

bonne SANTÉ

MUTUALISTE

« En te levant le matin,
rappelle-toi combien précieux est le privilège
de vivre, de respirer, d'être heureux.

Marc-Aurèle »

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#86 JUILLET / AOÛT 2019



DOSSIER

Mieux respirer cet été et aussi le reste de l'année ?

P.3

Santé Publique

Et si on remettait un peu
d'humain(s) dans le soin ?

P.19

Prévention santé

Soleil, trouver
le bon indice

P.22

Santé-environnement

Le jardin
comme thérapie

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

bonne SANTÉ mutualiste



Yannick Beaumont
Responsable du partenariat du Groupe Entis

des services. Ce que réclame les urgentistes, c'est la fin des "hospitalisations brancard" et des décès indus, la création de 10 000 emplois supplémentaires pour les 650 services d'urgences du territoire, une revalorisation de la prime de risque à 300 euros (et non 100 euros proposés par la Ministre) pour atteindre un salaire en rapport avec ce que vivent les personnels.

Une goutte d'eau dans un océan, en résumé, au regard des 82 milliards d'euros que représente le budget hospitalier pour 2019. Mais une goutte d'eau qui fait déborder le vase et qui en dit long sur la "gestion" du secteur hospitalier en général, une gestion dictée par le dogme de la contrainte budgétaire. Les autres services en savent aussi quelque chose...

Votre numéro de Bonne Santé Mutualiste est le reflet de nos actions pour que la santé ne soit pas une marchandise !... bonne lecture.

Les tas d'urgences

Afin d'éviter que le mouvement de grève des services d'urgences de l'hôpital public ne s'étende, le gouvernement vient de leur allouer 70 millions d'euros...

Une réponse inappropriée devant les tas de revendications exprimées par les urgentistes, qui se voient ainsi opposer une vision libérale et caricaturale, où seul l'argent soignerait la grogne. C'est mal lire les revendications et c'est, comme souvent, éviter le dialogue, protéger le profit, colmater sans réparer.

Un geste dérisoire, qui ne fait guère état de la situation désastreuse. C'est proposer un comprimé d'ibuprofène pour traiter l'embolie

Sommaire # 86

Social / Santé Publique

3. Et si on remettait un peu d'humain(s) dans le soin ?
4. 100% Santé : Info ou intox ? Non à l'agonie de nos hôpitaux !
5. Baromètre et brèves Etre(s) en mutuelles
Véronique Salaman

Le Doc

6. Mieux respirer cet été et aussi le reste de l'année ?

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien.

17. Colosse aux pieds d'argile

Prévention santé

18. Le sommeil, c'est la santé !
19. Soleil, trouver le bon indice

Nutrition

20. Le bio, un réel bénéfice pour la santé

Santé-Environnement

22. Le jardin comme thérapie

Ta santé t'appartient !

23. Six idées fausses au sujet du sida
Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuelleloireforez.fr



www.mutuale.fr



www.mutuellefamiliale.com



Et si on remettait un peu d'humain(s) dans le soin ?

Les fortes contraintes économiques imposées aux établissements de santé, le manque de personnel et l'explosion de la charge de travail débouchent sur de la souffrance au travail, de la perte de sens pour les soignants et sur de la maltraitance ordinaire envers les patients. Un cercle vicieux dans un monde qui manque de douceur...

Le Conseil de l'Europe considère comme maltraitance « tout acte, ou omission, qui a pour effet de porter gravement atteinte, que ce soit de manière volontaire ou involontaire, aux droits fondamentaux, aux libertés civiles, à l'intégrité corporelle, à la dignité ou au bien-être général d'une personne vulnérable ». Aucun chiffre n'existe pour quantifier la maltraitance provoquée par le système de santé, celle induite par des protocoles de soins contraignants, qui empêchent la personnalisation de la prise en charge, par le manque de temps, par le trop-plein de stress des soignants.

Une maltraitance qui résulte d'un système

La Commission nationale consultative des droits de l'homme (CNCDH), qui a remis un rapport sur le sujet en mai 2018, le rappelle : « la maltraitance est avant tout le fait d'un système et non pas d'un individu ».

Ainsi, pour faciliter le fonctionnement d'un service ou l'organisation des soins, le réveil se fait à 6 heures du matin pour la prise de température ou de tension systématique, alors que les premiers médecins n'arrivent pas avant 9 heures ; les repas du soir sont parfois servis à 17 heures ; les perfusions ou les prises de sang sont effectuées par des étudiants...

Résultat, le confort du patient est négligé, quand il ne s'agit pas de ses droits ou de sa dignité. Ces personnes que l'on fait attendre pour le bassin, que l'on désigne par le nom de leur pathologie ("le cancéreux de la 10"), auxquelles on ne demande pas leur consentement. Autant de manquements là où il serait possible de rendre les choses plus supportables.

Des professionnels au bord de la rupture

Cette situation est loin de satisfaire les soignants, qui ne trouvent plus dans leurs tâches quotidiennes ce pour quoi ils se sont engagés... Aujourd'hui, « 100 % de soignants ressentent un épuisement, qu'il soit moral (22 %), physique (13 %), ou pire, des deux (64 %) tandis que 47 % d'entre eux font ou ont déjà fait



“ 70 % des personnels hospitaliers et un médecin sur deux (49 %) estiment ainsi qu'ils n'ont “jamais”, “rarement”, ou “un peu” de temps pour parler au patient.* ”

l'expérience d'un burn-out. Dans certaines régions, le nombre d'appels de soignants à des cellules d'aide (visant à obtenir un accompagnement téléphonique) a ainsi été multiplié par 13 entre 2010 et 2017 ».

Plus accablants encore, les chiffres révélés par l'association Soins aux professionnels de santé (SPS), d'après une enquête menée sur des médecins, pharmaciens, infirmiers et autres professionnels de santé : un quart des soignants interrogés a déjà eu des idées suicidaires du fait de son travail. Pour se protéger, les soignants développent donc des stratégies.

Une enquête a montré qu'entre le début des études et l'entrée dans la vie active, les jeunes soignants deviennent de plus en plus cyniques, ce qui nuit, évidemment, à leur capacité d'empathie. D'autant que la formation privilégie l'habileté technique, qui est en effet un préalable indispensable, qu'il s'agisse de chirurgie ou de prestation infirmière.

Redonner du temps (et des ressources) pour l'empathie

La notion de “cécité empathique transitoire” a d'ailleurs peu à peu émergé pour désigner la posture dans laquelle se place un professionnel

de santé qui se focalise sur le geste technique, notamment lors de la contention en pédiatrie, et fait taire son empathie, sa capacité d'écoute et de réconfort. La Commission nationale consultative des droits de l'homme (CNCDH) précise que les patients les plus sujets à la maltraitance sont les personnes âgées et handicapées, les enfants, mais aussi les femmes et les minorités. Face à un enfant ou à une personne allongée et affaiblie, il est plus simple, ou plus rapide, de se passer d'explications. Dans ces conditions, difficile d'accomplir sa mission d'accompagnement véritable du malade. Or, selon la revue *Recherches en soins infirmiers* (n°84, 2006), plus les infirmiers et infirmières font preuve d'empathie, moins les patients sont anxieux, dépressifs ou furieux. En faisant l'effort de comprendre leurs patients, ils se facilitent la tâche.

Ainsi l'empathie favorise-t-elle à la fois le traitement thérapeutique et la relation thérapeutique. Si on attend par conséquent avec impatience les 80 000 emplois qui libéreront du temps de “soin” dans les EHPAD, on a tout à redouter des annonces de suppressions de postes par ici, par là dans les CHU...

*Source : Odoxa pour Franceinfo, Le Figaro et la Mutuelle nationale des hospitaliers

100% Santé : Info ou intox ?

Avec le 100 % Santé, le gouvernement mise sur l'effet d'annonce et compte montrer ainsi qu'il se soucie de la question de l'accès aux soins, chère aux Français, au sens propre comme au sens figuré. Mais qu'en est-il vraiment ? Décryptage en quatre points ...

1 ► Quid des dépenses de santé ?

Prenons un exemple. La loi va imposer la prise en charge à 100 % d'un panier de soin dont les montants vont être plafonnés. Ainsi, en dentaire, une couronne en céramo-métal sera plafonnée selon le numéro de dent (notons au passage que ceci introduit une hiérarchisation entre les dents visibles et celles qui ne le sont pas). On peut donc redouter que les professionnels de santé se mettent en conséquence à proposer des couronnes au tarif plafonné. Les mutuelles seront dans l'obligation de rembourser jusqu'au plafond.

L'inflation des tarifs et donc des dépenses de santé devraient prendre le même chemin que les dépassements d'honoraires : les praticiens ont assuré la main sur le cœur qu'ils seraient raisonnables, mais, de facto, les dépassements se sont généralisés.

2 ► Quid du financement de la mesure ?

Le 100 % Santé, présenté comme une mesure du gouvernement visant à garantir des soins de qualité sans reste à charge, est une mesure qui concerne essentiellement les complémentaires : la part prise par la Sécurité sociale reste quasiment inchangée. En revanche les complémen-

taires vont voir leurs dépenses flamber. Quant au reste à charge zéro, il est théorique puisque les adhérents le financent à travers leurs cotisations. Pire, les populations les moins aisées risquent de voir à la baisse leur contrat de complémentaire.

3 ► Quid des contrats à faible couverture ?

