répondant à l'urgence économique et sociale», voilà en quels termes le gouvernement a présenté le PLFSS 2020. Ceci ne manque pas de cynisme quand on sait que ce plan, en pleine explosion de nos structures hospitalières publiques, demandait d'économiser cette année encore 4,2 milliards d'euros sur les dépenses de santé et de fonctionner avec une enveloppe dont les dépenses ne devront pas excéder 2,1 % (taux de l'Ondam), alors que la seule reconduction des moyens de 2019 exigerait 4 %.



De la construction politique du déficit de la Sécu...

Mais ceci n'est que le prolongement des plans précédents. L'atteinte véritable consiste à faire supporter par l'Assurance maladie le financement des mesures "Gilets jaunes", par exemple les exonérations de cotisations sur les heures supplémentaires ou sur la prime de fin d'année.

La non compensation de ces exonérations crée de facto un assèchement des recettes et donc un déficit, alors que le régime est revenu à l'équilibre. Pire, le financement de ces mesures contrevient à un principe fondamental – l'autonomie budgétaire de la Sécu – en utilisant les cotisations des assurés à d'autres fins que les prestations sociales (retraites, santé, allocations familiales, accidents de travail). En l'occurrence, la prise en charge de coûts qui devraient l'être par les employeurs. En commençant à combler les mesures et déficits budgétaires de l'État, le gouvernement subordonne la Sécurité sociale à l'État, puise dans des fonds qui doivent revenir aux citoyens. Rappelons que les cotisations sociales constituent des "salaires différés" qui viennent protéger

les assurés en matière de santé, d'accident du travail, de retraite.

...au détournement de fonds

Bref, le gouvernement fait main basse sur la Sécu. Laquelle ne représente pas le puits sans fond de déficits que l'on veut bien nous présenter. Selon les Économistes atterrés, les comptes des finances publiques estiment que la Sécu a, en 2019, un excédent de 11,7 milliards. Cet excédent pourrait permettre de financer l'hôpital public, les EHPAD. Il n'en est rien. En imposant le remboursement de 15,7 milliards de sa dette, on peut d'une pierre deux coups claironner à nouveau que la Sécu est déficitaire de 5,5 milliards et renflouer les caisses de l'État, qui lui ne rembourse pas ses dettes... Pratique! Par conséquent tout ce qui peut être économisé, non financé ou transféré vers les complémentaires santé constitue autant de ressources dans lesquelles il sera possible de piocher. À terme, l'idéal serait de récupérer carrément les 500 et quelques milliards consacrés au financement de la Sécu, non? Quand tout le monde aura oublié ce qu'était la protection sociale.



LA CSS, LE DISPOSITIF POUR L'ACCÈS À UNE COUVERTURE SANTÉ

Le PLFSS 2020 prévoyait le remplacement de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et l'aide à la complémentaire santé (ACS), à compter du 1^{er} novembre 2019, par une CMU-C contributive, baptisée "complémentaire santé solidaire". Ce dispositif ayant pour vocation de lutter contre le renoncement aux soins, nos mutuelles ont décidé d'y participer et proposent des contrats correspondant aux cahiers des charges. La CSS garantit une absence de reste à charge sur une large gamme de soins (médecin, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, hôpital, médicaments) et sur le panier 100% Santé en optique, dentaire et audiologie. Elle est destinée aux personnes ayant des modestes ressources. Pour savoir si vous pouvez en bénéficier, rendez-vous sur le simulateur Ameli de la Sécurité sociale pour savoir si vous êtes éligible, ou contactez votre conseiller mutualiste qui veillera à faciliter vos démarches.



LES MUTUELLES TOUJOURS PLUS TAXÉES ?

Parmi les points de discordance sur le PLFSS 2020, la question de la taxation des complémentaires. L'augmentation de la Taxe de Solidarité Additionnelle (TSA) et les mesures pénalisant par la fiscalité les réseaux de soins des organismes complémentaires, qui étaient prévues dans le premier texte du PLFSS, avaient été supprimées. La Mutualité française avait demandé le retrait de ces deux amendements en faisant valoir l'augmentation mécanique des cotisations qu'auraient ces mesures...

Violences faites aux femmes

N'enterrons pas le sujet !

Après le Grenelle contre les violences conjugales, comment éradiquer ce fléau à l'heure de ce terrible bilan annuel, où plus de 140 hommes ont tué leur conjointe ou ex-conjointe ?

Elles s'appelaient Florence, Priya, Aurélia, Émilie, Marie-Claude... Elles sont mortes assassinées parce qu'elles étaient des femmes, et la plupart avait déjà alerté la justice de ces violences. Loin d'être un phénomène nouveau, les violences faites aux femmes ont pris une place médiatique sans précédent ces deux dernières années, principalement depuis #metoo et #balancetoporc. Ces deux hashtags ont permis aux femmes de faire entendre leur voix sur les violences qu'elles subissent au quotidien, mais cela ne suffit pas.

EN CHIFFRES

- ▶ **1 femme sur 2** a déjà subi une violence sexuelle, harcèlement sexuel ou agression sexuelle
- ▶ **32 % des femmes** salariées déclarent avoir subi du harcèlement sexuel ou une agression sexuelle au travail
- ▶ **93 000 femmes** sont victimes de viol chaque année. Dans 9 cas sur 10, l'agresseur est connu de la victime. 1 % des viols sont condamnés par la justice en France.
- ▶ **1 200 000 femmes** sont victimes d'injures sexistes chaque année

Une politique engagée pour lutter contre les violences faites aux femmes

Au lendemain de la plus grande marche féministe de l'histoire – la marche du 23 novembre a réuni plus de 150 000 personnes en France –, les conclusions du Grenelle contre les violences conjugales lancé par Marlène Schiappa, secrétaire d'État chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, ont été jugées peu convaincantes par les associations féministes : pas de budget supplémentaire, des mesures annoncées qui existent déjà, rien du côté de la prévention...

Nos voisins espagnols ont pourtant réussi à faire baisser les violences machistes et sexistes. En effet, l'Espagne s'est dotée d'un système spécifique pour lutter contre les violences faites aux femmes, et a mis sur la table un milliard d'euros pour ce faire. De notre côté des Pyrénées, si la prise de conscience fait son chemin, les moyens engagés sont insignifiants par rapport aux besoins.

Une révolution sociale

En 1946 – ! – la France faisait inscrire dans le préambule de la Constitution le principe d'égalité entre les femmes et les hommes dans tous les domaines. C'est la première des nombreuses lois et décrets pour asseoir légalement la parfaite égalité entre femmes et hommes.



Il y a 3 ans, Bonne Santé Mutualiste alertait déjà dans un dossier que la France était à la traîne sur la question des violences faites aux femmes.

VOS MUTUELLES S'ENGAGENT !

Le Fonds de dotation de la Mutuelle de France Unie a permis de financer 200 bracelets d'alerte connectés App-Elles®. Ces bracelets sont offerts à des femmes victimes de violence et leur permettent d'alerter et de contacter rapidement leurs proches, les secours, les associations ou tout autre interlocuteur de leur choix. Gratuite et solidaire, l'application App-Elles® a été développée par Diariata N'Diaye, fondatrice de l'association Resonantes qui lutte depuis 2015 contre les violences faites aux femmes. www.app-elles.fr

Pourtant, sommes-nous vraiment égaux ? NON : Le salaire horaire brut moyen des femmes est de 15,4 % inférieur à celui des hommes, une femme seulement dirige une entreprise du CAC 40, elles sont largement plus touchées par le travail à temps partiel et les emplois précaires, les femmes consacrent 1h30 de plus que les hommes aux tâches domestiques, les femmes sont sous-représentées dans les médias... Aujourd'hui, en France, les femmes sont harcelées, agressées, réifiées, violées, tuées... Si nous ne prenons pas notre part de responsabilité, si nous n'agissons pas pour révolutionner cette société patriarcale, le nombre de femmes mortes sous les coups de leur conjoint ou ex-conjoint augmentera, encore et encore, et nous continuerons de compter, encore et encore.

Depuis le début du mois de septembre, des messages apparaissent sur les murs de nombreuses villes en France, initiés par la féministe Marguerite Stern. Ces collages dénoncent les féminicides et l'inaction de l'État pour endiguer ces assassinats de femmes.



En savoir +

3919 : Violences Femmes Info
0 800 05 95 95 : Viols Femmes Info

EN FRANCE
1 FEMINICIDE
TOUS LES 2 JOURS.

HOSPITALISATION : HALTE AUX FACTURATIONS ABUSIVES !

Lors d'une hospitalisation la facturation de "frais de dossier" ou "forfait administratif" est illégale car ces frais sont inclus dans ce que la Sécurité sociale verse aux établissements de santé pour les rémunérer. Certaines cliniques facturent des "frais d'ambulatoire", eux aussi abusifs : un patient sorti ne génère pas de dépense pour l'établissement ! Face à ces pratiques, le ministère de la santé a publié un guide qui précise quand il est autorisé de facturer un supplément : frais de repas et d'hébergement pour un accompagnant, télévision, ligne téléphonique, chambre particulière. Mais attention, la chambre individuelle ne peut être facturée que si le patient en a fait la demande ! Si le patient est placé en chambre individuelle faute de chambres doubles ou pour des raisons médicales, les cliniques et hôpitaux n'ont pas le droit de les imputer. Ils sont pourtant nombreux à le faire. Quand les contrats de complémentaire santé remboursent la chambre individuelle, ça passe inaperçu... Pas pour les mutuelles et les associations de consommateurs, qui dénoncent ces pratiques frauduleuses et peu éthiques... Sachez que vous avez le droit de contester ces suppléments illégaux.

Si vous avez besoin d'aide, contactez Santé Info Droits service au 01 53 62 40 30.

Ma santé n'est pas une marchandise !



Cette affirmation, les 200 participants issus des mutuelles d'Alternative Mutualiste n'ont cessé de la proclamer tout au long des 24 H qu'Alternative Mutualiste avait organisées les 20 et 21 novembre au Creusot.



La sociologue Monique Pinçon-Charlot est intervenue, devant une assemblée captivée, sur la casse de notre système social.

Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste, a animé ces 24 H pour défendre une Sécurité sociale solidaire et de qualité.

Le programme des 24 H d'Alternative Mutualiste était riche cette année tant les invités étaient de qualité. Après le petit-déjeuner de bienvenue, Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste a d'abord rappelé le rôle fondamental d'Alternative Mutualiste dans la défense d'une Sécurité sociale de qualité, avant d'animer la rencontre avec Monique Pinçon-Charlot.

Venue présenter son dernier livre *Le président des ultra-riches*, la sociologue du CNRS a fait un constat alarmant sur la destruction programmée de notre système social par Macron et les ultra-riches. Pour elle, « il faut capitaliser nos différences et empêcher le capitalisme de détruire le monde ».

C'est ensuite Christophe Prudhomme, médecin urgentiste au SAMU 93 et délégué CGT qui est monté sur la scène, entouré de la délégation CGT fonction publique hospitalière. Animé par Didier Marchand, président de Santé Mut Roanne, tous sont revenus sur la grève des services hospitaliers, qui perdure encore aujourd'hui, et sur les revendications des personnels de santé pour la survie de l'hôpital public. La journée s'est conclue sur un repas partagé au son jazzy du groupe Hat Man Session.

Le lendemain, l'Assemblée générale d'Alternative Mutualiste a mis en lumière la nécessité par les administrateurs et les salariés des mutuelles de se former techniquement et politiquement sur le sujet de la protection sociale.

Le rapport moral ayant été approuvé par l'assemblée, une motion de soutien à l'intersyndicale étudiante du 18 novembre 2019 a été rédigée. En effet, après l'immolation d'Anas K. devant le CROUS de Lyon, des syndicats étudiants se sont fédérés pour se dresser contre les inégalités sociales et la précarité qui empêchent les étudiants de suivre sereinement leurs études. Et Francis Balay de conclure qu'Alternative Mutualiste défend un système social solidaire, et se bat pour l'ensemble des services publics, contre leur destruction organisée et délibérée.

Être(s) en mutuelle

Lucas Bari, 28 ans, évolue dans le monde de la mutualité depuis 4 ans déjà, et espère bien continuer encore. Parce que la relève, il y croit. Des jeunes, comme lui, sauront relever les défis pour une protection sociale juste et forte.



Comment êtes-vous devenu militant ?