Les jeunes qui voudront bénéficier du 100 % Santé devront souscrire des contrats responsables dans lesquels il y aura le panier de soins, dont des soins qui concernent plus rarement les jeunes, comme l'audioprothèse. Les cotisations de leurs contrats risquent donc d'exploser de 30 % pour rester responsables. Les jeunes

qui voudront rester avec une faible couverture se retrouveront avec des contrats non responsables, dont la taxe passera de 7 % à 14 %. Pour eux, ce sera donc la double peine : davantage de reste à charge et des contrats surtaxés...

4 ► Quid de l'accès aux soins ?

Dans les faits, les plus pauvres se tourneront vers les contrats non responsables, car ceux qui couvriront le panier du 100 % Santé verront leurs cotisations augmenter. Pour les salariés bénéficiant de contrats groupe, l'effet d'augmentation sera plus léger puisqu'il sera amorti par la prise en charge de l'employeur.

Certaines mutuelles ont annoncé qu'elles n'augmenteraient pas leurs cotisations en comptant sur un afflux d'adhérents. D'autres, comme les mutuelles de la Mutuelle de France Unie, font le choix de la vérité. Absorber aujourd'hui le coût de la réforme, c'est adopter une vision "court-termiste", c'est mettre en danger la pérennité du système et la solidarité à long terme...

LE POIDS DES TAXES SUR LES CONTRATS DES COMPLÉMENTAIRES

La cotisation des contrats responsables intègre 7 % de taxes de solidarité additionnelle (TSA). Pour les contrats non responsables, cette taxe est de 14 %. À cela s'ajoute la taxe CMU, qui est de 6,27 % et une taxe de dispensation de 0,8 %. Pour les contrats responsables les taxes représentent donc 14,7 %. Pour les contrats non responsables elles pèsent pour 21,7 % ! Rappelons que ces taxes concernent à la fois les assurances et les mutuelles, bien que ces dernières soient à but non lucratif...

La Mutuelle de France Unie réclame la suppression de la taxe TSA, qui permettrait aux mutuelles de faire face aux augmentations des dépenses du 100 % Santé...

COUP DE GUEULE.....

Non à l'agonie de nos hôpitaux !

Dans une lettre datée du 20 février 2019, le docteur David Dall'Acqua, chef du service des urgences de l'hôpital de Vichy, tire le signal d'alarme. Il y dénonce une situation insupportable, tant pour les patients que pour le personnel hospitalier, qui n'a plus les moyens de soigner dans de bonnes conditions.

Quand les couloirs et le hall d'accueil deviennent des espaces où l'on soigne, quand il n'y a plus assez de lits et que les patients sont "stockés" pendant des heures sur des brancards inconfortables, quand le manque de médecins et d'infirmières, mal payés et débordés, se fait cruellement sentir au quotidien... c'est que l'hôpital agonise.

Et le coup de gueule du docteur Dall'Acqua n'est pas un cas isolé. Partout en France, la grève des urgences se généralise, depuis mars dernier.

La rentabilité avant la santé

« Malgré notre volonté d'offrir des soins adaptés à chacun dans des conditions décentes et dignes, la conjoncture actuelle ne nous le permet plus », écrit-il dans ce courrier. Si la mission des soignants est justement de soigner, le chef des urgences estime qu'ils ne sont plus en mesure d'apporter à la population le service qu'elle mérite. En bref, l'hôpital est aussi malade que les

patients. La cause de cette situation intolérable ? « Les restrictions budgétaires, les fermetures de lits, une gestion hospitalière tournée vers la rentabilité et non vers le soin et le respect des patients, une rupture dans le parcours de santé, une raréfaction des ressources médicales hospitalières ou libérales... »

Une grève qui se généralise

Depuis mi-mars, le mouvement de grève des urgences parti de Paris se généralise. Le constat est le suivant : les urgences sont le miroir grossissant des difficultés qui touchent le système de santé dans son ensemble ; sans généraliste disponible, les urgences sont engorgées, le personnel surmené, les patients mis en danger. Le collectif Inter-Urgences a recensé une soixantaine de services d'urgences en grève dans l'hexagone depuis le 18 mars, date de l'agression aux urgences de l'hôpital de Saint-Antoine, qui a fait déborder la colère.

Une soixantaine d'autres services d'urgences se sont d'ores et déjà rapprochés du collectif. La grève nationale du 11 juin a fait remonter trois revendications principales : augmenter les salaires, avec en sus une prime de pénibilité de 300 € par mois, la fin des hospitalisations brancards – dont l'arrêt de la suppression de lits de médecine –, ainsi que des recrutements.

Et cela ne concerne pas que les urgences, au contraire, puisque la grève du 11 juin s'est étendue aux personnels de l'ensemble des services hospitaliers.



À L'HEURE OÙ NOUS ÉCRIVONS
CES LIGNES, PLUS DE

139

SERVICES D'URGENCES
FRANÇAIS SONT EN GRÈVE

BAROMÈTRE

➔ **Bilan bucco-dentaire : désormais jusqu'à 24 ans**



Le programme M'T dents, actif depuis plus de 10 ans, s'adresse désormais également aux jeunes adultes de 24 ans. Cet examen de prévention bucco-dentaire, qui concerne aussi les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, est totalement pris en charge par la Sécurité sociale : en 2018, ce sont près de 1,5 million d'assurés qui en ont profité. Rien de plus simple pour en bénéficier : un mois avant leur date d'anniversaire, les personnes concernées recevront par courrier une invitation de l'Assurance maladie accompagnée d'un bon pour une prise de rendez-vous préventif. Ceux qui repoussent sans cesse leur visite chez le dentiste n'ont plus d'excuses !

➔ **L'eczéma n'est plus tabou**



Concernant 2,5 millions de Français, la deuxième maladie de peau la plus fréquente après l'acné frappe sur le plan physique mais aussi psychologique. Une 5^e journée nationale de l'eczéma a eu lieu le 1^{er} juin, consacrée aux nouveaux traitements disponibles et aux astuces "anti-grattage" pour mieux vivre la maladie au quotidien, mais surtout visant à sensibiliser et à informer le grand public, les patients et leurs proches. Rougeurs, démangeaisons, troubles du sommeil, anxiété, isolements... Les patients y pensent sans cesse : en parler, c'est commencer à s'en soigner !

➔ **Faire un don permet de soigner**



Une personne sur 4 renonce à se soigner à cause de difficultés financières, d'exclusion sociale ou d'isolement géographique. Afin de réparer cette injustice, Médecins du Monde vous invite à faire un don, remédiant ainsi à ces nombreuses situations de grande précarité. En France, le nombre de personnes privées d'accès aux services de santé publique et ayant recours au soutien de l'organisation internationale indépendante ne cesse de croître. Un don de 90 € (soit 22 € après réduction fiscale) finance le matériel nécessaire pour sauver les dents de 50 personnes. L'accès aux soins universel : un combat qui nous concerne tous.

Être(s) en mutuelle

Décider et s'engager ensemble

Véronique Salaman "est" en mutuelle depuis 35 ans ! Elle a travaillé d'abord 20 ans en agence puis a pris le poste de responsable Action sociale et culturelle du groupe Entis. Pour elle, l'engagement mutualiste se traduit par des initiatives très concrètes, très locales, au plus près des adhérents. Une passionnée...



Véronique, la prévention semble être le moteur de votre engagement mutualiste ?

Ce qui me motive, c'est la raison d'être du mouvement mutualiste : l'accès pour tous à des soins de qualité. Le service Action sociale permet de venir en aide aux adhérents en difficulté, qu'ils soient fragilisés par la maladie ou par les aléas de la vie. Quand, grâce à une aide financière, un adhérent peut se soigner, on a le sentiment d'être utile. Ou encore quand nous aidons les adhérents dans leurs démarches administratives avec nos Relais de Solidarité dans les agences : ces démarches sont de plus en plus compliquées et constituent une vraie barrière sociale. Nous cherchons à accompagner les adhérents pour les aider à mieux vivre. C'est notre travail de fond. Mais je crois que le rôle d'une mutuelle dépasse le strict cercle des adhérents : nous pouvons contribuer à changer le regard des gens quand nous subventionnons par exemple l'association *Colosse aux pieds d'argile*, qui lutte contre la pédophilie. Avec le Comité d'Action Mutualiste (CAM) sur l'alimentation, à travers les questions sur les aliments transformés ou encore sur les pesticides, nous essayons de susciter des prises de conscience et d'influencer nos modes de consommation. Nos enfants nous accuseront de les avoir laissé se faire empoisonner ! Nous aidons d'ailleurs depuis peu *Les Petites Cantines*, un réseau de cantines de quartier qui vise à développer les liens de proximité et qui promeut une alimentation durable.

De quoi êtes-vous fière ?

Nous valorisons le maillage associatif. Avec les Fonds de dotation, nous soutenons les associations d'intérêt public, comme le Secours populaire ou des structures locales. Ces partenariats permettent à la fois d'apporter des solutions concrètes et de redynamiser un quartier, de retisser des contacts. Il est donc bien question à la fois d'action sociale et de relations humaines. Nous sommes dans l'économie sociale et solidaire, et j'en suis fière ! Mettre en place des actions, mobiliser les gens, cela demande beaucoup d'énergie mais ça apporte aussi beaucoup de satisfaction. Sur les Rencontres Santé sur le thème de la malbouffe, nous avons réuni plus de 300 participants... Les personnes étaient là, avec de vraies attentes, des questions. J'ai le sentiment d'être utile dans mon travail. Quand on permet à des personnes de sortir de l'isolement, à des enfants ou des malades de vivre mieux, j'ai même le sentiment de redonner du bonheur ! En agence, j'étais déjà très orientée sur le rôle de conseil et d'entraide que l'on peut jouer auprès des adhérents. J'avais mis en place la relance téléphonique sur les impayés, pour savoir qui était en difficulté et proposer des solutions. Quand l'ACS a été créée, j'ai organisé des réunions avec les assistantes sociales pour qu'elles puissent repérer les personnes qui y ont droit et qui bien souvent n'y ont pas recours.

Qu'est-ce qui vous enthousiasme ?

Certains combats qui me tiennent à cœur, mais je suis curieuse de tout. Il y a de quoi faire ! Et il y a aussi beaucoup à découvrir : le monde associatif est très riche d'initiatives formidables, parfois innovantes ou inattendues. Je pense par exemple aux Dragons Ladies Léman, des femmes atteintes du cancer qui rament ensemble sur un dragon boat pour lutter contre la maladie. Nous les avons aidées pour l'achat du bateau. Ramer, cela a des effets thérapeutiques et cela soude... Mon travail, c'est aussi des rencontres.



Mieux respirer cet été

et aussi le reste de l'année ?



Avec les mesures plus systématiques de la qualité de l'air, on s'aperçoit que les lieux où il est possible de respirer à pleins poumons se raréfient. Bord de mer, montagne, campagne ne sont plus toujours exempts de polluants ou d'allergènes. Quel est l'impact de la pollution de l'air sur la santé humaine ? Quels sont les facteurs aggravants ? Où mieux respirer ?

L'air, c'est la vie. Mais c'est aussi désormais un facteur de mortalité. L'Organisation mondiale de la santé est claire sur le sujet : la pollution de l'air est la cause de 7 millions de décès chaque année. La moitié de ces décès est liée à l'exposition à la pollution de l'air intérieur. L'autre moitié à la pollution de l'air extérieur. La pollution de l'air entraîne en effet des maladies cardio-vasculaires, des accidents vasculaires cérébraux, la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), des cancers du poumon, des infections respiratoires aiguës. La qualité de l'air est aussi responsable de l'augmentation des allergies et de l'asthme. Or,

toujours selon l'OMS, dans le monde, 9 personnes sur 10 respirent de l'air pollué !

Des risques pour qui ?

Les enfants, les femmes et les personnes âgées sont les populations les plus vulnérables lorsque l'air est dégradé. « *Un grand nombre de pathologies qui prennent racine dès l'enfance, et même dès le stade fœtal (asthme, allergies, eczéma, syndromes dépressifs, diabètes, obésité...), sont directement liées à la pollution de l'air* » écrit l'Unicef. Plus fragiles, les enfants sont aussi davantage exposés dans les agglomérations urbaines, où

les écoles et autres lieux d'accueil sont en majorité situés à proximité de grands axes routiers. Or, « *le trafic automobile* » est la « *principale source de pollution atmosphérique* » en ville, rappelle le rapport qui précise aussi que la pollution a une incidence directe sur la circulation sanguine, le cerveau et l'immunité.

Des inégalités sociales et géographiques

Mais les inégalités sont aussi sociales et géographiques. Selon l'OMS, près de 90 % des décès liés à la pollution de l'air surviennent dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, et près de deux décès sur trois surviennent en Asie du Sud-Est et dans les régions du Pacifique occidental.

Respirer l'air de New Delhi pendant une journée équivaut ainsi à fumer une quarantaine de cigarettes sans en allumer une seule... On imagine l'effet que cela produit sur un bébé. Mais ce n'est pas mieux en Europe, où vivre à proximité des sources de pollution augmente également les risques.



“ *Il n’y a pas de frontières dans les masses d’air et tout ce qui est produit se diffuse, se répand* ”

Quinze à 30 % de nouveaux cas d’asthme chez l’enfant surviennent en raison de la présence d’axes routiers très denses près de leurs lieux de vie.

Les activités humaines en cause

La qualité de l’air peut certes dépendre de phénomènes naturels, comme les émissions de dioxyde de soufre et d’oxydes d’azote des volcans, la dispersion des pollens, les nuages de sable des déserts. Mais il s’agit d’événements ponctuels, non cumulatifs.

La révolution industrielle, en revanche, a gravement pesé sur la dégradation de la qualité de l’air. Parmi les causes principales, on compte en effet les modes de transport à moteur, qu’ils soient terrestre, aérien ou maritime, les combustibles ménagers, la combustion des déchets, les centrales électriques alimentées au charbon, les usines... et les activités industrielles.

Aussi les grands pollueurs sont-ils les pays hyper industrialisés et peu soucieux de l’impact environnemental, rentabilité oblige. Les États-Unis par exemple, pour préserver leur puissance économique, rechignent à adapter leurs modes de production aux enjeux à long terme.

La politique du ciel bleu

Pourtant, certains pays très pollués commencent à faire d’autres choix. Après s’être targuée, il y a quelques années, d’inaugurer une centrale à charbon par jour, la Chine a décidé en 2018 de limiter fortement l’exploitation de ce minerai, qui fournit encore plus de 60 % de son électricité.

La politique du “ciel bleu” a pour objectif de limiter l’utilisation de charbon de manière drastique dans plusieurs régions. Or, lorsque les po-

litiques mettent la priorité sur la qualité de l’air, ce choix influe directement sur la santé des populations. Ainsi, à Tokyo, deux ans après l’interdiction des véhicules diesel (décidée en 2003), la concentration en particules fines avait diminué de 44 % et la mortalité cardiovasculaire avait chuté quant à elle de 11 %.

Selon l’Unicef, on améliorerait grandement la santé des populations en mettant en place des ZFE, des zones à faibles émissions, où la circulation est réduite à des horaires clés et certains véhicules interdits, aux abords des crèches et écoles, des gymnases et des hôpitaux. Le problème, c’est que l’air n’appartient pas à une “zone”...

La pollution n’a pas de frontières

Le nuage de Tchernobyl a bien traversé l’Europe. Le charbon produit en Allemagne passe régulièrement au-dessus de nos têtes. « *Il n’y a pas de frontières dans les masses d’air et tout ce qui est produit se diffuse, se répand* » explique le Pr Gasperi, maître de conférences au Laboratoire eau, environnement et systèmes urbains (LEESU, université Paris-Est-Créteil). Résultat : on peut trouver des particules polluées très loin de leur lieu d’émission, dans un milieu isolé, difficile d’accès, éloigné des villes et de toute activité industrielle.

Une étude française menée par l’Ecolab de Toulouse au beau milieu du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises a mesuré à 1 425 mètres d’altitude, en pleine montagne, des taux de microplastiques dans l’air équivalents à ceux mesurés à Paris et à Dongguan, en Chine ! Le vent, la pluie et la neige les ont amenés jusque-là.

De même, n’en déplaise à M. Trump, 96 % des parcs nationaux américains sont affectés par



LA BPCO, PRIORITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) tue cinq fois plus que les accidents de la route. Cette infection pulmonaire atteint les bronches, puis est caractérisée par une obstruction lente et progressive des voies aériennes et des poumons. Elle a pour origine le tabagisme dans 80 % des cas. Les autres cas sont dus aux inhalations toxiques d’origine professionnelle ou environnementale : les solvants, les poussières (charbon, ciment, métal, céramique), la silice, les fibres minérales artificielles ou naturelles, les vapeurs (brouillard d’huile minérale), les fumées de bitume ou de gaz (oxydes de carbone, de soufre ou d’azote) ou encore les pesticides. L’Organisation mondiale de la santé prévoit que la BPCO deviendra la troisième cause de décès dans le monde en 2030.



une pollution atmosphérique aussi importante que celle des grandes villes, occasionnant des troubles pour la santé des visiteurs et des dégâts importants dans ces parcs naturels. La pollution va partout et ne fait pas de discrimination : elle nuit aussi bien à l'homme qu'aux animaux et à la végétation.

Alors, où respirer ?

Puisque les masses d'air véhiculent la pollution, il faut donc éviter les zones où stagnent ou se déposent les particules, comme les endroits encaissés. Sur le littoral, le vent chasse la pollution ailleurs. Les côtes atlantiques, balayées par des vents d'ouest dominants, sont donc plutôt bien loties, les masses d'air se déplaçant vers l'intérieur des terres, qui récoltent, elles, polluants et pollens.

Les côtes méditerranéennes, le Var et le Vaucluse, si le Mistral ne les disperse pas, reçoivent des nappes de pollution venant de l'est, notamment de la zone industrielle de la plaine du Pô en Italie.

En montagne, même si l'on peut y retrouver des polluants, on peut dire que l'on respire globalement mieux qu'en plaine, surtout si on ajoute à cela que les acariens ne survivent pas au-delà de 1 500 mètres d'altitude. Bref, mieux vaut un coin venté, et sur le bon versant... Pour choisir – quand on peut choisir – le plus simple reste de consulter les bulletins publiés par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.

L'été en apnée

Mais un même endroit peut d'une saison à l'autre passer du vert au rouge. L'hiver, Paris connaît ses plus grands pics de pollution. Dans le Sud de la France par contre, c'est la chaleur estivale, combinée à un important trafic routier, qui rend certains endroits irrespirables, en

COMMENT CIRCULER ET RESPIRER ?

 **En voiture**, on pollue l'air, mais on le respire aussi ! Habitacle fermé, la voiture est ventilée par une prise d'air située à la hauteur du pot d'échappement de la voiture qui précède. Les filtres laissent passer les particules fines et la densité du trafic, les embouteillages prolongent le temps d'exposition.

 **En bus**, l'exposition à la pollution est assez similaire à la voiture, l'habitacle étant également fermé, ce qui empêche également les polluants de s'évacuer. Avec les voies de bus, les temps de trajet sont cependant plus courts.