En fait, je travaille à la Mutuelle Générale de Prévoyance en tant que gestionnaire pour les fonctionnaires. J'ai rapidement été délégué du personnel, ce qui permet d'assister aux Conseils d'Administration, mais sans pouvoir intervenir : on a juste un droit de regard. Mais, moi, j'avais envie d'agir. Il y a deux ans, j'ai commencé à m'investir auprès d'Alternative Mutualiste, en participant à la fête de l'Huma, et plus récemment en m'occupant des réseaux sociaux. En juin 2019, je suis devenu administrateur de la Mutuelle de France Unie. Bref, j'ai trouvé des moyens d'être acteur.

L'action comme moteur de changement, en quelque sorte ?

Les problématiques, on les connaît. Ce que l'on sait moins, c'est que l'on peut agir et que c'est l'action collective qui change l'ordre des choses ! Ça a été un déclic. On fait un gros travail d'information sur des événements et on voit qu'en changeant le regard d'une personne, cette personne va en convaincre deux, qui en convaincront elles aussi trois... C'est motivant quand on réussit à faire prendre conscience qu'il faut se saisir des questions liées à la protection sociale, quand on arrive à tisser un réseau.

Pensez-vous, comme beaucoup d'anciens, que cela va être compliqué de rajeunir les troupes mutualistes ?

Ma génération n'a pas connu l'avant des acquis sociaux et ne voit pas qu'ils sont remis en cause, que nous sommes dans une situation d'urgence. Ou quand ils le comprennent, les jeunes ont souvent un sentiment d'impuissance. Moi j'ai découvert des champs d'actions. Ça a donné du sens à ce que je fais au quotidien. Je crois que la relève est possible. Il y a de nouveaux militants !

Née dans une famille de militants, Virginie Rhimbault ne s'est engagée personnellement dans le mutualisme qu'en approchant la quarantaine. Parce qu'il faut trouver des solutions. Parce qu'elle aime ça, aussi.



Pourquoi et comment êtes-vous devenue administratrice de Mutuale ?

Je suis comptable. En 2017, j'ai changé d'environnement de travail pour rejoindre un Esat, un établissement social. Je suis toujours dans les chiffres mais l'humain est beaucoup plus présent. J'avais envie de travailler pour les autres, en l'occurrence des personnes handicapées. Il faut trouver des moyens de fonctionner, malgré les contraintes budgétaires, règlementaires. Du coup, je vis les mêmes choses que les mutuelles. Ça se rejoint. Ça se complète. Comme dans le mutualisme, il faut trouver des solutions pour continuer...

Pour continuer une histoire écrite par les générations précédentes ?

Des gens se sont battus pour notre système de santé : il faut le défendre. Le mutualisme est encore très marqué par un militantisme qui n'a pas su entraîner les jeunes, qui ne s'est pas renouvelé. C'est dommage. J'ai grandi avec un père très militant, d'abord dans le secteur de l'imprimerie, puis la mutualité. Il a été directeur de la Mutuelle Familiale du Loir-et-Cher. Aujourd'hui, il faut réinventer les choses. Et ce n'est pas facile. J'observe. Participer au Conseil d'Administration aide à comprendre les choses. Je fais aussi partie du comité d'audit, pour le contrôle de gestion. Tout ça prend du temps – je suis par ailleurs trésorière d'un club sportif – mais j'aime le faire. Je ne sais pas rester sans rien faire...

Gardons le moral !

... toute l'année et cet hiver aussi

Du moral il en faut. Il en faut pour pouvoir affronter tout ce que la vie nous réserve et tout ce que certains tentent de nous faire vivre. Drôle d'ambiance que cet hiver où s'ouvre la deuxième décennie d'un millénaire encore flambant neuf. Comment garder le moral surtout quand c'est l'hiver, avec ses journées courtes, son temps froid et maussade et son manque de lumière ?

Oui, comment rester en forme et combatif ? Car les motifs de déprime et de grogne ne manquent pas cet hiver : réforme punitive de l'assurance chômage, attaque des systèmes de retraite, abandon de nos hôpitaux publics, privatisation de la santé... Pas de quoi donc améliorer notre moral, déjà sapé par la diminution de notre taux de sérotonine, qui sévit en hiver et lorsque la lumière est plus faible. Or la sérotonine est le neurotransmetteur qui assure de nombreuses fonctions de notre métabolisme et qui régule notamment l'humeur, l'appétit ou encore le sommeil. Sa diminution explique en partie la dépression saisonnière hivernale.

Sans aller jusque-là, chacun peut ressentir les effets de l'hiver sur son horloge biologique : difficulté à se lever le matin, manque d'énergie, moral en berne. On sort moins aussi. Et on a tort.

1 Faites le plein de lumière !

Il faut sortir le plus possible pendant les heures où il y a de la lumière, pour compenser justement la faible durée des heures diurnes. Ouvrez volets et rideaux pour laisser le maximum de lumière naturelle entrer, et ce dès le réveil : voir la lumière du jour en se réveillant active la sécrétion de cortisol, une hormone qui joue un rôle dans l'équilibre de notre métabolisme.

Quand on se réveille avant que le jour pointe, on allume des lampes : pas de petit-déjeuner dans le noir ! Il existe des lampes sans UVA ni UVB de luminothérapie qui auraient des effets bénéfiques. Une bonne promenade bien couverte, en forêt ou pour battre le pavé, fait sans doute aussi bien l'affaire. Ne cédez pas à la tentation de l'hibernation.

2 De l'activité physique, si, si, si...

Certes, le cocooning fait partie des petits plaisirs de l'hiver : se lover dans un plaid avec une infusion, de grosses chaussettes aux pieds et un bon roman en main (voir notre conseil n° 7). Mais il faut quand même se bouger. L'activité physique, quelle que soit la saison, est bénéfique pour lutter contre la dépression et ses symptômes, contre l'insomnie, la fatigue.

“*Toute la pluie tombe sur moi Oui mais... moi je fais comme si je ne la sentais pas*”

Il est plus difficile de se motiver pour faire du vélo ou un running en hiver, et c'est pourtant là que notre organisme en a le plus besoin.

La marche, notamment nordique, quand on a la chance de pouvoir se retrouver en pleine nature, est idéale. Et si on réunit conditions physiques, météorologiques et géographiques, on peut s'adonner aux sports d'hiver : ski, raquettes, patin à glace pour les plus hardis, luge pour les plus petits.

3 | Des vitamines et des antioxydants

Riche en oméga 3 et en vitamine D, le poisson (en particulier les poissons gras et fruits de mer) est un bon remède contre la dépression saisonnière et joue un rôle non négligeable dans la régulation de l'humeur.

Pour faire le plein en magnésium et lutter contre la fatigue ou le stress, noix, noisettes et chocolat noir font aussi leur effet.

La vitamine C des agrumes stimule le système immunitaire et aide à lutter contre les infections. Des légumes verts (choux et épinards en particulier) aideront à préserver tonus et vitalité tout au long de l'hiver.

Les crucifères (brocoli, chou, kale, radis noir, etc.) contiennent des antioxydants ainsi que des glucosinolates, des composés soufrés qui possèdent des propriétés antibactériennes et antifongiques. Les choux, les carottes, le potimarron, les courges d'hiver sont également une bonne source de vitamine A, qui contribue à la performance du système immunitaire, à la santé de nos cellules, de notre vue, de notre peau.



4 | Mettez de la couleur !

Avec tous les fruits colorés de l'hiver, composez des corbeilles colorées. En plus de la lumière, l'hiver réclame de la couleur. Or nous avons tendance à jouer les caméléons en adoptant dès l'automne les couleurs des feuilles qui tombent puis les manteaux noirs et autres camaïeux tristounets. Pour se sentir gai et en forme pourtant, rien de tel qu'arborer des couleurs vives qui donneront le ton à votre journée. On opte sans modération pour les pulls rouges, orangés, roses, jaunes. Préférez les couleurs chaudes !

5 | Cultivez des émotions positives

Il a été démontré que garder pour soi des émotions négatives, comme la colère, le stress, la peur, la tristesse, l'anxiété, a des conséquences sur la santé. Ce n'est pas tant le fait de ressentir ces émotions qui est néfaste que celui de ne pas les exprimer.

Des études solides ont même établi un lien entre la non-expression des émotions négatives et l'apparition de cancers. Il faut vous donner les moyens de dire ce que vous vivez, à des proches, à des amis et, le cas échéant à des professionnels de santé qui sauront être une oreille attentive.



LE CHANGEMENT PERTURBATEUR



Le changement d'heure, deux fois par an, fatigue plus qu'il n'est bénéfique. Il perturbe en effet notre horloge interne qui contrôle nos différents rythmes biologiques. Nos fonctions physiologiques varient au cours de la journée : pression artérielle, rythme cardiaque, température corporelle, cycles veille-sommeil, humeur, attention. Perturber l'horloge biologique peut donc avoir des répercussions sur ces fonctions. Le passage à l'heure d'été, qui aura lieu cette année du samedi 28 mars au dimanche 29 mars 2020, est celui qui bouscule le plus l'organisme car il fait perdre une heure de sommeil. Pour limiter son impact sur la santé, Véronique Fabre, chargée de recherche au laboratoire Neurosciences

Paris Seine-IBPS (Sorbonne Université/CNRS/Inserm) et membre du groupement de recherche sur le sommeil, conseille d'anticiper le changement en mettant son réveil 20 à 30 minutes plus tôt que l'heure habituelle pendant les jours qui précèdent le changement d'heure...

*Je ne bronche pas, car j'ai le moral et je me dis qu'après la pluie
Vient le beau temps et moi j'ai tout mon temps...*

Le corollaire de ce conseil se trouve dans le point suivant : l'isolement, la solitude ne sont bénéfiques que s'ils correspondent à des moyens choisis (et ça, c'est notre conseil n° 7).

Enfin, cultivez des émotions positives : voyez des comédies, choisissez des livres qui vous feront rêver, voyager, ressassez les bons souvenirs... Rappelons que rire dix minutes par jour permet d'évacuer le stress, réduit la douleur et l'hypertension, renforce le système immunitaire et la confiance en soi.

Certaines études parlent aussi d'une meilleure espérance de vie en bonne santé.

6 Une vie sociale, amoureuse et sexuelle

Que l'on soit ado dépendant aux jeux vidéo, étudiant replié sur ses partiels ou senior peu entouré, l'absence de vie sociale atteint directement le moral et la santé : obésité chez les uns, perte d'appétit voire dénutrition chez les autres, stress, dépression, hypertension... Entretenir des relations sociales est un facteur de santé essentiel. Il faut se faire violence pour sortir en hiver ! Créez des rendez-vous réguliers, inscrivez-vous dans

des clubs de sport collectif ou de loisirs, voyez ou faites-vous des amis.

Parallèlement à la vie sociale, entretenir une vie amoureuse épanouie et sexuellement active est également fortement conseillé pour la santé. Les moyens offerts aujourd'hui pour rencontrer quelqu'un se sont démocratisés et développés. Les seniors sont même de plus en plus présents sur les réseaux.

Avec le rire, le rapport sexuel est l'activité qui influe le plus fortement sur l'humeur : le cerveau libère de la sérotonine, de la dopamine et, comme dans le sport, des endorphines ; ce cocktail hormonal favorise la relaxation, l'endormissement, avec des effets qui se font ressentir jusqu'au lendemain. L'amour, c'est bon pour le moral, mais aussi pour la santé.

Si l'insatisfaction sexuelle et l'abstinence augmentent le risque de certaines pathologies, faire l'amour régulièrement stimule la circulation sanguine, le système immunitaire, les performances intellectuelles.

Enfin, ce n'est pas négligeable, nous y gagnerions jusqu'à dix années d'espérance de vie en bonne santé...

7 Et un peu de cocooning...

Après avoir suivi les conseils n° 2 et n° 6, ménagez-vous du temps pour vous. Installez-vous douillettement. Décompressez et libérez-vous des tensions de la journée. Sirotez des infusions bénéfiques, par exemple à la fleur de millepertuis, riche en mélatonine et sérotonine, ce qui en fait la plante anti-dépression par excellence. Créez votre routine bien-être, qu'il s'agisse d'un masque hydratant, d'un feu de cheminée ou de votre air de musique préféré du moment.

Bref, soyez aussi zen et heureux que possible, même si l'actualité politique et sociale est morose et les raisons de s'agacer nombreuses...



EN JANVIER, QUELS FRUITS ET LÉGUMES ?

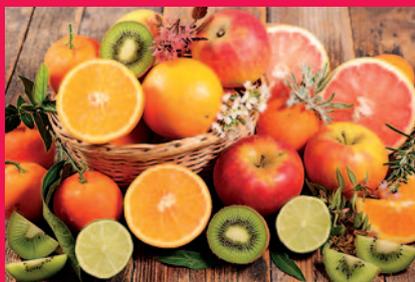
L'hiver offre peut-être moins de variétés que le printemps et l'été, mais le panier d'hiver est loin d'être inintéressant en terme d'apport nutritionnel.