 **En 2 roues**, l'exposition aux polluants est moindre puisque l'on n'est pas dans un espace confiné. Mais si vous circulez dans les bouchons, vous avez quand même le nez dans les gaz d'échappement.

 **À vélo**, sur les pistes cyclables, l'air est meilleur qu'au cœur du trafic routier.

 **À pied**, sur le trottoir, les concentrations de polluants sont moins importantes que sur la route, et vous pouvez opter pour des rues où il y a moins de circulation.

favorisant la formation d'ozone, un gaz irritant pour les yeux et les voies respiratoires. Heureux sont ceux qui peuvent rester sur les bords de mer et bénéficier d'une petite brise salvatrice pour les poumons.

La campagne ? Guère mieux, car l'ozone qui se forme au-dessus des villes s'accumule en été dans les zones rurales en raison de phénomènes photochimiques. « *Les moyennes peuvent parfois être supérieures à la campagne qu'en ville* », confirme Stéphane Socquet, responsable des études d'Atmo Rhône-Alpes, l'organisme agréé pour la surveillance de la qualité de l'air de la région. La campagne n'est pas non plus idéale pendant les moissons quand on est asthmatique ou allergique, ou encore pendant les périodes d'épandage de pesticides et d'engrais.

L'air citadin de son côté est un peu plus respirable l'été, quand la ville se vide de ses habitants et donc de ses flux de voitures.

Ainsi, les destinations estivales ne sont le plus souvent pas celles qui permettent un vrai bon bol d'air...

Et demain ?

Respirer en été, si on aime la chaleur, n'est donc pas la meilleure option "santé".

Rappelons d'ailleurs qu'il est déconseillé d'avoir une activité physique par forte chaleur et lors de pics de pollution.

Mais quid de la rentrée, des mois et des années à venir ? La qualité de l'air est, à juste titre, l'une des premières préoccupations environnementales des Français. Avec un sentiment d'impuissance. On peut certes covoiturer, limiter ses déplacements, ne pas brûler ses déchets végétaux ni asperger son environnement de produits chimiques, désodorisants compris. Mais la responsabilité des États est aussi en question.

En mai 2018, la Commission européenne a d'ailleurs renvoyé six États devant la justice de l'UE (la France, l'Allemagne, le Royaume-Uni, l'Italie, la Hongrie et la Roumanie), pour non-respect des normes de qualité de l'air. L'air est aujourd'hui à la fois une question de santé, d'économie, de politique et, si on ne change rien, une question de survie...

JE RESPIRE, DONC JE SUIS

Au début des années 1960, Leonard Orr s'intéresse à la respiration des yogis, et expérimente, dans sa baignoire, une respiration consciente de son souffle. Il remarque qu'en contrôlant celui-ci, son corps et son esprit se détendent, le libèrent du passé et du futur pour le replacer dans l'instant présent. Au fil des années, il mettra en place des séances thérapeutiques et fera évoluer son approche, aujourd'hui appelée la "respiration consciente".

Le principe, comme son nom l'indique, consiste à prendre des respirations en pleine conscience durant toute la durée de "l'inspir", puis celle de "l'expir", sans laisser l'esprit se disperser. Cette pratique permet ainsi de développer un silence intérieur et une présence à soi contribuant notamment à réduire le niveau de stress ou d'anxiété, à se libérer des blocages psychologiques et à contrôler ses émotions. Le yoga ou le Qi gong, notamment, invitent à pratiquer la respiration consciente régulièrement comme outil d'éveil spirituel.

Adaptative, elle peut se faire dans toutes les circonstances et situations de la vie, afin de pouvoir traverser celles-ci dans des conditions optimales !

Yoga : www.ffey.fr / **Qi Gong :** www.france-qigong.org



Près de vous, vos mutuelles

Vos mutuelles vivent, bougent, prennent position et sont présentes auprès de tous nos adhérents. Ce cahier est le témoin de l'activité et de la proximité de vos mutuelles.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE - ANTILLES / GUYANE

Chlordécone, la bombe à retardement des bananeraies



- ▶ 200 producteurs en Guadeloupe
- ▶ 400 producteurs en Martinique
- ▶ 6 000 salariés au total
- ▶ 40 % : le poids de la banane antillaise sur le marché français
- ▶ 5 000 tonnes : les volumes envoyés par semaine vers la métropole
- ▶ - 65 % : la baisse de l'usage de produits phytosanitaires depuis 2008

Source : Ugpban 2018

La section Antilles / Guyane est malheureusement bien placée pour être en contact avec des adhérents victimes des ravages du chlordécone. Pesticide quasiment inconnu en métropole, 95 % des Guadeloupéens et 92 % des Martiniquais en sont pourtant contaminés*... sans parler des sols, des rivières, des animaux et des légumes. Interdit en 1990 en métropole mais seulement en 1993 aux Antilles, le chlordécone est au cœur d'un scandale sanitaire, environnemental, économique et social qui inquiète vos mutuelles.

Utilisé dans les bananeraies pendant plus de 20 ans, le pesticide est classé dès 1979 cancérigène possible par l'OMS. Son action de perturbateur endocrinien, de neurotoxique et de reprotoxique (qui altère la fertilité) est reconnue par de nombreuses études scientifiques. Pourtant, les ouvriers agricoles des bananeraies l'ont toujours manipulé sans protection, non conscients de sa

dangerosité. « Nous avons vu nos collègues tomber malades les uns après les autres, sans savoir d'où ça venait », nous confie l'un d'entre eux. Car la molécule est fortement soupçonnée d'augmenter les risques de cancers de la prostate : la Guadeloupe est l'une des zones les plus touchées, bien plus qu'en métropole, avec 500 nouveaux cas par an. Une étude de l'INSERM de 2012 montre également une augmentation du risque de prématurité, et des effets négatifs sur le développement cognitif des nourrissons. Invisible mais omniprésent, le chlordécone a contaminé pour des siècles les ressources naturelles et la population antillaises... ce dont l'État ne semble pas encore conscient. Car malgré les différents plans de protection, la récente décision européenne de repousser la limite maximale des doses du pesticide inquiète au plus haut point, et à juste titre, les Antilles...

* Selon une étude de Santé Publique France



Votre mutuelle, sur le Tour de Guyane !

Pour la première fois, la section Antilles/Guyane de la Mutuelle de France Unie sera présente lors de la 30^e édition du Tour cycliste de Guyane, qui aura lieu du 17 au 25 août prochains. La mutuelle s'affichera dans la caravane à chaque ville étape. Le conseiller mutualiste de l'agence de Guyane, Timothé Firzé, ainsi que des membres de la commission de gestion, viendront sur les 9 étapes de ce "Tour du littoral", pour promouvoir la mutuelle et les produits santé et prévoyance.

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 mutuelle et de nous améliorer en permanence.

95%



des adhérents sont satisfaits du délai d'attente

94%



des adhérents sont satisfaits de la qualité de la réponse

64%



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

Votre mutuelle, dont l'une des principales missions est la prévention et la promotion de la santé, propose pour l'année 2019 la mise en place d'ateliers de sensibilisation pour s'initier aux gestes qui sauvent, autour des thématiques suivantes :

- Initiation aux premiers secours
- Comment réagir face à un AVC ? (Accident Vasculaire Cérébral)
- Les soins d'urgence au jeune enfant et au nourrisson
- Le défibrillateur automatique externe dans le cas d'un d'arrêt cardiaque
- Que faire dans le cas d'un malaise ?
- Les accidents domestiques

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.



DOUBS

■ 19 septembre 2019

Que faire dans le cas d'un malaise ?

Agence Mutuelle de France Unie / Besançon

7, place Flore / 25000 Besançon

Renseignements et inscriptions : 03 81 80 47 83

DRÔME

■ 24 septembre 2019

Que faire dans le cas d'un malaise ?

Agence Mutuelle SAMIR / Romans-sur-Isère

57, place Jean Jaurès / 26100 Romans-sur-Isère

Renseignements et inscriptions : 04 75 05 30 25

■ 26 septembre 2019

Comment réagir face à un AVC ?

Agence Mutuelle SAMIR / Valence

7, rue Pasteur / 26000 Valence

Renseignements et inscriptions : 04 75 81 73 90

■ 1^{er} octobre 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle SAMIR / Saint-Vallier

36, rue de Verdun / 26240 Saint-Vallier

Renseignements et inscriptions : 04 75 23 32 76

HAUTE-SAVOIE

■ 17 septembre 2019

Dépistages visuels et sensibilisation

Agence Mutuelle de France Unie / Rumilly

18, avenue Gantin / 74150 Rumilly

Renseignements et inscriptions : 04 50 05 48 52

■ 25 septembre 2019

Ma santé auditive

Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse

7, place de la Libération / 74100 Annemasse

Renseignements et inscriptions : 04 50 87 02 40

■ 27 septembre 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Thonon-les-Bains

4, avenue du Général de Gaulle / 74200 Thonon-les-Bains

Renseignements et inscriptions : 04 50 26 29 38

■ 3 octobre 2019

Comment réagir face à un AVC ?

Agence Mutuelle de France Unie / Annecy

5, rue de la Gare / 74000 Annecy

Renseignements et inscriptions : 04 50 10 18 52

JURA

■ 18 septembre 2019

Que faire dans le cas d'un malaise ?

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

■ 6 septembre 2019

Que faire dans le cas d'un malaise ?

Agence Mutuelle de France Unie / Rive-de-Gier

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

Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 27

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

UNE VILLE, UNE AGENCE

L'agence de Cayenne

« Bienvenue, Mutuelle de France Unie bonjour »... C'est par ces mots que Timothé Firzé, conseiller mutualiste, accueille les adhérents à l'agence Mutuelle de France Unie de Cayenne.