LES FRUITS

- Les litchis ■ La grenade ■ L'orange
- L'ananas ■ La mandarine ■ La poire
- Le citron ■ Le kiwi ■ Le pamplemousse
- La pomme ■ La banane

LES LÉGUMES

- Le Céleri rave ■ Les choux (chou-blanc, chou-fleur, chou kale, chou de Bruxelles, chou rouge)
- Le potiron ■ La citrouille ■ La courge
- Le potimarron ■ Les endives
- Les poireaux ■ Les oignons
- Le topinambour ■ L'avocat ■ La carotte
- La mâche ■ Le salsifis



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.

UGM ENTIS

Assemblée générale d'Entis : apporter une réponse face à l'urgence sanitaire

Groupe
Entis
Mutuelles

Les travaux de la onzième Assemblée générale de l'UGM Entis "les Mutuelles de l'Être" ont réuni les délégués des mutuelles adhérentes du Groupe Entis et ont donné lieu à de nombreuses interventions.

Sous l'égide de Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis, les 18 points à l'ordre du jour de l'assemblée générale ont été présentés, débattus et votés statutairement. La lecture, par Madame la présidente, et l'approbation du rapport moral et d'orientation, ont été un des points forts de cette assemblée. Un rapport aussi dense que précis, qui a permis de refaire le point sur le contexte actuel et sur le rôle du Groupe pour les mutuelles.

Un contexte difficile et destructif

Sylvie Dubois est revenue sur le contexte de plus en plus difficile pour la population, mais également sur la multiplicité des réformes qui s'enchaînent et qui sapent l'accès universel aux soins et les fondements de la Sécurité sociale. Elle a tenu à rappeler les mesures antisociales des dix dernières années :

- ▶ La réforme Douste-Blazy de 2004, modifiant la gouvernance de la Sécurité sociale dans le double dessein d'étatisation et de privatisation.
- ▶ L'augmentation en 2006 de 40 % de la contribution des mutuelles au financement de la CMU (Couverture maladie universelle), passée de 1,75 % à 2,5 %.
- ▶ Le nouveau forfait de 18 € sur les actes lourds supérieurs à 91 €.
- ▶ La loi Bachelot, en 2009, qui institue une nouvelle taxe sur les complémentaires santé de 3,4 % sur leur chiffre d'affaires.
- ▶ La loi de finances de 2011 incluant – encore ! – une nouvelle taxe de 3,5 % sur les activités des mutuelles, mesure doublée par le gouvernement de l'époque dans la même année, et ce, malgré la forte réaction de l'ensemble de la mutualité, des associations et des organisations syndicales.
- ▶ La nouvelle fiscalisation de 2013, où l'on a vu le mouvement mutualiste soumis à l'impôt sur les sociétés, dérogeant ainsi au statut mutualiste même.
- ▶ L'accord national interprofessionnel, obligeant la couverture complémentaire des frais de santé dans toutes les entreprises, avec la généralisation des accords de branche, excluant le libre choix de sa propre mutuelle ;
- ▶ Le fameux 100 % Santé ou Reste à charge zéro (RAC 0), présenté comme un Graal, une conquête sociale essentielle et un effort gouvernemental sans précédent, alors qu'il n'est qu'un leurre. Car le



Le rapport moral de Sylvie Dubois présidente du Groupe Entis Mutuelles a permis de dresser un constat accablant de la casse de notre système social.

RAC 0, appelé maintenant 100 % Santé, implique une prise en charge supplémentaire par les mutuelles à plus de 20 % des consommations actuelles. Le 100 % Santé, n'est donc pas 100 % gratuit, ni, hélas, sur 100 % des soins. « Cela n'a rien à voir avec la revendication des remboursements de Sécurité sociale à 100 %, objectif de la Sécurité sociale dès sa naissance. Le 100 % Santé de Monsieur Macron coûtera cher aux mutuelles » précise Sylvie Dubois.

Le rôle probant du Groupe Entis dans l'accompagnement des mutuelles

Malgré toutes ces difficultés et de nouvelles à venir, « nos mutuelles n'ont pas fini de jouer leur rôle d'acteur social, de lien humain avec les populations les plus fragiles, avec les mutualistes pour développer plus de solidarités. Pour cela, les mutuelles ont besoin d'accompagnement, de soutien, d'outils et de compétences, moyens techniques et humains dont elles ne peuvent se doter seules. Mutualisation des moyens, économie d'échelle, sont possibles grâce aux services proposés par Entis, qui apportent également de la solidarité entre les groupements. En effet, grâce à l'importance de certaines mutuelles au sein du groupe, les plus petites structures peuvent bénéficier des services nouveaux et de plus en plus performants. L'UGM, c'est 150 personnes travaillant avec les compétences requises, partageant des valeurs, faisant vivre au quotidien les services proposés. Entis est au cœur de la vie des mutuelles », conclut la présidente.

VOTRE SATISFACTION, NOTRE PRIORITÉ

Chaque jour, les mutuelles œuvrent pour que vous soyez bien protégé. Votre satisfaction est au cœur de nos préoccupations. Elle nous permet, à nous mutualistes, d'instaurer une confiance réciproque et de nous améliorer en permanence.

96%



des adhérents sont satisfaits de la qualité d'accueil

96%



des adhérents sont satisfaits de la qualité de la réponse

66%



des adhérents interrogés se disent prêts à recommander la mutuelle à leurs proches

Tous les ateliers sont dispensés par des professionnels diplômés. Renseignements et inscriptions sur www.rdv-prevention-sante.fr ou auprès de votre agence de proximité.



ARDENNES

■ 10 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / Charleville-Mézières
10, rue des Granges Moulues / 08000 Charleville-Mézières
Renseignements et inscriptions : 03 24 59 42 84

DOUBS

■ 19 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / Besançon
7, place Flore / 25000 Besançon
Renseignements et inscriptions : 03 81 80 47 83

■ 16 avril 2020

Alimentation, Santé et Environnement

Agence Mutuelle de France Unie / Besançon
7, place Flore / 25000 Besançon
Renseignements et inscriptions : 03 81 80 47 83

DRÔME

■ 18 février 2020

Bricolage, décoration et rénovation

Agence SAMIR / Romans-sur-Isère
57, place Jean Jaurès / 26100 Romans-sur-Isère
Renseignements et inscription : 04 75 05 30 25

■ 18 février 2020

Bricolage, décoration et rénovation

Agence SAMIR / Montélimar
2, rue Paul Loubet / 26200 Montélimar
Renseignements et inscription : 04 75 51 04 31

■ 20 février 2020

Bricolage, décoration et rénovation

Agence SAMIR / Valence
7, rue Louis Pasteur / 26000 Valence
Renseignements et inscription : 04 75 81 73 90

GUADELOUPE

■ 22 avril 2020

Alimentation, Santé et Environnement

Agence Mutuelle de France Unie / Basse-Terre
Boulevard Maritime - Rue l'Herminier / 97100 Basse-Terre
Renseignements et inscriptions : 05 90 81 98 84

■ 24 avril 2020

Alimentation, Santé et Environnement

Agence Mutuelle de France Unie / Pointe-à-Pitre
14, quai Lefèvre / 97110 Pointe-à-Pitre
Renseignements et inscriptions : 05 90 91 82 79

GUYANE

■ 5 février 2020

Alimentation, Santé et Environnement

Agence Mutuelle de France Unie / Cayenne
23, boulevard Nelson Mandela / 97300 Cayenne
Renseignements et inscriptions : 05 94 35 83 92

HAUTE-SAVOIE

■ 18 février 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / Annecy
5, rue de la Gare / 74000 Annecy
Renseignements et inscriptions : 04 50 10 18 52

■ 20 février 2020

Alimentation, Santé et Environnement

Agence Mutuelle de France Unie / Cluses
31, avenue de la Sardagne / 74300 Cluses
Renseignements et inscriptions : 04 50 96 42 92

■ 25 février 2020

Ma santé visuelle - dépistage et sensibilisation

Agence Mutuelle de France Unie / Sallanches
83, rue du Mont Joly / 74700 Sallanches
Renseignements et inscriptions : 04 50 47 86 57

■ 12 mars 2020

Ma santé auditive - sensibilisation

Agence Mutuelle de France Unie / Annecy
5, rue de la Gare / 74000 Annecy
Renseignements et inscriptions : 04 50 10 18 52

■ 17 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse
7, place de la Libération / 74100 Annemasse
Renseignements et inscriptions : 04 50 87 02 40

MUTUELLE DE FRANCE UNIE / UNE VILLE, UNE AGENCE

L'agence Mutuelle de France Unie de Belfort

Depuis la fin du mois de juin, l'agence Mutuelle de France Unie a déménagé dans le centre-ville de Belfort, au cœur d'un quartier commerçant et animé.

Moins excentrée et plus visible, l'agence s'est également refait une beauté. Pour Béatrice Luba, conseillère de la Mutuelle de France Unie, « l'agence de Belfort est plus grande, plus claire et plus accueillante. Avec notre nouvelle enseigne, posée à la fin du mois de juillet, nous sommes désormais visibles pour les adhérents et les futurs adhérents. D'autant que c'est pratique de venir jusqu'ici avec les transports en commun ».

La prévention étant au cœur des missions de la Mutuelle de France Unie, l'agence de Belfort s'est également dotée d'une grande salle pour accueillir confortablement les participants aux rendez-vous prévention, dont le premier a



eu lieu le 13 novembre dernier. L'agence a en effet organisé un atelier d'initiation aux premiers secours, qui a permis à ses adhérents d'apprendre ou de réapprendre les gestes de première utilité en cas d'urgence.

Depuis 2003, la conseillère mutualiste belfortaine accueille, conseille et gère les dossiers des adhérents particuliers et des groupes, comme la Régie des transports du territoire de Belfort (RTTB).

Agence Mutuelle de France Unie Belfort
30, faubourg de Montbéliard
90000 Belfort
03 84 54 04 05

Du mardi au vendredi
de 8 h 15 à 12 h 30
et de 13 h 15 à 17 h 30

■ 9 avril 2020

Alimentation, Santé et Environnement

Agence Mutuelle de France Unie / Faverges

36, place de l'église / 74210 Faverges

Renseignements et inscriptions : 04 50 65 63 84

■ 14 avril 2020

Ma santé visuelle - dépistage et sensibilisation

Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse

7, place de la Libération / 74100 Annemasse

Renseignements et inscriptions : 04 50 87 02 40

■ 16 avril 2020

Articles de Puériculture

Agence Mutuelle de France Unie / Annecy

5, rue de la Gare / 74000 Annecy

Renseignements et inscriptions : 04 50 10 18 52

JURA

■ 18 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / Lons-le-Saunier

35, avenue Jean Moulin / 39000 Lons-le-Saunier

Renseignements et inscriptions : 03 84 43 14 38

■ 15 avril 2020

Alimentation, Santé et Environnement

Agence Mutuelle de France Unie / Lons-le-Saunier

35, avenue Jean Moulin / 39000 Lons-le-Saunier

Renseignements et inscriptions : 03 84 43 14 38

LOIRE

■ 12 février 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / Rive-de-Gier

12, rue Jules Guesde / 42800 Rive-de-Gier

Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 20

■ 3 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / St-Étienne Montreynaud

35, boulevard Antonio Vivaldi / 42000 Saint-Étienne

Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 25

■ 12 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie /

Saint-Étienne Bellevue

3, rue Robespierre / 42100 Saint-Étienne

Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 20

■ 17 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle Loire Forez / Montbrison

16, boulevard Chavassieu / 42600 Montbrison

Renseignements et inscriptions : 04 77 96 94 61

LOIRET

■ 25 mars 2020

Cosmétiques

Agence Mutuelle de France Unie / Orléans

21, avenue de Paris / 45000 Orléans

Renseignements et inscriptions : 02 38 55 38 98

OISE

■ 5 mars 2020

Ma Maison, Ma Santé

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais

8-10, rue Malherbe / 60000 Beauvais

Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

RHÔNE

■ 19 février 2020

Air Intérieur et Produits Ménagers

Agence Mutuelle de France Unie / Villeurbanne

53, cours Émile Zola / 69100 Villeurbanne

Renseignements et inscriptions : 04 78 89 80 68

TERRITOIRE DE BELFORT

■ 18 mars 2020

Cosmétiques

Agence Mutuelle de France Unie / Belfort

30, faubourg de Montbéliard / 90000 Belfort

Renseignements et inscriptions : 03 84 54 04 05

En 2020, "Je protège ma santé, je protège ma planète !" ...