Après avoir travaillé dans la gestion hôtelière en région parisienne, ce Cayennais de 47 ans connaît bien sa ville natale. « Ici, à l'agence, dans une matinée, je peux parler taki-taki, portugais ou français, selon le visiteur. En Guyane, la population est hétéroclite, mais les problèmes de santé sont communs. C'est une région dure, tant par son climat que par ses distances. »
Les plus de 2 000 personnes

protégées par notre mutuelle peuvent compter sur l'agence pour les aider et les conseiller.

« Nous avons prévu d'organiser des ateliers prévention santé, une grande première pour l'agence de Cayenne ! »

Informations pratiques

Agence Mutuelle de France Unie de Cayenne

23, boulevard Nelson Mandela

97300 Cayenne

05 94 35 83 92



Renseignements pour les Rendez-vous Prévention et Action Sociale sur le site : www.rdv-prevention-sante.fr ou directement auprès des agences concernées. Ces rendez-vous sont gratuits, ouverts à tous, adhérents ou non, alors parlez-en autour de vous !

■ 18 septembre 2019

Le Défibrillateur Automatique Externe dans le cas d'un arrêt cardiaque

Agence Mutuelle Loire Forez / Montbrison
16, boulevard Chavassieu / 42600 Montbrison
Renseignements et inscriptions : 04 77 96 94 61

■ 26 septembre 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Firminy
5, place Marquise / 42700 Firminy
Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 28

■ 1^{er} octobre 2019

Que faire dans le cas d'un malaise ?

Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Étienne Montreynaud
35, boulevard Antonio Vivaldi / 42000 Saint-Étienne
Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 25

■ 3 octobre 2019

Que faire dans le cas d'un malaise ?

Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Étienne Bellevue
3, rue Robespierre / 42100 Saint-Étienne
Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 20

LOIRET

■ 24 septembre 2019

Le Défibrillateur Automatique Externe dans le cas d'un arrêt cardiaque

Agence Mutuelle de France Unie / Orléans
21, avenue de Paris / 45000 Orléans
Renseignements et inscriptions : 02 38 55 38 98

OISE

■ 20 septembre 2019

Les soins d'urgence au jeune enfant et nourrisson

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais
8-10, rue Malherbe / 60000 Beauvais
Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

RHÔNE

■ 4 septembre 2019

Que faire dans le cas d'un malaise ?

Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Fons
Immeuble Le Lavoisier - 74, avenue Jean Jaurès / 69190 Saint-Fons
Renseignements et inscriptions : 09 53 44 69 69

■ 11 septembre 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Villeurbanne
53, cours Émile Zola / 69100 Villeurbanne
Renseignements et inscriptions : 04 78 89 80 68

VAUCLUSE

■ 19 septembre 2019

Le Défibrillateur Automatique Externe dans le cas d'un arrêt cardiaque

Agence Mutuelle Familiale / Avignon
2, boulevard Jacques Monod / 84000 Avignon
Renseignements et inscriptions : 04 90 87 65 54

SERVICE PROMOTION DE LA SANTÉ

COMMENT MIEUX DÉMÉNAGER QUAND ON EST SENIOR ?

Pour répondre à cette question, le service Action sociale de la Mutuelle de France Unie s'est associé à Sérénimouve, entreprise Solidaire d'Utilité Sociale (ESUS) agréée par l'État, créée par Lysiane Kubasic.

Cette entreprise répond à un besoin social important, celui de l'organisation de la mobilité résidentielle des personnes âgées. Car vivre dans un logement adéquat permet de mieux maîtriser sa propre santé. Ainsi, six ateliers collectifs à destination des seniors et de leur famille seront mis en place à partir du mois de septembre en Haute-Savoie. Ils porteront principalement sur le classement et l'archivage des documents personnels, et vous éclaireront sur les papiers administratifs à conserver, et ceux dont vous souhaitez vous débarrasser.

Mardi 17 septembre : Cran-Gevrier/Meythet - Jeudi 19 septembre : Annemasse
Jeudi 26 septembre : Rumilly - Mardi 5 novembre : Sallanches / Passy
Jeudi 7 novembre : Faverges - Mardi 19 novembre : Cluses

Inscription et rendez-vous dans vos agences et sur www.rdv-prevention-sante.fr

ZOOM SUR CAYENNE

Pour les métropolitains, Cayenne est la ville du poivre, du bagne et la porte d'entrée à la Guyane. Pour les Guyanais, Cayenne est leur capitale, là où se concentrent l'administration, les services, les commerces d'un département-pays aussi grand que la Belgique.

Si l'archéologie fait remonter son peuplement au VI^e millénaire av. J.-C., sa véritable histoire débute en 1643, quand des colons français aux ordres de Charles Poncet de Brétigny, lieutenant-général de Louis XIII, s'y installent.

Capitale coloniale, la vie économique y bat son plein avec de nombreuses plantations cultivées par des esclaves, remplacés à partir de 1848 par les bagnards qui effectuent les grands travaux d'infrastructure. Il reste d'ailleurs quelques vestiges du bagne de Cayenne.

Brésilienne, antillaise, sud-américaine, métropo-



litaine, la population tente de mêler ses cultures. Son célèbre carnaval témoigne d'une volonté d'afficher la singularité des Guyanais.

Lieu emblématique de Cayenne, l'Hôtel des Palmistes et sa terrasse à quelques pas du marché restent toujours le rendez-vous incontournable de l'énergie de la ville.

RHÔNE

POUR DÉFENDRE LES DROITS À LA SANTÉ ET À LA SÉCURITÉ SOCIALE DES JEUNES

La Convention internationale des Droits de l'Enfant précise que celui-ci « doit bénéficier d'une protection sociale ». Les 15 et 16 mars derniers, au centre social et culturel du quartier Vitalité de Lyon, mutualistes et animateurs sociaux se sont mobilisés pour défendre ce droit à la santé des jeunes. Enfants et adolescents présents ont ainsi participé à divers ateliers de prévention, avec un principe fondamental, la solidarité. À l'issue des ateliers, les enfants ont chacun dessiné un logo, puis ont décidé de celui qui serait retenu : c'est le logo de Théa, 10 ans, qui a remporté l'adhésion de tous. Les écrits des participants seront adressés au secrétariat de l'ONU en novembre, lors de l'anniversaire des 30 ans de la Convention.



30 ans de droits de l'enfant.

ARDENNES

À CHARLEVILLE-MÉZIÈRES, LES SENIORS À LA FÊTE

Organisé pour la première fois par le centre social André Dhotel, le Forum des seniors de Charleville-Mézières a pu compter, le 16 mai dernier, sur la section Ardennes de la Mutuelle de France Unie, qui protège depuis 2016 les salariés du centre social. Le stand de la mutuelle, où l'on pouvait trouver toutes les offres de la Mutuelle de France Unie, a fait la part belle à la prévention, offrant un bilan santé prévoyance et assurances aux visiteurs venus nombreux. Le matin, l'atelier déjantage visuel, animé par les opticiens mutualistes de la ville a connu un large succès. De même, les visiteurs ont pu se détendre grâce à l'atelier Massage assis, animé par l'Esprit Soins, basé à Donchery.

LOIRET

FÊTE DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE

C'est à Saran, dans le Loiret, qu'a eu lieu la Fête de l'enfance et de la jeunesse, le 15 juin dernier, placée cette année sous le signe de la nature et de l'environnement. Fidèle à l'événement, la section Loiret de la Mutuelle de France Unie était une nouvelle fois présente, cette fois-ci en partenariat avec la Prévention Routière.

Enfants, adolescents et jeunes adultes étaient nombreux au rendez-vous, dès 10 heures, au parc du Château de l'Étang, pour une journée ensoleillée, festive et animée, avec, au programme, escape game, concerts, jeux, danses... C'est sur les dangers de l'alcool, avec le parcours Alcool-vision, et sur les impacts de la malbouffe, avec un jeu sur les fruits et légumes, que se sont concentrées les actions de

prévention de la Mutuelle de France Unie. Les jeunes pouvaient aborder ce dernier sujet avec une diététicienne présente sur le stand toute la journée, aux côtés des élus mutualistes, adhérents et bénévoles.



LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Au centre de tout... vous, nos adhérents !

À l'heure du bouclage de votre magazine Bonne Santé Magazine, s'achèvent nos Assemblées Générales. Un mois de juin prolixe en débats, bilans financiers, rapports moraux et d'activité, résolutions, renouvellement des délégués et élections de bureaux. Un printemps où la vie et les choix de vos mutuelles s'expriment par des centaines de délégués présents et par le scrutin démocratique, après une série d'étapes statutaires.

Tant de sujets abordés, tant d'actions menées et programmées pour que notre mission mutualiste s'accomplisse. Avec toujours au cœur, au centre de tout... vous, nos adhérents !

C'est au centre de loisirs Ternélia de Saint-Jorioz que durant cinq jours, dix Assemblées Générales et deux Conseils d'administration se sont succédés. Peu connues du grand public, les mutuelles dites "techniques" (la Mutuelle d'Assurance Solidaire (MAS), l'Union de Réassurance et de Substitution Sociale (UR2S), la MASSE, Mutaretraite, Forma-Pass, Mutuelle Souffrance et Travail, Alternative Mutualiste, APTI) sont des outils indispensables à la bonne marche de nos mutuelles. Elles ont tenu leur Assemblée Générale, à l'instar de la Mutuelle Générale de Prévoyance, de la Mutuelle de France Unie et de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc.



S'unir en toute solidarité

C'est dans une ambiance studieuse que Viviane Krynicki, présidente de la Mutuelle Générale de Prévoyance, a débuté son allocution d'ouverture, rappelant le rôle essentiel de la mutuelle auprès des mutuelles adhérentes, des entreprises et de la fonction publique. Elle a également insisté sur l'absolue nécessité de ne pas dissocier complémentaires santé et prévoyance, afin de protéger l'accès

aux soins, de plus en plus menacé par les nombreux reculs sociaux que nous subissons. Vint ensuite l'heure du bilan, montrant une belle année 2018, dans laquelle les projets digitaux ont pris toute leur importance. Enfin, les délégués présents se sont prononcés en faveur de la fusion entre la Mutuelle Générale de Prévoyance et la Mutuelle Funérailles Solidarité, mutuelle réunionnaise, qui sera effective le 1^{er} janvier 2020.

OISE

À GRANDES FOULÉES

Cela fait cinq ans déjà que la section Oise de la Mutuelle de France Unie est partenaire des Foulées de la Rue. Elles ont eu lieu cette année le samedi 1^{er} juin à Beauvais. Au programme : sport, culture, spectacles et solidarité pour tous les âges ! Un stand de la Mutuelle de France Unie a permis aux nombreux intéressés de découvrir toutes les offres de la mutuelle.

TERRITOIRE DE BELFORT

VOTRE AGENCE DÉMÉNAGE !

L'agence Mutuelle de France Unie de Belfort déménage et fait peau neuve ! Rendez-vous dès le 26 juin dans un nouvel espace plus grand, plus lumineux, au cœur du centre-ville de Belfort, pour rencontrer Béatrice Lubas, votre conseillère.

Agence Mutuelle de France Unie de Belfort
30, faubourg de Montbeliard
90000 Belfort - 03 84 21 45 52

VAUCLUSE

LA RUN FAIT COURIR LES FEMMES

Exclusivement dédiée aux femmes, la Run des filles dont la Mutuelle Familiale d'Avignon est partenaire depuis 5 ans, a eu lieu le 25 mai dernier à l'Isle-sur-la-Sorgue.

Parce que la santé et le sport sont intimement liés, la Mutuelle Familiale d'Avignon soutient depuis le début la Run des Filles, dont le thème était, cette année, "Sport, Santé, Bien-être". Elle a d'ailleurs pris en charge l'inscription de 10 enfants et 10 femmes, afin de les inciter à pratiquer la course à pied, bonne pour le cœur, l'endurance et le bien-être général.



HAUTE-SAUVOIE

L'AGENCE DE MEYTHET ENTRE ART ET SANTÉ

Exposée depuis le début du mois de février à l'agence Mutuelle de France Unie, Monique Montant est venue à la rencontre des adhérents le lundi 3 juin. Après une petite collation offerte par la mutuelle, l'artiste, membre de l'association artistique de Meythet, a échangé avec les adhérents sur son art et notamment sur son thème de prédilection, le mouvement. Les œuvres sont exposées jusqu'au 31 juillet, puis laisseront place à un nouvel artiste de l'association.

Agence Mutuelle de France Unie de Meythet - 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais, 74960 Meythet
04 50 24 27 49

UNE NOUVELLE PERMANENCE À PASSY

Votre mutuelle de proximité Mutuelle de France Unie ouvre une permanence à l'agence de Passy pour vous permettre, tous les lundis, de rencontrer une conseillère mutualiste.

Tous les lundis, de 9 heures à 12 heures, vous pourrez ainsi faire le point sur vos contrats et votre situation, obtenir des conseils et des solutions personnalisées avec Martine Mathey, conseillère de l'agence Mutuelle de France Unie de Sallanches.
Agence Mutuelle de France Unie de Passy
259, avenue du Docteur Jacques Arnaud,
74190 Passy - 04 50 58 80 49

**Faire entendre notre voix**

La Mutuelle de France Unie a réuni l'ensemble de ses délégués, issus de ses sections. Le président Jean-Jacques Verchay a rappelé le contexte dans lequel évoluait la Mutuelle de France Unie : le renoncement aux soins touche un peu plus d'un quart de la population, des maladies telles que la polio ou la tuberculose réapparaissent, liées à l'extrême pauvreté. Une partie de plus en plus importante de la population vit à la limite et en dessous du seuil de pauvreté, ce qui pose un véritable problème pour l'accès aux soins. La Mutuelle de France Unie continuera d'apporter une réponse face à cette urgence sanitaire.

« Cela passe par une Sécurité sociale prenant en charge la totalité des soins et universelle », rajoute-t-il.

Les sections de la mutuelle doivent livrer ce combat, aux côtés d'Alternative Mutualiste. Autre point important de son allocution fut la démonstration que le 100% Santé est un leurre démagogique, qui impacte les populations les plus modestes. Face aux embûches de ces nouvelles réformes, la Mutuelle de France Unie présente un bilan positif, tant financièrement qu'au niveau de ses actions de prévention et de promotion de la santé. Et de terminer en remerciant l'engagement des délégués et des élus mutualistes.

**Innover pour vous satisfaire**

L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a tenu son Assemblée Générale devant des délégués attentifs et militants. Dynamique, l'Union renforce sa présence dans le territoire avec ses 10 centres dentaires, ses 6 centres d'audioprothèses, ses 8 centres optiques (Opticiens Mutualistes), ses 2 centres de soins à domicile, son centre ophtalmologique et son centre de soins infirmiers. Cœurs de métier de l'Union, ces centres, qui pratiquent depuis longtemps le reste à charge zéro ou maîtrisé, font l'objet d'investissements importants afin de toujours rester à la pointe et de satisfaire les populations.

Il fut également question de l'avenir, avec de nombreux projets mutualistes et solidaires, renouvelant l'outil de travail et créant de nouvelles activités. En effet, la mutuelle explore d'ores et déjà les pistes de nouveaux services à proposer aux adhérents, notamment en créant des résidences pour les seniors et en développant des services leur étant destinés. S'appuyant sur un solide bilan financier, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc continue de construire des projets solidaires et novateurs, pour mieux répondre aux attentes des adhérents. Les délégués ont voté pour l'ensemble des résolutions qui leur étaient présentées.

Mutuelles de résistance

Le 27 mai 1943 se tenait, au 48 rue du Four à Paris, la première réunion du Conseil National de la Résistance.



Le président d'Alternative Mutualiste, Francis Balay, dépose une gerbe devant le lieu de la première réunion du Conseil National de Résistance.

76 ans après, à cette même adresse, Alternative Mutualiste, qui regroupe des mutuelles de Résistance, a rendu hommage à ces femmes et hommes de l'ombre qui, non seulement posèrent les premières pierres de la Libération de la France, mais élaborèrent le programme "Les Jours heureux" et donnèrent

ainsi naissance à notre Sécurité sociale. Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste, accompagné de Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles, ont déposé une gerbe en leur honneur devant ce lieu chargé d'histoire. Les 150 personnes présentes, fidèles à ce devoir de mémoire solidaire, continuent le combat contre la privatisation de la Sécu, pour que toute personne humaine puisse se soigner, vivre dignement et en bonne santé le plus longtemps possible.

Alternative Mutualiste sera à la Fête de l'Humanité

Événement festif et musical, la Fête de l'Humanité est également un haut lieu de l'économie sociale et solidaire et de l'éducation populaire. Cette année encore, Alternative Mutualiste sera présente à la 84^e édition de la Fête, autour du thème « Ils veulent privatiser la Sécu ! ».

Le rendez-vous est pris les 13, 14 et 15 septembre prochains sur le stand d'Alternative Mutualiste, groupement de mutuelles démocratiques, militantes et résistantes, pour venir échanger sur l'avenir, incertain,

de notre protection sociale. En effet, depuis des années, les gouvernements successifs tentent de privatiser la Sécurité sociale, à grand renfort de franchises, de déremboursements, de fermetures de services ou d'hôpitaux...

Face à ces reculs, il est donc primordial de résister et de lutter pour un droit à la santé solidaire pour tous car, rappelons-le, la santé n'est pas une marchandise ! Rendez-vous également dans l'espace prévention d'Alternative Mutualiste pour tout apprendre de manière ludique sur la malbouffe et ses conséquences sur notre santé et notre environnement.

Vos mutuelles s'engagent pour Octobre Rose



Face au succès de la dernière campagne d'Octobre Rose, les sections de la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle SAMIR, la Mutuelle des Travailleurs de la Région Givordine et la Mutuelle Loire Forez se mobilisent cette année encore pour lutter contre le cancer du sein. L'occasion de sensibiliser et informer sur ce cancer, première cause de mortalité chez les femmes.

Tricoteurs et tricoteuses, à vos aiguilles ! Pour la deuxième année consécutive, l'opération Tricots Solidaires permettra aux as de la pelote de tricoter des carrés roses, en toute convivialité, dans les agences

mutualistes, les 8 et 17 octobre prochains. Ces carrés seront par la suite récoltés et remis à l'association Perspectives contre le cancer. Fidèles à leurs valeurs de solidarité, vos mutuelles feront un don à l'Institut

Curie, fondation d'utilité publique, dont les équipes scientifiques et médicales œuvrent chaque jour pour améliorer la prise en charge des personnes atteintes du cancer.

Agences participantes à l'opération des Tricots Solidaires :

Mutuelle de France Unie : Beauvais / Charleville-Mézières / Annecy / Annemasse / Faverges / Cluses / Villeurbanne / Besançon / Belfort / Lons-le-Saunier / Le Lamentin / Pointe-à-Pitre / Orléans / Montargis / Saint-Étienne (Bellevue) - **SAMIR :** Romans-sur-Isère / Valence - **Mutuelle des Travailleurs de la Région Givordine :** Givros - **Mutuelle Loire Forez :** Montbrison

Création d'un nouveau Comité d'Action Mutualiste

Le 21 mars dernier, les 13^e Rencontres Santé Mutualistes ont connu un grand succès, avec plus de 300 participants. Les intervenants et l'assistance ont pu débattre d'un sujet de santé publique au cœur des préoccupations mutualistes, la malbouffe.