... sera le thème principal des RDV Prévention Santé. En partenariat avec l'Association WECF (Women Engage for a Common Future), le Groupe Entis propose aux populations de participer, au sein des agences mutualistes de proximité, aux ateliers "Ma Maison, Ma Santé" qui donnent à tous les moyens d'agir pour vivre dans un environnement le plus sain possible.

► **Ma Maison, Ma Santé**

Cet atelier pratique d'information et de sensibilisation au décryptage des polluants du quotidien donne à tous les moyens d'agir pour vivre dans un environnement intérieur le plus sain possible.

► **Cosmétiques**

Combien de produits cosmétiques appliquons-nous sur notre corps chaque jour? Cette question donne le vertige à nombre de participant-e-s d'ateliers! Pour éviter de surcharger nos armoires et trousse de toilette en épargnant notre porte-monnaie et notre santé, suivons quelques règles simples.

► **Articles de Puériculture**

Couches, cosmétiques bébé, doudous, biberons... L'arrivée d'un bébé est l'occasion de nombreux achats et cadeaux. Pour limiter les choix hasardeux et potentiellement dangereux pour la santé de nos tout-petits, faisons le tri et ouvrons l'œil!

► **Alimentation, Santé et Environnement**

Comment éviter toutes ces substances qui se retrouvent dans nos assiettes? En suivant la piste des 4C comme faire ses Courses, Conserver, Cuisiner, Cuire...

► **Air intérieur et Produits Ménagers**

Savez-vous que l'air intérieur est 2 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur? Cet atelier propose des astuces pour limiter les polluants de l'air ambiant.

► **Bricolage, décoration et rénovation**

Trois activités très prisées, mais attention! Nos pratiques, nos choix et nos usages de produits de bricolage, de rénovation et de décoration ne sont pas anodins et peuvent être l'occasion de graves expositions aux substances potentiellement dangereuses qui les composent. Voici les informations indispensables pour bien mener nos travaux sans risque pour la santé de votre famille.

LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

MUTUELLE DE FRANCE UNIE
SECTION 3

ASSEMBLÉE DES ADHÉRENTS DE LA SECTION 3 : DÉMOCRATIE ET ENGAGEMENT

C'est dans la salle Le Météore de Meythet que la section 3 de la Mutuelle de France Unie s'est réunie le 13 novembre dernier pour sa traditionnelle et annuelle assemblée de section.

Tout au long de la journée, adhérents et administrateurs ont participé à ce moment d'échanges privilégié, symbole de la démocratie qui règne au sein des mutuelles. Après le bilan est venu le temps des débats, notamment sur le 100% Santé, qui pose toujours autant question aux adhérents mutualistes.

Le repas convivial a été partagé en musique ! La projection du film de Pierre Pézerat Les Sentinelles puis le débat qui a suivi, animé par Michel Katchadourian, a permis aux nombreux participants de débattre sur des thématiques de prévention santé dont les maladies professionnelles. Tous sont tombés d'accord pour réaffirmer leur attachement à la Sécurité sociale et à l'extrême nécessité de la défendre.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE
SECTION LOIRE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SECTION LOIRE



C'est dans une ambiance studieuse et engagée que s'est déroulée l'assemblée des adhérents de la section Loire de la Mutuelle de France Unie ! Les adhérents, invités à prendre part à ce temps fort de la démocratie mutualiste, étaient nombreux à participer.

Comme chaque année, ce moment entre la section Loire de la Mutuelle de France et ses bénéficiaires a été riche en échanges et en débats. En effet, le Reste à charge zéro, autrement appelé 100 % Santé, a soulevé beaucoup d'interrogations, tant les désillusions commencent à apparaître, du côté des adhérents mais également du côté des mutuelles.

Cette question a orienté le débat sur la Sécurité sociale et ses désengagements, chaque année de plus en plus importants : cela représente un réel surcoût pour les mutuelles, assujetties à l'équilibre financier.

La discussion a également porté sur les dépassements d'honoraires, de plus en plus courants, ainsi que sur les difficultés grandissantes d'accès aux soins. Durant deux heures, tous ont ainsi partagé leur point de vue et participé à la vie de la mutuelle, avant de passer un moment de convivialité organisé par la Mutuelle de France Unie, autour notamment d'un spectacle cabaret. Ces moments d'échanges et de débats sont un symbole fort de partage et d'engagement inhérent au monde mutualiste.

GRUPE ENTIS MUTUELLES

Octobre Rose édition 2019 : encore plus de carrés roses !

Comme une boule de neige, l'idée des carrés roses en tricot a réuni encore plus de participants cette année, accueillies dans de nombreuses agences de nos mutuelles.



Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles, entourée de Véronique Salaman et d'Estelle Abry, a fait le bilan de l'opération Octobre Rose conduite par les mutuelles du Groupe Entis.

Très impliquées pour le succès de l'opération nationale Octobre Rose, les 41 agences ont ouvert leurs portes aux tricoteuses de toutes les régions pour réaliser 4 700 carrés de la couleur symbole de la lutte contre le cancer du sein. Ces carrés se sont transformés en un don de 4 000 euros à l'Institut Curie, remis solennellement le 6 novembre par Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles, à Valence. L'occasion aussi pour Véronique Salaman, responsable Actions sociale et culturelle du groupe, de rappeler que les carrés roses sont ensuite donnés à l'association Les Fées Roses du CHAL (Centre hospitalier Alpes Léman), pour leur transformation en couvertures pour les patients. Cette année, la campagne Octobre Rose est sortie des agences, pour investir les centres sociaux, les Ehpad. Dans ces lieux, des ateliers tricots ont même été organisés pour répondre à la demande de "carrés roses". On peut constater qu'en plus de la promotion du dépistage du cancer du sein, l'action autour d'Octobre Rose développe du lien social. Et ça, c'est une belle réussite pour les organisateurs !



Les travaux de Marie Curie sur la radioactivité ont donné naissance à la radiothérapie, qui détruit les cellules cancéreuses en protégeant les tissus sains.

MARIE CURIE, HUMAINE AVANT TOUT

Avant-gardiste et novatrice, Marie Curie a créé de son vivant l'Institut éponyme mondialement connu.

Elle est certainement la plus célèbre des scientifiques françaises. Les découvertes de Marie Curie sur la radioactivité en 1898 ont permis d'en connaître les applications thérapeutiques et de sauver des millions de vies.

Aujourd'hui, l'Institut Curie poursuit les travaux de la scientifique dans la lutte contre le cancer et notamment celui du sein. Ses 3 300 chercheurs, médecins et soignants mettent quotidiennement la science au service de l'humain, avec des programmes de recherches et de soins de pointe.

L'État, responsable de la pollution au chlordécone

C'est ce que vient de définir la commission d'enquête parlementaire chargée d'examiner les conséquences sanitaires, environnementales et économiques du chlordécone. Ce constat ouvre une nouvelle page pour d'éventuelles réparations.



Sous la pression des planteurs, des industriels et de certains politiques, le chlordécone est resté autorisé en Guadeloupe et en Martinique jusqu'en 1993, alors qu'en métropole, il est interdit depuis 1990.

La commission d'enquête a cherché les responsabilités – publiques et privées – de

cette prolongation : à n'en pas douter, la responsabilité est à chercher du côté de l'État, « *premier responsable de la pollution au chlordécone* », en nuancant toutefois que ces responsabilités étaient partagées avec tous les acteurs économiques du secteur. Durant ces six mois d'investigations, la question des conséquences sur la santé, l'environnement et l'économie a été centrale. Il en ressort que 95 % des Guadeloupéens et 92 % des Martiniquais sont contaminés par le pesticide*, qui est suspecté d'être à l'origine des cancers de la prostate, deux fois plus fréquents qu'en métropole. Pour la commission, « *l'État a fait subir des risques inconsidérés, au vu des connaissances scientifiques de l'époque, aux populations et aux territoires de Guadeloupe et de Martinique* ».

Des propositions de mesures

Outre les 5,4 millions d'euros débloqués en juin pour accompagner les populations et la filière agricole dans la lutte contre le chlordécone, les députés de la commission d'enquête parlementaire ont proposé une série de mesures pour protéger la population. Un 4^e Plan Chlordécone est ainsi annoncé pour 2020.

*chiffres Santé Publique France

Une convention pour relancer le bénévolat et les actions de proximité

Mardi 26 novembre, Martine Césaire-Gédéon, présidente de la section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie, et Alain Mabalalah, administrateur UGM, ont signé, dans le bureau qu'occupait l'illustre Aimé Césaire, une convention de mécénat avec le maire de Fort-de-France, Didier Laguerre, afin de lutter contre le délitement du bénévolat et soutenir le tissu associatif au travers d'actions de proximité.



La présidente de la section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie a signé une convention de partenariat avec le maire de Fort-de-France.

La ville de Fort-de-France a mis en place un dispositif de promotion du bénévolat, le Relais local du Bénévolat, ainsi que des réunions d'informations à destination des Foyalais. Ce partenariat, sous forme de mécénat, apporte une dynamique supplémentaire à la Mutuelle de France Unie ainsi qu'à la commune martiniquaise, dont l'objectif est d'accompagner les associations de son territoire. Parmi les actions bientôt mises en œuvre, la campagne de recrutement et le regroupement des bénévoles, la Mallette associative, la conférence sur l'alimentation, des actions citoyennes organisées et soutenues par la mutuelle...

Tant du côté de la Mutuelle de France Unie que du côté de la municipalité, tous se sont félicités de la signature de cette convention, qui valorisera l'engagement citoyen au profit du développement du territoire et renforcera la notoriété de la Mutuelle de France Unie.

Vous aussi, devenez délégué de la Mutuelle de France Unie !

Cher adhérent,

Notre mutuelle doit renouveler ses délégués en 2020. Les nouveaux délégués seront élus pour un mandat de 6 ans. Notre mutuelle est le fruit de la fusion de plus de vingt mutuelles et nous devons élire plus de 300 délégués sur l'ensemble de nos sections mutualistes. Les délégués assistent à l'assemblée générale de la mutuelle et à celle de la section territoriale auxquels ils sont rattachés. Le rôle du délégué consiste à fixer les grandes orientations de la mutuelle et à valider l'activité du conseil d'administration. Il participe à l'élection du conseil d'administration et peut aussi candidater pour être administrateur.

Être délégué c'est être au plus près de l'action mutualiste, en saisir tous les enjeux, améliorer le service de votre mutuelle en étant le porte-parole des adhérents. Notre mutuelle, par souhait démocratique, a prévu un délégué titulaire par tranche de 200 adhérents et un délégué suppléant par tranche de 500 adhérents.

Le délégué est le véritable garant de la vie démocratique de votre mutuelle. Vous avez jusqu'au 29 février prochain pour faire acte de candidature.

Pour tout complément d'information, vous pouvez contacter votre agence de proximité.

Nous comptons sur votre investissement pour que votre mutuelle défende ses valeurs historiques.

Le président,
Jean-Jacques Verchay



Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Téléphone _____

Email _____

Expérience associative ou syndicale
ou CE ou gestion d'entreprise

(préciser le nombre d'année pour chaque activité) :



Coupon à renvoyer à :

Mutuelle de France Unie - Secrétariat de direction
39, rue du Jourdil - 74960 Cran-Gevrier

Agir maintenant pour demain

Durant le mois de novembre et partout en France, l'Économie Sociale et Solidaire était à la fête. Autour de la thématique « Agir maintenant pour demain, c'est ESS'entiel ! », la Mutuelle de France Unie, actrice de l'Économie Sociale et Solidaire, était mobilisée à travers de nombreux ateliers et une conférence.

Porté localement par l'association ESS'TEAM Savoie Mont Blanc, le mois de l'Économie Sociale et Solidaire a pour but de mettre tous les ans l'accent sur ces acteurs locaux qui

s'engagent quotidiennement pour une société plus respectueuse de l'humain et de la planète. Il était donc tout naturel que la Mutuelle de France Unie se mobilise durant tout le mois, en proposant de nombreux ateliers sur des thématiques de prévention santé : ateliers senior "Déménager en toute sérénité" avec Sérénimouve, ateliers de prévention sur les gestes de premier secours, thématique de prévention 2019 de la mutuelle.

Le samedi 16 novembre à partir de 13h30, le F'ESSTIVAL a fait salle comble et a permis au public de rencontrer les acteurs d'Annecy et sa région, pour découvrir les solutions d'aujourd'hui et de demain.

Gratuit et ouvert à tous, ce festival est à la fois ludique et pédagogique.