Dans son discours inaugural, Jean-Jacques Verchay a d'ailleurs rappelé que « la malbouffe a des conséquences graves sur la santé, ou qui se traduisent bien souvent par la prise de médicaments que la Sécurité sociale et les mutuelles sont amenées à rembourser ».

Au-delà de l'effet délétère sur la santé, c'est tout le système social et environnemental qui souffre de la malbouffe : les industries agroalimentaires détruisent

l'environnement par un système productiviste, appauvrissent les agriculteurs et lèsent la population dans son ensemble, personnes les plus fragiles en tête.

À la suite de cette journée d'échanges, la soirée ciné-débat avec la projection du film *Nos enfants nous accuseront* a réuni plus de 50 personnes, venues rencontrer le maire de Barjac, qui a décidé de passer la cantine scolaire en 100 % bio. Cette projection était aussi le moment d'annoncer la créa-

tion d'un nouveau Comité d'Actions Mutualistes (CAM), autour de la malbouffe, en territoire annécien.

Une réunion organisée le 4 juin a permis d'en définir les objectifs et d'échanger sur les premières actions déjà programmées, dont la Journée du développement durable à Faverges, le 26 octobre prochain.

Ce CAM est ouvert à tous ceux qui souhaitent s'engager dans des actions de prévention pour défendre une agriculture et une alimentation respectueuses de la santé de chacun.

Pour tout renseignements :
v.salaman@mutuelles-entis.fr

MUTUELLE LOIRE FOREZ

La Mutuelle Loire Forez soutient l'opération 30 000 paniers solidaires

Contre l'injustice alimentaire, la Mutuelle Loire Forez a décidé de s'engager auprès de l'association CILDEA (Centre d'initiatives locales pour le développement de l'emploi et des activités) qui, associée avec le Centre social de Montbrison, met en œuvre l'opération 30 000 paniers solidaires.

Le programme 30 000 paniers solidaires permet à des familles à faibles revenus d'accéder à des paniers bio à prix réduits produits par Les Jardins de Cocagne, exploitations maraîchères à vocation d'insertion sociale et professionnelle. Plusieurs objectifs à cette démarche : cultiver le bien-être alimentaire – en favorisant notamment l'information et l'accès à une alimentation saine et équilibrée –,

et créer du lien social – en rompant les situations d'isolement. Axé sur la prévention, le programme propose également des ateliers cuisine, des repas partagés et des ateliers d'informations sur la diététique. La Mutuelle Loire Forez soutient financièrement ce projet local, pour que chacun puisse cuisiner la solidarité!

EHPAD de Montbrison, votre mutuelle s'engage

Engagée dans le Collectif pour la défense du service public hospitalier du Forez, la Mutuelle Loire Forez s'inquiète de l'avenir de l'EHPAD Les Monts du Soir, actuellement situé dans le centre-ville de Montbrison. Le projet de privatisation et de déménagement de l'EHPAD est, pour le collectif, dangereux à plus d'un titre. Une pétition a été mise en place et rassemble à l'heure actuelle plus de 1000 signatures.

Les 209 résidents de l'EHPAD de Montbrison resteront-ils dans le centre-ville? Rien n'est moins sûr... Le Conseil de surveillance du centre hospitalier du Forez, qui envisage d'accorder la gestion de cet EHPAD au secteur privé, entraînant de facto son déménagement, se heurte à une forte mobilisation contre le projet. Le collectif se bat en effet contre le déménagement de l'EHPAD, qui entraînerait l'isolement des résidents, alors que le centre-ville est un environnement favorable au lien social entre les générations. De plus, sa privatisation romprait la continuité des soins mise en place avec le Centre hospitalier du Forez, qui profite des excédents budgétaires de l'EHPAD. Si privatisation il y avait, c'est toute la chaîne hospitalière qui en subirait les conséquences, mais pas seulement. Ce sont surtout les



résidents et le personnel qui en seraient les premières victimes, avec une qualité de vie dégradée, pour un prix toujours plus élevé. Pour défendre un EHPAD public, au centre-ville, rénové et accessible à tous, signez la pétition sur www.montbrison-jaimemonehpadpublic.wesign.it/fr et rendez-vous sur notre site internet pour être au courant de toutes les actualités. www.mutuelleloireforez.fr

Un défibrillateur au Centre social de Montbrison

Parce qu'une attaque cardiaque peut survenir partout et est une urgence absolue, la présence de défibrillateurs accessibles à tous est primordiale.

La Mutuelle Loire Forez a décidé, dans le cadre de ses actions de prévention, de parrainer le Centre social de Montbrison, partenaire historique de la mutuelle, pour l'achat et l'installation d'un équipement DAI

(Défibrillateur automatique implantable) en son sein. Ce partenariat répond totalement aux valeurs mutualistes de la Mutuelle Loire Forez, qui protège d'ailleurs les salariés du centre social.

LOIRE

LE GRAND PRIX BOULISTE DE TERRENOIRE

Les 28 et 29 septembre prochains aura lieu le 16^e Grand Prix bouliste de Terrenoire, organisé par l'Amicale laïque de Terrenoire et la section Loire de la Mutuelle de France Unie.

Une fois n'est pas coutume, ce sont 128 équipes, venues de toute la région Rhône-Alpes, qui seront réunies en cette fin du mois de septembre pour participer au plus grand concours régional de boules sur la Loire. En tant que premier sponsor de cet événement, la section Loire de la Mutuelle de France Unie tiendra un stand sur place où des conseillers et des élus mutualistes prodigueront conseils et informations sur les activités de la mutuelle, aux 700 personnes attendues durant week-end.

Le samedi, de 10 heures à 16 heures, un atelier de massages assis mis en place par la mutuelle accueillera les équipes venues concourir et les amateurs de pétanque venus les applaudir.

À la fin des "hostilités", les élus de la section Loire remettront les coupes aux vainqueurs. Convivial et placé sous le signe de la sportivité et de la solidarité, le Grand Prix bouliste de Terrenoire est ouvert à tous.

AG DE LA SECTION LOIRE DE LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE

Les adhérents de la section Loire de la Mutuelle de France Unie sont invités à assister à l'assemblée générale de la section, le vendredi 4 octobre, à partir de 17h.

Après une présentation des activités et des résultats de la section par les élus de la mutuelle, les adhérents assisteront à la projection du film *Les Sentinelles*, suivie d'un débat. Suivront un apéritif dînatoire à partir de 20h, puis un moment festif avec un groupe qui animera cette soirée placée sous le signe de l'échange et de la convivialité.

LANDES

LA SECTION LANDES FAIT LA COURSE EN TÊTE!

Cette année encore, la section Landes de la Mutuelle de France Unie est partenaire de la 17^e édition de la Saint-Pauloise, prévue pour le 13 juillet. La section sponsorise également la 11^e édition de la Course du Moun, qui aura lieu le 17 juillet 2019 dans les rues de Mont-de-Marsan. Sur chaque course, la mutuelle sera représentée par une banderole et par la présence de conseillers qui distribueront de nombreux cadeaux.

Dans les rues de Saint-Paul-lès-Dax, après le top départ au lac de Christus, les coureurs s'élanceront dans la fraîcheur d'un soir d'été pour un parcours agréable et boisé. Au programme de la Saint-Pauloise, un parcours plus court et accessible à tous de 5 km et, pour les plus courageux, un parcours de 10 km au rythme soutenu.

Ouverte aux amateurs comme aux licenciés, la Course du Moun accueillera quant à elle plus de 1700 participants pour 10 km dans les rues montoises. Deux courses Mini-Moun, destinées aux enfants de 7 à 9 ans et de 10-11 ans, se dérouleront à l'intérieur du parc Jean Rameau, lieu de départ et d'arrivée de la course adulte.



UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

Les Opticiens Mutualistes de Sallanches : un nouveau magasin pour y voir plus clair

Avec près de 800 magasins dans toute la France, les Opticiens Mutualistes sont la 3^e enseigne d'optique sur le territoire national. Régulièrement, les huit centres optiques mutualistes gérés par l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc se refont une beauté, afin d'accueillir adhérents et non-adhérents dans les meilleures conditions.

Après la rénovation des magasins d'Annecy et d'Annemasse, c'était au tour du magasin Optique Mutualiste de Sallanches d'être inauguré le 6 juin



Au 95, rue Mont Joly à Sallanches, le magasin est ouvert tous les jours sauf le dimanche de 9h à 12h et de 14h à 19h.

dernier. À partir de 19 heures, les clients, venus en nombre, ont ainsi découvert un nouvel écrin dynamique et plus confortable. En effet, la décoration a entièrement été repensée et mise au goût du jour, la présentation des montures optiques et solaires a été réorganisée. Clients et salariés évoluent donc maintenant dans un magasin plus confortable, plus spacieux, plus ergonomique, et plus chaleureux. Après l'inauguration, clients et salariés ont pu échanger en toute convivialité autour du cocktail dînatoire offert par l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc. Merci à tous de votre présence!

Le bon son de la prévention auditive

Pour la 5^e année, la Haute-Savoie vibrera au son du reggae cet été, avec le Nomade Reggae Festival, organisé par l'association Mélodies du Monde, que l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc soutient à nouveau.