Dans l'espace Forum & Animations, le stand de la Mutuelle de France Unie présentait ses actions en faveur de la prévention santé et son livret dédié à l'Action sociale, tandis que dans l'espace Conférence, elle animait, à partir de 14 h, un débat sur la réforme du 100% Santé. Avec pédagogie, l'intervenant a expliqué les tenants et les aboutissants de cette réforme.

Les ateliers organisés par la Mutuelle de France Unie, ainsi que cette conférence, ont su sensibiliser le public sur des thèmes de prévention en matière de santé, inscrits dans les valeurs de la mutuelle, plus que jamais actrice de l'Économie Sociale et Solidaire.

En savoir +
www.ess.team



Véronique Salaman, responsable Actions Sociale et Culturelle, Camille Bernard, responsable Promotion de la Santé et Action Sociale et Marie-Aude Grandjean, chargée de projet en Promotion de la Santé, ont tenu le stand de la Mutuelle de France Unie au F'esstival, pour le mois de l'Économie Sociale et Solidaire

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

Le SSIAD* de Meythet s'expose à la Ferme de Chosal

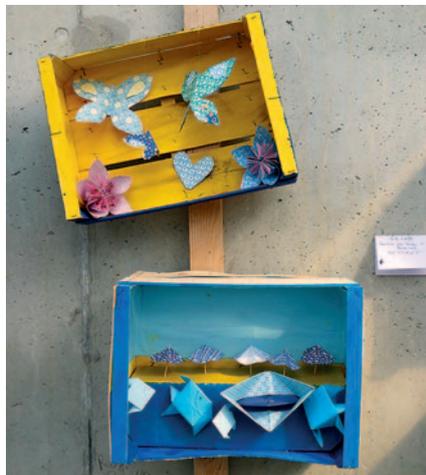
Pour cette deuxième édition de "Fol'Cagette", la Ferme de Chosal, située à Copponex, a accueilli deux patientes du SSIAD de Meythet, accompagnées par Laurence, assistante en gérontologie, et par Kelly, aide-soignante. En collaboration avec des artistes, elles ont exprimé leur créativité.

Le bleu était à l'honneur cette année sur le sentier Art et Nature de la Ferme de Chosal. Et pour cause ! Dans ce lieu qui lie art, nature, agriculture et solidarité, les créations les plus imaginatives ont revêtu cette couleur, si chère à Klein ou à Picasso. Ainsi, après peinture, découpage, collage, les deux patientes du SSIAD ont exposé chacune une cagette : l'une avec des papillons et des fleurs, et l'autre rappelant le bord de mer, avec ses parasols, ses bateaux et ses poissons.

Le vernissage de l'exposition, qui a eu lieu le 28 septembre dernier en présence du sous-préfet et des élus du secteur a permis à tous ces artistes - en herbe ou confirmés - de se rencontrer autour d'un repas partagé et d'une animation musicale. Même le soleil était au rendez-vous de cette fête Art et Nature !

Pour les membres du SSIAD, l'objectif était de travailler sur l'expression et la création comme moyen de créer

du lien social : cette action s'inscrit ainsi parfaitement dans le "bien vieillir" et la lutte contre l'isolement, tout en valorisant les capacités



Les œuvres de tous les artistes étaient exposées lors du vernissage de l'exposition Fol'Cagette à la ferme de Chosal.

créatives de tous. À n'en pas douter, le SSIAD de Meythet reconduira l'expérience dès l'an prochain.

* Service de soins infirmiers à domicile



Une des deux artistes-patientes du SSIAD de Meythet, Zohra Saddoud, entourée de Laurence Aubry et Kelly Mutte, aide-soignantes.

CAM FAVERGES

À Faverges, une journée pour apprendre à protéger sa santé et la planète

Le beau temps de l'été indien sur le pays de Faverges n'a pas empêché une centaine de personnes d'être présente à la journée « *Je protège ma santé, je protège ma planète* ». Au menu, ateliers et conférences autour de l'alimentation, de l'environnement et du zéro déchet ont fait prendre conscience aux participants de l'importance de changer leurs habitudes.



Les douze participantes à l'atelier cuisine ont travaillé des produits frais et de saison, pour un déjeuner délicieux !

Organisé par le Comité d'Action Mutualiste (CAM) de Faverges porté par la Mutuelle de France Unie, avec le soutien du service Promotion de la Santé / Action Sociale, l'événement se voulait ludique et préventif. Pour Véronique Salaman, responsable Actions Sociale et Culturelle au sein du Groupe Entis Mutuelles, « *les mots santé et environnement sont indissocia-*

bles. Si l'environnement est en danger, notre santé l'est également ». Le 25 octobre, le ciné/débat autour du film "Nos enfants nous accuseront" était animé par Laurent Thierry, fondateur du Potager des Castors (Doussard). Le lendemain, la salle Polyvalente de Faverges a pris, dès le matin, des airs de cuisine de chefs, puisque les douze personnes inscrites se sont mises aux fourneaux dès 9h pour sublimer des produits frais et locaux, qu'elles ont ensuite dégustés ensemble, en toute convivialité.

Des ateliers pour fabriquer soi-même ses produits

Les produits cosmétiques, d'hygiène et de nettoyages que nous utilisons habituellement polluent non seulement nos maisons et les cours d'eau, mais mettent également en danger notre santé. L'alternative ? Fabriquer nous-mêmes ces produits que nous utilisons quotidiennement et trouver des alternatives réutilisables au lieu de jetables. Non seulement c'est sain et écologique, mais c'est aussi économique !

Deux conférences pour en savoir plus

Les deux conférences organisées ont rencontré un vif succès, notamment grâce à leurs intervenants qui ont su sensibiliser le public à la nécessité d'adopter une alimentation plus saine, exempte d'additifs alimentaires notamment, et de tendre vers le "presque zéro déchet".

MUTUELLE LOIRE FOREZ

NON À LA PRIVATISATION DE L'EHPAD DE MONTBRISON !

À l'appel du collectif des usagers pour la défense du service public hospitalier du Forez, que soutient la Mutuelle Loire Forez, plus de 450 personnes se sont retrouvées le samedi 12 octobre dernier devant l'EHPAD public de Montbrison, avec l'objectif de créer une chaîne humaine devant l'EHPAD.

L'EHPAD public "Les Monts du Soir" est menacé de privatisation et de délocalisation. Depuis plusieurs mois, la mobilisation contre ce projet ne faiblit pas. Le collectif des usagers défend « *une vision humaniste pour nos aînés, avec un établissement digne du XXI^e siècle. [...] Nous pensons que cela passe par un maintien de l'EHPAD en centre-ville* ».

Les notions de service public, de proximité, d'environnement intergénérationnel sont des valeurs que défend quotidiennement la Mutuelle Loire Forez. C'est au nom de ces valeurs que les membres du Conseil d'administration de la mutuelle ont rejoint cette mobilisation.

Pour Barbara Quinton, du service juridique du Groupe Entis Mutuelles, « *cette journée "Je protège ma santé, je protège ma planète" m'a permis de comprendre les enjeux pour ma santé et celle de ma famille. Je me suis rendu compte de l'impact de notre mode de consommation sur l'environnement. Nous pouvons changer nos habitudes facilement, en commençant par de petites actions au quotidien. Il est grand temps de faire des choix pour préserver notre santé et notre planète !* »

En 2020, les ateliers prévention organisés par la Mutuelle de France Unie tourneront tous autour de la thématique Santé / Environnement. Rendez-vous en pages 10 et 11 pour en connaître les dates !

Écouter Voir, la nouvelle marque 100 % mutualiste

Audition Mutualiste et les Opticiens Mutualistes, c'est fini ! Place désormais à Écouter Voir, la nouvelle marque mutualiste qui regroupe donc l'audition et la vision. Seul le nom et le logo changent, les équipes, les services et les valeurs mutualistes restent les mêmes.

La première phase avait été lancée cet été pour informer les adhérents en douceur de ce changement d'enseigne, dans tous les magasins de France et sur les réseaux sociaux. À partir du 13 novembre, ce sont les enseignes qui ont progressivement été posées sur les magasins de notre réseau : désormais, une seule appellation pour les deux enseignes mutualistes, autrefois distinctes.

Enfin, le ton était donné le 29 décembre à 20 heures, pour le premier spot télé de l'enseigne Écouter Voir.

Plus simple et plus compréhensible, le nom "Écouter Voir" va à l'essentiel, le logo reprenant les yeux et l'oreille, symboles des deux activités. Ainsi, les magasins du réseau, présents

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

sur tout le territoire, gagnent-ils désormais en visibilité.

Se démarquer

Face à une concurrence toujours plus importante, Écouter Voir souhaite se démarquer par la qualité de l'accueil et de la prise en charge par des professionnels qualifiés – opticiens et audioprothésistes –, à l'écoute des clients. Fidèle à ses valeurs mutualistes, Écouter Voir n'a aucun actionnaire à rémunérer, ce qui lui permet de proposer des prix justes en ne rognant pas sur la qualité.

Au plus Juste

Juste, c'est la nouvelle marque optique d'Écouter Voir, composée de quatre gammes

de montures allant de 79 à 149 euros, dont deux certifiées Origine France Garantie. La marque sera vendue en exclusivité dans les magasins Écouter Voir. Les magasins Écouter Voir du réseau auront en outre les dispositifs optiques – montures et verres – attendus pour le 100 % Santé.

En effet, c'est à partir du 1^{er} janvier 2020 que cette réforme entre en vigueur pour l'optique, dans le cadre d'un contrat de complémentaire santé solidaire et responsable. Les équipes d'Écouter Voir répondent d'ores et déjà à toutes les interrogations sur le 100 % Santé.

www.ecoutervoir.fr
contact@ecoutervoir.fr
0 805 500 208

MUTARETRAITE

90 ans de Mutaretraite : quelle histoire !

Mutaretraite est née en 1929, il y a 90 ans tout juste, dans la ville du Creusot, rendue célèbre grâce à l'industrie et à la famille Schneider. C'est l'un des dirigeants de cet empire industriel, Eugène II Schneider, qui crée alors la Caisse autonome de retraite pour ses salariés... devenue aujourd'hui Mutaretraite !

Inspiré par le modèle bismarckien - Bismarck met en place un système de protection sociale dans lequel les retraites, dont les droits sont ouverts à partir de l'activité professionnelle, sont intégrées en 1889 - Eugène II Schneider met en place un système de retraite géré par les services du personnel.

Une empreinte mutualiste

Dans les années 70, la caisse de retraite est gérée par la Mutuelle familiale Creusot-Montchanin. Mais c'est un homme, Robert Lescure, qui va donner à la future Mutaretraite, un tournant véritablement mutualiste : syndicalistes mutualistes, lui et son équipe créent l'Union, qui prendra son autonomie en 2002 et deviendra l'Union Mutaretraite. Robert Lescure, qui a présidé la mutuelle jusqu'en 2012, a laissé la place

à Bernard Vachey jusqu'en 2019. Aujourd'hui, c'est Michel Rodès qui préside Mutaretraite.

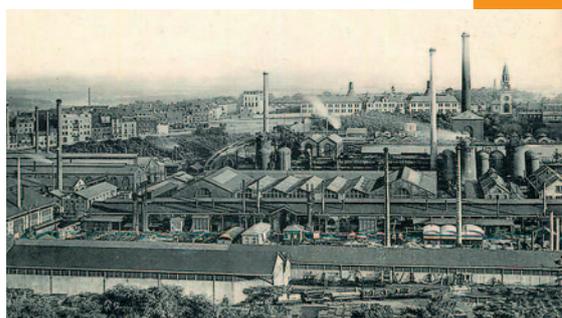
Lutter contre la pauvreté

Pour compléter le régime général de retraite - instauré en 1945 par le Conseil national de la Résistance - et l'assurance vieillesse complémentaire, il existe des dispositifs volontaires qui ont pour objectif d'augmenter le montant de ses revenus. Mutaretraite propose des garanties pour assurer un revenu confortable une fois à l'âge de la retraite, que l'on soit particulier, travailleur indépendant ou entreprise. Avec souplesse et sécurité, ces revenus, indépendants du régime obligatoire, offrent à tous la possibilité de constituer une rente en fonction des cotisations versées.



Bernard Vachey, ancien président de Mutaretraite, a présenté l'histoire de la mutuelle lors des 24h d'Alternative Mutualiste, le 20 novembre dernier.

Emblématiques du Creusot, les usines Schneider ont mis en place en 1929 un système de retraite pour leurs ouvriers, dont Mutaretraite est l'héritière.



La proximité d'un réseau de soins pour les adhérents !

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : LES OPTICIENS MUTUALISTES

Annecy : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 00
Annemasse : 51, avenue de la Gare	04 50 38 51 45
Cluses : 2, avenue des Lacs, la Sardagne	04 50 98 44 28
Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 11
Rumilly : 28, 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

OPHTHALMOLOGIE

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 92 04 87
Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 75 24
Rumilly : 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22

IMPLANTOLOGIE

Annemasse : 2, rue Alfred Bastin	04 50 92 04 87
Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
Thonon-les-Bains : 8, avenue du Général de Gaulle	04 50 26 64 40

DENTAIRE

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 92 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 : 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22
Sallanches : 95, rue du Mont Joly	04 50 47 92 94
Thonon-les-Bains : Le Don Bosco - 8, av. du Général de Gaulle	04 50 26 64 40
Lyon : 3 ^e - 35, boulevard Vivier Merle	04 72 35 02 13

CENTRES D'AUDIOPROTHÈSE

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 : 13, place de la Manufacture	04 50 64 52 23
Sallanches : 95, rue du Mont Joly	04 50 58 44 60
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 : 44, rue de la Chaux	04 77 97 37 37
Mably : rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
Roanne : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
Saint-Étienne : 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
Savignieux : 12, 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 : 57, place Jean Jaurès	04 75 05 30 25
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

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

CENTRES DE SANTÉ

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

Agissons à la source avec Water Family

Depuis 2009, l'association Water Family agit pour préserver nos ressources naturelles, et en premier lieu, l'eau. Issus des sports de nature et de la protection de l'environnement, les membres de l'association sensibilisent un large public, à travers l'éducation et des contenus pédagogiques : des scolaires, des organisateurs d'événements, des salariés en entreprises... Avec un seul objectif : agir à la source pour la protection de l'eau, de notre santé et de la planète !

Matière première de tous nos biens de consommation, l'eau est une ressource précieuse. En effet, essentielle à notre santé et notre survie, elle est rare - 1% d'eau douce disponible partagée à 7,7 milliards de terriens ! -, et de plus en plus polluée. La cause ? Nous !

Les activités humaines menacent la qualité et la quantité d'eau : les pollutions plastiques, chimiques et microbiologiques perturbent notre santé et les écosystèmes, tandis que le réchauffement climatique augmente l'évaporation de l'eau.

Water Family éduque et sensibilise à ces problématiques, en accompagnant les jeunes et les professionnels vers des bonnes pratiques écologiques et des modes de vie plus responsables.

Semer la "goutte du changement"

Pour Marianne Brechu, coordinatrice Rhône-Alpes de l'association et vice-championne du monde de Freeride, « il est absolument nécessaire de comprendre l'importance de l'eau, d'où elle vient, et où elle va. Sans parler de l'eau cachée ! Tous les jours nous consommons 4 150 litres d'eau, dont 4 000 sont invisibles : ils ont servi à fabriquer nos objets, nos vêtements et surtout, notre alimentation ! »

Il est donc urgent d'agir, car la somme de ces gestes quotidiens peut avoir de grands effets sur la préservation de l'eau. Et cela commence dans notre assiette, en ne gaspillant pas la nourriture et en consommant local et de saison.



WATER FAMILY
DU FLOCON À LA VAGUE

À la maison, mieux vaut privilégier cosmétiques et produits d'entretien 100% naturels.

Le choix de nos transports est fondamental, la marche, le vélo et les transports en commun génèrent beaucoup moins de pollution, tout comme le fait de réparer ou de donner une deuxième vie à nos objets au lieu de les jeter.

Des actions innovantes

Grâce à son programme Water Responsable, l'association reconnue d'intérêt général a sensi-

bilisé plus de 20 000 enfants en 2019 sur tout le territoire. L'antenne Rhône-Alpes, née en 2017 et basée à Annecy a déjà formé plus de 500 élèves et sensibilisé plus de 500 autres jeunes sur des événements. En 2020, deux projets majeurs seront soutenus par le Fonds de dotation de la Mutuelle de France Unie.

Le premier projet vise à sensibiliser des élèves, futurs professionnels de la montagne et sport et de l'environnement à la nécessité de préserver leur futur cadre de travail. 150 d'entre eux seront ensuite conviés à l'Odyssée Alpes début juin 2020 à Chamonix, événement sport et environnement, en compagnie de grands champions engagés dans la Water Family.

Le second projet vise, lui, les scolaires de la rive ouest du lac d'Annecy, de Sevrier à Faverges : 10 classes de CM1-CM2 tenteront l'aventure de l'Odyssée des Juniors, pour partager avec des champions leur engagement et valoriser les écogestes qu'ils mettent en place.

L'EAU EN CHIFFRES

- ▶ **1 % de l'eau douce** se trouve sous forme liquide, à la surface de la terre (le reste est sous forme de glaciers ou de roches aquifères, des roches poreuses qui stockent l'eau)
- ▶ **70 % de l'eau douce** est utilisée pour l'agriculture
- ▶ **20 % de l'eau douce** est utilisée par l'industrie
- ▶ **10 % de l'eau douce** est utilisée pour un usage domestique

VOS MUTUELLES S'ENGAGENT !

La Mutuelle de France Unie, partenaire de cette démarche d'éducation positive et gratuite, sera présente à Chamonix et Saint-Jorioz durant les deux Odyssées, pour animer un stand et des ateliers pédagogiques.



En savoir +

www.waterfamily.org

Télétravail, le travail du futur ? C'est aujourd'hui !

On en parle dans tous les JT, sur tous les médias... Depuis quelques mois, le télétravail est surmédiatisé et serait pour beaucoup de salariés et de patrons le travail du futur. Pourtant, s'il comporte des avantages indéniables, il s'avère rapidement problématique, tant en matière de santé que de respect du droit du travail.



EN CHIFFRES

- ▶ **16,5 % des français** télétravaillent plus d'une journée par semaine.
- ▶ **48 % des télétravailleurs** sont issus du secteur privé
- ▶ **35 % des télétravailleurs** sont free-lance, indépendants...
- ▶ **17 % des télétravailleurs** sont issus du secteur public

Source : Tour de France du Télétravail 2016

Qui n'a jamais rêvé de travailler chez soi, évitant ainsi le trajet en bus ou en voiture qui dure une heure, le collègue un peu lourd, ou encore la chaise de bureau inconfortable ? Pourtant, le télétravail n'est pas forcément adapté à tous les travailleurs et représente, pour certains, un danger pour l'organisation du travail. La première étude d'impact du télétravail datée de 2010* donnait déjà des éléments précis sur les avantages et les contraintes du télétravail, pointant ainsi un paradoxe intrinsèque à celui-ci.

Pratique et utile

Pour la plupart des télétravailleurs volontaires réguliers, le télétravail est vu comme une source importante d'amélioration de leur qualité de vie, d'autant plus si les conditions de travail en entreprise étaient mauvaises.

Il permet ainsi pour ces salariés d'organiser leur journée de travail comme ils l'entendent, de travailler plus efficacement (sans être dérangé comme on pourrait l'être dans un open space par exemple) et de gagner en sérénité. En effet, travailler de chez soi nous épargne les aléas des transports, permet de gérer plus facilement un enfant malade, etc.

Pour Sandra Vignon, responsable RH dans un grand groupe pharmaceutique, « le télétravail me permet de m'occuper de mes deux enfants le mercredi, sans être pénalisée dans mon organisation. Je peux les amener au foot ou à la danse facile-

ment ». Ainsi, l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle serait préservé. Si le télétravail est écologique – moins de déplacement donc moins d'émission de gaz à effet de serre –, il est de plus en plus envisagé pour supporter la baisse de son pouvoir d'achat : le prix du carburant, celui de la garde d'enfant, sans compter la disparition de certains services publics, entrent forcément dans la balance au moment de faire le choix de travailler chez soi.

Le collectif aux oubliettes

Si le télétravail est bon pour la productivité, il n'en reste pas moins que pour un télétravailleur sur trois, la charge de travail a augmenté, s'étalant sur les soirées et les week-ends.

Il faut dire que le télétravail ne s'adresse pas à n'importe quel salarié : il exige des emplois spé-

cifiques pouvant se faire à distance, un rapport de confiance très grand avec son employeur, et la volonté de travailler seul et hors du collectif de travail. À ce propos, certains syndicalistes dénoncent le risque d'isolement et de casse du groupe dans la défense du droit du travail. En effet, sans accord collectif préalable avec l'entreprise, le télétravail n'est pas protecteur, d'autant que la dispersion des salariés ne leur permet pas toujours de se regrouper.

Le syndicat Force Ouvrière déplore en outre des coûts cachés pris en charge par les employés travaillant à distance : si l'équipement informatique est souvent pris en charge par l'entreprise, d'autres dépenses ne le sont pas, telles la connexion internet, les dépenses énergétiques du domicile, l'aménagement du poste de travail... Au final, les frais attribués à l'entreprise sont minimes, alors que celle-ci voit la productivité de ses employés augmenter.

En conclusion, le télétravail qui se développe en France ces dernières années a de beaux jours devant lui, notamment pour certains métiers qui le permettent, et présente des intérêts à la fois pour les salariés et les entreprises. Cependant, il faut être attentif à ne pas se laisser envahir par la charge de travail et par l'isolement que le télétravail provoque.

* *Télétravail, rêvé, rejeté, réel ? Halte aux illusions dangereuses !* par l'Observatoire des conditions de travail et de l'ERGOSTRESSIE (OBERGO)

Pourquoi la suppression du certificat médical sportif ?

Pour « simplifier l'accès à la pratique sportive pour les mineurs », le Projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2020 prévoit de dispenser les enfants et les adolescents de certificat médical de non-contre-indication à la pratique du sport. Il sera remplacé par une simple attestation des parents. Pourtant, pour beaucoup, cette visite est indispensable à la bonne santé sportive des jeunes. Pourquoi est-il nécessaire de conserver cette visite ?

Uniquement réservée aux disciplines sportives sans contraintes particulières, cette suppression vise davantage à soulager les comptes de l'Assurance maladie que de protéger les enfants des accidents. L'ancienne ministre des Sports Marie-George Buffet résume cette décision : « sous couvert de simplification, c'est une mesure d'économie faite sur le dos des enfants ». Officiellement pour désengorger les cabinets médicaux et « libérer du temps médical », la sup-

pression de cette visite vise à inciter les foyers à profiter des vingt consultations obligatoires déjà prévues dans le parcours de soins des enfants de 0 à 18 ans. Pour le gouvernement, ces consultations seront forcément l'occasion d'examen réguliers permettant de déceler ou non des contre-indications à la pratique sportive. La simplification, qui concerne plus de six millions de mineurs, permettrait à l'État d'économiser trente millions d'euros.

Privilégier le préventif au curatif

Selon Marie-George Buffet, la consultation et la délivrance d'un certificat médical sportif permet la « détection des problèmes cardiaques, de l'asthme ou de problèmes osseux [...], d'éviter des accidents et des drames ». En effet, l'examen médical de non-contre-indication à la pratique du sport est une consultation spécifique, dont l'objectif principal est, selon le Dr Anne Favre-Juvin, responsable de l'unité Sports et pathologies au CHU de Grenoble, « de dépister une incapacité, [...] de prévenir, informer, éduquer et orienter ». Elle se déroule en plusieurs étapes : interrogatoire (antécédents, hygiène de vie, passé sportif), biométrie (poids, taille, IMC), examen morphologique et ostéo-articulaire, examen cardio-vasculaire, examen pulmonaire et autres examens cliniques (ORL, dentaire, gynécologique, etc.). Le certificat médical sportif revêt donc un caractère indispensable dans le domaine de la prévention et de protection de la santé des jeunes, d'autant que les accidents et blessures de sport peuvent coûter beaucoup plus cher qu'une simple consultation annuelle.

Nuisances sonores, ces bruits qui nuisent à la santé



L'oreille humaine trouve rarement du silence. Que l'on vive en ville ou à la campagne, on entend toujours quelque chose. En 2016, le bio-acousticien Gordon Hempton estimait qu'il ne restait dans le monde qu'une cinquantaine de zones à l'abri du bruit lié à l'activité humaine. Or, cette exposition répétée aux bruits affecte notre santé auditive, physique et mentale de manière insidieuse. Quand le bruit rend malade, quels signes peuvent alerter et quelles en sont les conséquences ?

Klaxons, cris, brouhaha, circulation, musique... Personne n'échappe aux bruits, d'autant plus si l'on habite en milieu urbain. Le système auditif est extrêmement complexe et fragile, et le cumul de ces nuisances a un impact sanitaire important.

Les signes qui alertent

L'oreille commence à souffrir à partir d'une exposition à 85 dB durant 8 heures. Les nuisances sonores ont des conséquences connues sur l'appareil auditif : surdité progressive, acouphènes, hyperacousie, etc. Insidieux, ces problèmes s'installent graduellement et sur la longueur. Mais quelques signaux peuvent donner l'alerte : faire

régulièrement répéter ses proches lors d'une conversation, augmenter progressivement le volume de la télévision, parler plus fort, ou encore être perdu quand plusieurs personnes parlent en même temps.

Le bruit "tape sur le système"

Mais le bruit n'a pas que des effets délétères sur les oreilles. C'est tout le corps qui subit les nuisances quotidiennes qui perturbent notre santé. Les nuisances sonores, urbaines principalement, perturbent le sommeil, augmentent le stress, provoquent des difficultés cognitives, augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle et le taux

de cholestérol, tout en fragilisant les défenses immunitaires. De plus, les acouphènes (sifflements ou bourdonnements de l'oreille) sont extrêmement invalidants au niveau psychique.

L'importance du diagnostic

En cas de doute, les enseignes mutualistes Écouter Voir vous offrent la possibilité, sur rendez-vous, de faire un bilan auditif gratuit, en mesurant notamment l'audition. Si la moindre anomalie est détectée, l'audioprothésiste mutualiste vous aiguille vers un ORL, le seul spécialiste habilité à prescrire des examens complémentaires et éventuellement un appareillage adéquat.

Apnées du sommeil, ronflements, vous n'êtes pas seul !

En France, nous sommes dix-neuf millions de ronfleurs. Souvent anodins, les ronflements peuvent aussi être le symptôme de pathologies plus lourdes, comme l'apnée du sommeil. Comment diagnostiquer une telle maladie ? Quels sont les traitements spécifiques aux troubles du sommeil ?



Environ 40 % des ronfleurs souffrent d'apnées du sommeil

Quand nous sommes allongés dans notre lit, les muscles qui interviennent dans notre respiration se détendent, au point que l'air a du mal à passer dans le fond de la gorge. Le bruit provoqué est le ronflement, qui non seulement dérange notre conjoint ou conjointe, mais ne permet pas d'avoir un sommeil de qualité. Chez les personnes en surpoids, qui fument ou qui boivent de l'alcool, ce phénomène peut être renforcé.

Soigner les ronflements

En général, la sonnette d'alarme est lancée par notre partenaire de vie qui n'arrive plus à dormir. Face à la fatigue que peut engendrer une mauvaise qualité de sommeil, il est important d'aller consulter son médecin généraliste, le premier à même d'en détecter les causes. Il pourra ainsi prescrire des examens complémentaires et nous aiguiller vers des spécialistes s'il le juge nécessaire. ORL et pneumologues pourront effectuer une endoscopie sous sommeil, utile pour détecter un trouble respiratoire, ou une déformation physiologique des voies respiratoires. Des dispositifs médicaux peuvent être prescrits, dont certains sont remboursés par la Sécurité sociale : sprays anti-ronflements, écarteurs nasaux, orthèse mandibulaire, orthèse intranasale, bague anti-ronflements, etc.

On considère qu'un ronflement devient pathologique quand il atteint 50 décibels (dB). Mais certains ronfleurs émettent jusqu'à 90 dB (l'équivalent d'un poids lourd) voire 100 dB (le bruit d'un marteau-piqueur) !

Dépister une apnée du sommeil

Entre trois et quatre millions de Français souffrent d'apnée du sommeil, qui reste pourtant une maladie peu diagnostiquée : 80 % des adultes qui en

souffrent l'ignorent. Encore une fois, c'est souvent notre conjoint ou conjointe qui fait un premier "diagnostic". L'apnée du sommeil se caractérise par des arrêts respiratoires pendant le sommeil, allant de 10 à 30 secondes et se répétant plusieurs fois dans la nuit. Au réveil, c'est fatigue extrême, somnolence et manque de concentration, accompagnés parfois de symptômes plus graves mettant le système cardiovasculaire en danger (hypertension, arythmie, risques d'infarctus, risques d'AVC, etc.).

Pour dépister l'apnée du sommeil, l'examen privilégié est la polysomnographie : le patient dort à l'hôpital, avec des électrodes placées sur son corps (visage, crâne, poitrine, jambes et bras), afin de mesurer la ventilation, l'activité des muscles respiratoires, les ronflements, les somnolences et l'index d'apnées-hypopnées (IAH). Ce dernier permet de compter le nombre d'apnées durant une nuit, mais aussi les hypopnées, ces interruptions partielles du débit aérien.

Traiter l'apnée du sommeil

On ne peut pas guérir de l'apnée du sommeil, mais on peut traiter ce syndrome, notamment avec la ventilation spontanée en pression positive continue.

Derrière ce nom énigmatique, se cache un appareil qui assure la ventilation continue des voies respiratoires lors du sommeil, empêchant de facto l'obstruction des voies aériennes.

C'est actuellement le meilleur traitement de l'apnée du sommeil, même s'il ne la fait pas disparaître pour autant. Avec son masque raccordé, l'appareil nécessite quelques jours d'adaptation, mais, très rapidement, il améliore considérablement la qualité de nos nuits – et de nos journées ! Son usage ne doit pas nous faire oublier de modifier certaines habitudes de vie : en surveillant notre poids, en évitant l'alcool et les somnifères, et en arrêtant de fumer.



L'ORTHÈSE D'AVANCÉE MANDIBULAIRE, UNE SOLUTION ANTI-RONFLEMENTS

À un degré léger, l'apnée du sommeil peut être traitée par une orthèse d'avancée mandibulaire, à condition de n'avoir aucun problème cardiaque associé. Il s'agit d'un petit appareil ressemblant à un protège-dents de sportif, qui permet de maintenir la mâchoire inférieure en position avancée pendant le sommeil. Le pharynx est ainsi libéré de toute obstruction et l'air passe normalement dans les voies respiratoires. L'une de ces prothèses, fabriquée par Oniris, validée par la Haute Autorité de Santé, est désormais remboursée par la Sécurité sociale. Cette start-up mise depuis 2011 sur notre confort de sommeil, en apportant des solutions économiques et efficaces aux problématiques liées à l'apnée du sommeil et au ronflement.

Je mange donc j'agis sur le climat



Le dernier rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) montre l'impact nocif de notre alimentation sur le climat.

Cet état des lieux n'est guère rassurant, puisqu'il tire la sonnette d'alarme sur notre manière de produire, de consommer et de jeter nos aliments.

Si le GIEC ne fait aucune recommandation, il « évalue les implications de différentes options », rappelle Nathalie de Noblet-Ducoudré, coprésidente du groupe 1 de la communauté d'experts.

L'une des options envisagées est de réduire la production – et donc notre consommation – de viande, ce qui permettrait de limiter notre empreinte carbone en matière d'alimentation.

Pour le GIEC, « la production [de viande rouge, NDRL] a un impact disproportionné sur le total des émissions de gaz à effet de serre ». Une chose est sûre, si la viande – rouge notamment –

doit être mangée avec modération, il faut, au contraire, augmenter notre consommation de produits bruts bio, de saison et de production locale.

Car, rappelons-le, les sols constituent notre principale source d'alimentation, et plus on les épuise, moins ils produisent.



NOS MUTUELLES AGISSENT

Le 21 mars dernier, les 13^e Rencontres Santé Mutualistes ont permis de mettre en lumière, grâce aux exposants et à des débats, le rôle délétère de la malbouffe sur la santé, l'environnement et notre système social. À la suite de cette journée, la projection du film *Nos enfants nous accuseront*, de Jean-Paul Jaud, a été l'occasion d'annoncer la création du CAM Alimentation/Santé/Environnement. Ce nouveau Comité d'Action Mutualiste, dont l'objectif est d'engager des actions de prévention liées à la défense d'une alimentation respectueuses de la santé de tous et de l'environnement, se positionne désormais au plus près des publics de la région annécienne. Ainsi, des actions de prévention seront organisées pour sensibiliser aux effets négatifs de la malbouffe.

La pâtisserie : vers une gourmandise saine ?

Le monde de la gourmandise sucrée vit depuis quelques années une révolution : les pâtisseries désucrent leurs desserts, à l'instar de Jessica Préalpato, cheffe pâtissière du Plazza-Athénée, sacrée meilleure pâtissière du monde en 2019. Mais est-il toujours aisé de faire de même à la maison ?

Et si le péché de gourmandise n'en était plus un ? C'est le pari que font de grands chefs pâtisseries pour rendre leurs gâteaux moins caloriques et plus sains. Le sucre raffiné, majoritairement utilisé dans nos cuisines et par l'industrie, n'a plus la cote.

Moins de sucre, pour une meilleure santé

Moins de sucre ne signifie pas moins de saveurs, bien au contraire ! La démarche permet justement de sentir le vrai goût des autres ingrédients, mais également de créer des pâtisseries plus digestes, plus légères et plus créatives. Sans exclure le sucre de son alimentation, en consommer en excès favorise le surpoids, l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, une mauvaise santé bucco-dentaire, etc. Mieux vaut donc privilégier les ingrédients à index glycémique bas.

Alors, on remplace le sucre raffiné par quoi ?

Si les pâtisseries professionnels s'autorisent toutes les audaces pour désucre, les amoureux des desserts traditionnels y trouvent aussi leur compte.

Vous pouvez aisément remplacer le sucre blanc, issu de la betterave, par des produits plus intéressants d'un point de vue nutritionnel et gustatif, pour un résultat tout aussi délicieux !

VOUS POUVEZ REMPLACER 100 GR DE SUCRE PAR

- ▶ 100 gr de purée de dattes
- ▶ 70 gr de sucre non raffiné (muscovado, rapadura ou sucre de coco)
- ▶ 50 gr de miel ou de sirop d'érable
- ▶ 30 gr de sirop d'agave
- ▶ 100 gr de purée de fruit



L'INDEX GLYCÉMIQUE, C'EST QUOI ?

L'index glycémique, ou IG, permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le niveau du sucre dans le sang, ce qu'on appelle "pic de glycémie". Plus un aliment possède un IG élevé, plus il fait monter la glycémie, et plus le pancréas travaillera à libérer de l'insuline pour la juguler. Certains aliments ont un IG faible – IG à moins de 55, comme les carottes, les pommes, les oranges –, d'autres ont un IG moyen – entre 55 et 70, par exemple le riz, les patates douces, les bananes –, et d'autres encore ont un IG élevé – plus de 70, tels les bonbons, le pain blanc, le sucre raffiné. Si l'on n'ingère que des aliments à IG élevé, le risque est que l'insuline ne soit plus efficace et que le taux de sucre dans le sang soit trop élevé. On parle alors de diabète.

Pesticides : les maux de la terre

À l'instar du maire de Langouët, de nombreux élus, dont le conseiller départemental du Val-de-Marne, ont décidé d'interdire le glyphosate sur leur territoire, pour protéger leurs administrés des risques liés aux produits phytosanitaires et sauvegarder la biodiversité. Alors comment s'y prendre pour revenir à une agriculture qui ne nous empoisonne pas ?

La France est le quatrième utilisateur mondial de pesticides (herbicides, insecticides et fongicides), qui n'ont de sanitaire que le nom. Alors qu'Emmanuel Macron avait fait la promesse d'interdire le glyphosate à l'horizon 2020, les amendements ont été rejetés à chaque fois.

Les arrêtés pris par les édiles, qui ont relancé le débat, ont jusqu'alors été considérés comme illégaux par la justice... jusqu'au 8 novembre 2019 : la justice a finalement validé les deux arrêtés pris par les maires de Gennevilliers et de Sceaux, au nom du « danger grave pour les populations exposées ». Mais sortir des pesticides est une gageure pour les agriculteurs qui ont vu l'arrivée de ces produits chimiques dans les années 1960 comme une aide miraculeuse à leur métier...



NOUS VOULONS DES COQUELICOTS !

Il y a un an, le collectif "Nous voulons des coquelicots" naissait d'un ras-le-bol face à l'absence de décision du gouvernement pour sortir des pesticides. Depuis le lancement de l'appel pacifique à interdire tous les pesticides de synthèse, près de 900 000 personnes se sont engagées à agir pour la préservation de l'environnement et de la biodiversité. Pour François Veillerette, co-fondateur du mouvement, "la nature est défigurée". En trente ans, 80 % des insectes ont disparu en Europe. En moitié moins de temps, le tiers des oiseaux a connu le même sort...



Repartir de zéro

Si le zéro pesticide s'est déjà imposé dans les collectivités et pour les particuliers, l'agriculture conventionnelle représente encore plus de 90 % du nombre d'exploitations en France.

Les agriculteurs doivent repenser totalement leur métier et adopter de nouvelles façons de faire. Pourtant, loin de les accuser de tous les maux de la Terre, il ne faut pas oublier qu'il s'agit surtout d'un choix de société.

L'ensemble de la filière doit s'organiser, car se

passer de ces produits nécessite des investissements : nouveau matériel, nouveau choix de culture, achat vertueux de graines, employés supplémentaires...

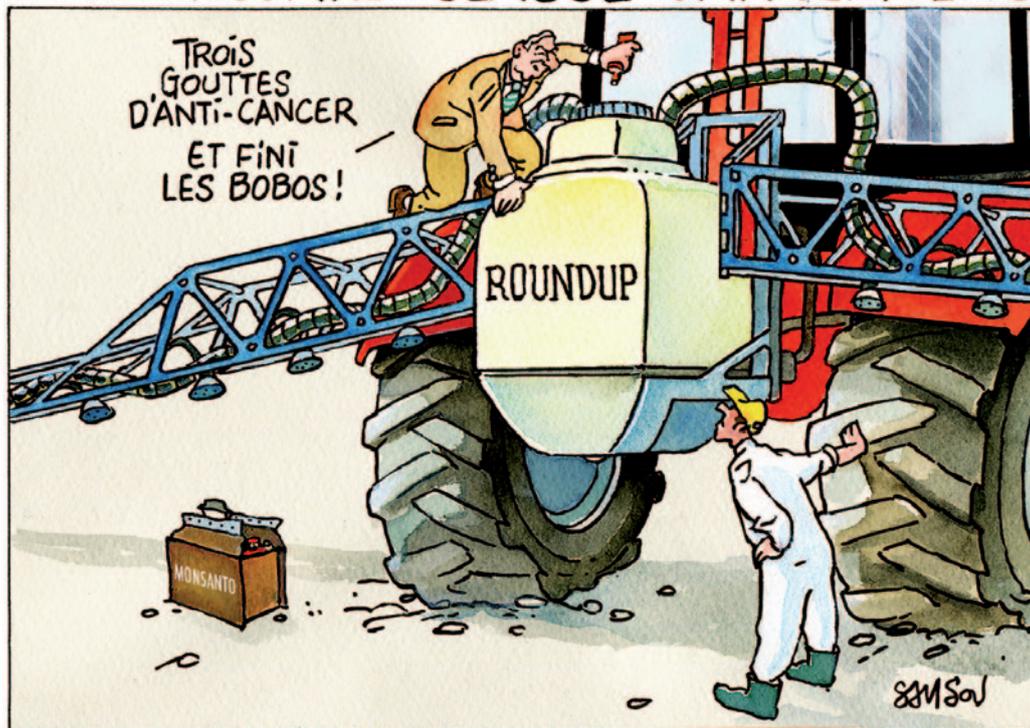
L'agriculture biologique, la seule alternative aux pesticides

Il y a urgence à trouver des alternatives naturelles, mais la mise en œuvre de ces techniques est freinée par la prise de risque financière et l'augmen-

tation du temps de travail – déjà conséquent – des agriculteurs. Le plan Écophyto, lancé en 2008 par le gouvernement après le Grenelle, avait lancé les bases d'une sortie en douceur du tout pesticides, mais il se révèle être un échec : alors que nous devons diminuer de 50 % l'utilisation des pesticides, leur recours a augmenté de 15 à 20 %.

Si le nombre d'exploitations bio croît chaque année, l'absence de contraintes n'incite guère à revoir la copie. Pourtant, la rentabilité du bio est quasi équivalente à l'agriculture conventionnelle et les agriculteurs sont mieux payés.

LE GLYPHOSATE CLASSÉ CANCÉRIGÈNE



Un impact qui coûte cher

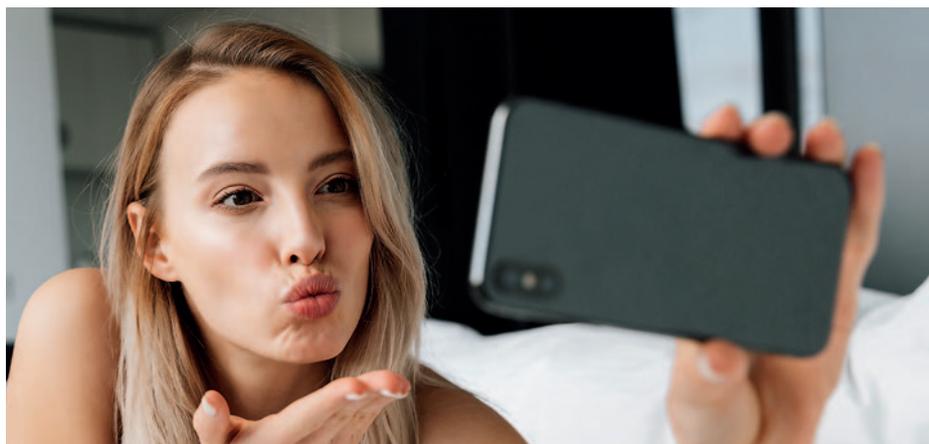
Omniprésents dans la terre, l'eau que nous buvons, l'air que nous respirons et les aliments que nous mangeons, les pesticides ont un impact sanitaire et environnemental majeur : destruction des écosystèmes, développement de maladies neuro-dégénératives, de cancers, de malformations, etc. Tout cela a un coût exorbitant pour la collectivité, notamment en matière de santé des populations et en matière de dépollution.

NOTA BENE

Depuis 2 ans, les chiffres sur les pesticides ne sont plus communiqués par l'État. Auparavant, ces chiffres sur les pesticides étaient rendus publics, même lorsque la France a fait face, en 2016 et 2017, à une nette augmentation de leur utilisation.

Réseaux sociaux : d'abord se ressembler

Partager nos *selfies* sur les réseaux sociaux est devenu tout à fait banal. Nous montrons ainsi à la face du monde virtuel nos visages avantageés par une jolie lumière ou des contrastes accentués. Depuis quelques années, une myriade de filtres s'est aussi invitée dans la boîte à outils basique d'Instagram ou de Snapchat. À nos clichés naturels se sont substitués des visages transformés, qui n'ont plus aucun rapport avec notre humanité.



Comme Narcisse, le danger est de ne se reconnaître que dans ces autoportraits lissés, quitte à fuir, voire détester, notre reflet dans la réalité.

Narcissisme et dysmorphie

Proposer ces portraits idéalisés conduit, selon les psychiatres, à un effondrement narcissique appelé dysmorphie : pour les personnes qui souffrent de fragilité narcissique, comme c'est le cas pour nombre d'ados, ces filtres font plus de mal que de bien. Alors que chacun cherche à trouver – et montrer – sa singularité, nous nous retrouvons à prendre les mêmes poses que les autres, à utiliser les mêmes filtres et, in fine, à publier en réalité les mêmes autoportraits, quel que soit notre âge.

C'est presque devenu une tradition, aucune de nos photos ne paraît sur les réseaux sociaux sans leur cortège de filtres : celui qui lisse la peau et amincit le visage, celui qui rajoute des taches de rousseur, celui qui agrandit les yeux et met des faux cils, celui qui maquille outrageusement... Pourtant, à toujours nous transformer ainsi, le risque est grand d'oublier notre vrai visage, celui que nous renvoie notre miroir, celui de tous les jours.

Une perception faussée

Dans ces temples du *selfie*, l'utilisation des filtres qui nous transforment nous permet d'obtenir toujours plus de like, sous forme de petits cœurs rouges, sortes de nourriture pour un ego en mal de valorisation.

les « ados iraient même plus loin, en cherchant à désembellir leurs photos ». Avec recul et humour, ils jouent avec leur image virtuelle, quitte à être vraiment « ce qu'ils sont ». Parce que pour ne pas perdre le sens de sa propre réalité, la recette est certainement celle-ci : l'authenticité, c'est stylé !

* Source : We are social/ Hootsuite 2018

QUELQUES CHIFFRES

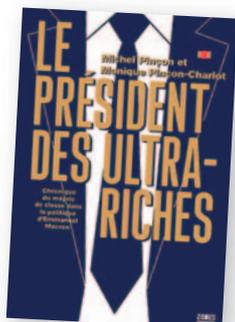
- 92 % des 12-17 ans possèdent un smartphone
- Parmi eux :
 - 50 % sont sur Instagram
 - 62 % sont sur Snapchat
 - 53 % sont sur Facebook
 - 22 % sont sur Twitter

Source : sondage BVA pour Wiko / sept. 2018.

Le président des ultra-riches

de Michel et Monique Pinçon-Charlot
(Zones - 14 €)

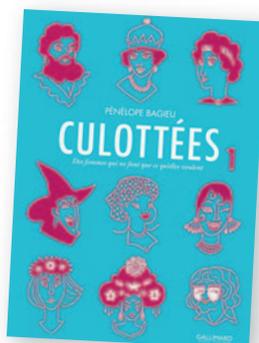
Huit ans après *Le président des riches*, les deux sociologues du CNRS, aujourd'hui à la retraite, s'intéressent non plus à Sarkozy, mais à Macron. Enfant du sérail, celui qui se présentait comme un candidat hors système est en fait adoubé, financé et conseillé par les puissants. Ce livre fait la chronique édifiante d'une guerre de classe menée par les plus riches, soutenus par un président qui leur fait beaucoup de cadeaux. Et si c'étaient eux qui coûtaient « un pognon de dingue » ?



Culottées - Tome 1 Des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent

Pénélope Bagieu
(Éditions Gallimard - 19,50 €)

La dessinatrice de BD Pénélope Bagieu dresse dans ce premier tome des *Culottées* le portrait de 15 femmes qui ont fait voler en éclat les préjugés et qui ont inventé leur destin. De Clémentine Delait – célèbre femme à barbe – à Joséphine Baker, en passant par une sirène et la première gynécologue, l'autrice nous fait voyager à travers les époques et les continents, à la découverte de femmes oubliées de l'histoire.



Arrête Margaret !

Adeline Russier
(Éditions l'Alchimiste - 18,50 €)

Margaret est comme tout le monde, elle râle. Tout y passe. Mais à force, elle attire sur elle une terrible malédiction : elle est vouée à un avenir plein d'aigreur et de solitude. Sa seule chance de se libérer du mauvais sort : cesser complètement de se plaindre pendant vingt-huit jours consécutifs. Arrivera-t-elle à remplacer ses paroles noires par des mots arc-en-ciel ? En relevant le défi, la jeune femme ne se doute pas à quel point cette expérience va changer sa vie, et peut-être même changer le monde.



ASSURANCE AUTO

POUR PRENDRE LA ROUTE
EN TOUTE TRANQUILLITÉ ?
J'ASSURE !



Notre garantie assurance auto :

- 01 Protection du conducteur
- 02 Franchise personnalisable
- 03 Assistance 0 km

DU 1^{ER} FÉVRIER AU 30 AVRIL
ÉCONOMISEZ
JUSQU'À 30%*
sur votre assurance auto

Pour plus de renseignements, rendez-vous :

- Sur le site internet de votre mutuelle
- Dans votre agence de proximité
- Par téléphone : 09 69 39 96 96

Groupe
Entis
Mutuelles

*Offre valable du 1^{er} février au 30 avril 2020, pour toute nouvelle souscription à un contrat auto, offre soumise à conditions, voir modalités en agence.



La gagnante du n°87 est Madame **Chantal Deschamps**, adhérente de Mutuale

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°88 GAGNEZ UN SÉJOUR DANS UN VVF VILLAGES EN RÉPONDANT À CES 5 QUESTIONS:

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

Un tirage au sort parmi les bonnes réponses vous fera peut-être gagner un court séjour dans un VVF Villages !

- 1) Quel neurotransmetteur assure de nombreuses fonctions de notre métabolisme ?
 La sérotonine La progestérone L'histamine
- 2) Combien de litres d'eau consommons-nous chaque jour ?
 3 900 litres 4 000 litres 4 150 litres
- 3) Combien reste-t-il de zones à l'abri du bruit ?
 Une cinquantaine Une centaine Un millier
- 4) Comment s'appelle le nouveau Comité d'Actions Mutualistes consacré à la nutrition ?
 Le CAM Miam Le CAM Bien Manger
 Le CAM Alimentation/Santé/Environnement
- 5) Combien d'ados possèdent un smartphone ?
 79 % 92 % 99 %

Pour participer, retournez le coupon avant le 28 février 2020 inclus à l'adresse suivante :

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste n°88 Groupe Entis Mutuelles, 39, rue du Jourdil Cran-Gevrier CS 59029 - 74991 Annecy Cedex 9

Mutuelle : _____

Numéro d'adhérent : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

Mail : _____