Les 2, 3 et 4 août prochains, rendez-vous à Frangy pour le Nomade Reggae Festival! Au programme, de nombreux concerts d'artistes de renommée internationale, des débats-conférences, des expos, mais aussi de la solidarité: l'association mène en effet des actions sanitaires et sociales au Mali, en y construisant un centre socio-médical et d'alphabetisation. L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, qui sponsorise le festival, y mènera des actions de prévention auditive, en distribuant des bouchons d'oreilles aux petits et aux grands, tout en soutenant le projet de santé mené au long cours par l'association.

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
Fernex-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
Faverges: 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

CENTRE 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-Etienne: 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-Etienne: 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

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

CENTRES DE SANTÉ

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

À travers la nouvelle rubrique «*L'asso qui crée du lien*», nous voulons faire découvrir aux lecteurs de Bonne Santé Mutualiste les associations, présentes sur les territoires mutualistes, qui sont tournées vers l'entraide et la solidarité. Un peu partout en France, des centaines de milliers de citoyens se mobilisent pour améliorer le quotidien de leurs compatriotes, comme le font depuis longtemps les mutuelles. Ils méritaient d'apparaître de manière régulière dans le journal!

Colosse aux pieds d'argile

L'association Colosse aux pieds d'argile, née en 2013, a pour objectif la prévention des abus sexuels dans le milieu du sport. Son fondateur, l'ancien rugbyman Sébastien Boueilh, fait depuis 2013 le tour des clubs sportifs amateurs pour sensibiliser enfants, parents et éducateurs aux risques de la pédocriminalité et du harcèlement en milieu sportif.



Il lui a fallu dix-huit ans. Dix-huit ans pour parler de ce qu'il a vécu entre 12 et 16 ans. Dix-huit ans pour surmonter le traumatisme et porter plainte contre son agresseur. Du procès, qui se conclut par une condamnation à dix ans de prison, Sébastien Boueilh en retire une certitude : pour que la honte change de camp, il faut parler, briser l'omerta et assurer la protection des enfants.

«*Ce n'est pas parce qu'on est costaud qu'on est sur des bases solides*»

Le monde du sport n'est pas épargné par les affaires de pédophilie. Depuis quelques années, des sportifs de haut niveau dénoncent les violences sexuelles qu'ils ont vécues, et font condamner leurs agresseurs. L'association Colosse aux pieds d'argile intervient dans les clubs sportifs amateurs, auprès des enfants et adolescents licenciés, de leurs parents et des éducateurs «*sans chasse aux sorcières*». L'objectif ? Faire de la prévention. Aidé de nombreux professionnels (avocats, policiers, psychologues, etc.), Sébastien Boueilh témoigne de manière pédagogique et sensible de son parcours, des conséquences de ses viols et de son combat. L'équipe des Colosses distribue alors des livrets destinés aux enfants de 5 à 15 ans, ainsi que des guides encadrants à tous les professionnels œuvrant dans le domaine de l'enfance.

Avec deux antennes régionales (Occitanie et Centre Val de Loire) et une antenne en Argentine, l'association est un acteur majeur dans la prévention de la pédocriminalité ; elle a signé plusieurs conventions avec des fédérations sportives, et a présenté en novembre 2018 au ministère des Sports une proposition de loi visant à contrôler et filtrer les bénévoles du mouvement sportif déjà condamnés pour des agressions sexuelles.

Briser le silence

«*Dans le milieu sportif, et notamment dans le haut niveau, le silence est assourdissant*», observe Sébastien Boueilh. «*Le pouvoir libérateur de mon témoignage, en tant qu'ancien rugbyman victime de viols et désormais résilient, donne du courage à toutes les victimes murées dans le silence et rongées par la culpabilité*» ajoute-t-il. Lors de ses interventions, il reçoit souvent des témoignages : en 6 ans de combat, ce sont plus de 3 000 personnes qui ont témoigné de ce dont elles ont été victimes ou témoins. Les victimes sont alors prises en charge par l'association, écoutées, accompagnées et orientées vers des consultations psychologiques gratuites et une aide juridique.



En savoir +

www.colosseauxpiedsdargile.com

Également organisme de formation, Colosse aux pieds d'argile forme éducateurs et animateurs à recevoir la parole des victimes, à l'identification des situations compromettantes, à la connaissance des lois et des obligations légales, pour qu'eux-mêmes puissent être acteurs de prévention. Soutenue par la section Landes de la Mutuelle de France Unie via le fonds de dotation de la mutuelle, l'association poursuit donc ses actions de prévention à l'international, auprès des jeunes sportifs. À ce jour, ce sont plus de 165 000 enfants et 10 000 clubs qui ont été sensibilisés et 1 300 victimes accompagnées.

LES CONSEILS DE SÉBASTIEN BOUEILH



S'il existe une grande variété d'actes de pédophilie, dans 94 % des cas l'agresseur fait partie de

l'entourage de la victime, et ses abus, ordinaires et silencieux, ne sont pas reportés aux autorités 9 fois sur 10. L'Association lutte pour protéger les enfants dans tous les domaines de la vie quotidienne, sensibilisant aux risques pédophiles notamment en milieu sportif.

Ce qu'il faut leur rappeler :

Dis bonjour au coach en lui serrant la main ou par un "tchek", pas par un bisou // Ferme bien les portes au moment de la douche et ne laisse aucun adulte t'y accompagner // Si tu as besoin d'aide dans les vestiaires, demande à plusieurs adultes de t'accompagner, pas à un seul // Fais signer une autorisation à tes parents si tu dois être pris en photo avec un adulte // Si un adulte te raccompagne en voiture, assieds-toi à l'arrière et définis un point de rendez-vous où il te déposera ou viendra te chercher // Montre les sms à tes parents si tu écris à ton coach, et n'envoie jamais de photo de toi // Si tu te sens mal à l'aise avec un adulte, parles-en à tes parents. S'il fait des choses qui te gênent, il est coupable : pas toi !

Le sommeil, c'est la santé !



Pour la première fois, le temps de sommeil des Français est passé en dessous de 7 heures. C'est ce que nous révèle une enquête de Santé Publique France publiée en mars 2019. Et ce n'est pas sans conséquence, car il nous manque désormais 19 minutes de sommeil, sur les 7 heures préconisées pour rester en bonne santé et pour bien récupérer. Alors, comment réconcilier ce besoin vital avec nos modes de vie ?

En 50 ans, nous avons perdu entre 1 h et 1 h 30 de sommeil par nuit, au point qu'un Français sur quatre déclare manquer de sommeil. Entre attrait des écrans, bruits, luminosité, temps de travail plus long, tabac, et travail de nuit, les causes sont nombreuses... et les conséquences aussi. Alors que les Français dorment désormais en moyenne 6h42 par nuit, le milieu médical et les mutuelles s'inquiètent de ce manque de sommeil.

Des effets délétères

Dormir moins affecte toutes les fonctions de notre corps. Et dormir moins de 6 heures, comme c'est le cas pour 35,9% des Français, met en péril la santé. Le manque de sommeil perturbe l'équilibre physique, psychologique et cognitif : la mémoire, l'humeur, la vigilance, la concentration en sont affectées, mais ce n'est pas tout. Se priver régulièrement de sommeil engendre l'augmentation de cortisol, l'hormone du stress. Lorsque le corps produit trop de cortisol, c'est le métabolisme général qui se met en repos. L'organisme garde toute son énergie pour se défendre : la pression artérielle augmente, tout comme le taux de sucre dans le sang, rendant l'insuline inefficace. Dormir trop peu augmente l'appétit, favorisant l'obésité et le diabète. Du côté du cœur, ce n'est guère mieux : constamment sollicité, la pression artérielle monte en flèche et le pouls s'accélère, ce qui conduit à des risques d'AVC et d'infarctus.

Dormir plus pour aller mieux

Dormir est donc essentiel pour le bon fonctionnement du corps et de l'esprit. C'est même la seule fonction du corps qui nous permet de récupérer et aux cellules de se régénérer. Pour remédier au manque chronique de sommeil, il faut d'abord être à l'écoute de ses besoins. Notre horloge interne impose à notre organisme un rythme circadien qu'il faut respecter : il est nécessaire d'adopter des horaires de sommeil aussi réguliers que possible ! Dès que le sommeil arrive, il faut donc aller se coucher et ne pas lutter.



POUR BIEN DORMIR, GARE AUX ÉCRANS !

On le sait depuis quelques années, la lumière bleue de nos écrans est néfaste pour nos yeux. Il convient de s'en protéger, avec des équipements optiques adaptés, proposés par les Opticiens Mutualistes. Ces verres filtrent la lumière bleu violet, mise en cause dans les problèmes de rétine. Ils réduisent en outre la fatigue visuelle, due à notre consommation, souvent excessive, d'écrans. Mais ce qu'on sait peu, c'est que cette lumière bleue est également néfaste pour notre sommeil. Émise par les écrans de télévisions, d'ordinateurs et de téléphones portables, c'est un puissant désynchronisateur de notre sommeil*. En effet, elle provoque une baisse de somnolence et un regain de vigilance, qui retarde de fait l'endormissement. Les dernières études sur les effets de la lumière bleue montrent qu'une utilisation intensive des écrans LED est associée à une perte de sommeil d'1 h 30 en moyenne. Alors, pour retrouver le sommeil, lâchons nos écrans, et lisons un bon livre!

* cf www.labonnevue.fr

LA CHRONOLOGIE ALIMENTAIRE, POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

La chronobiologie s'attache à étudier les rythmes biologiques de l'organisme. Or, il est désormais prouvé qu'une alimentation variée, adaptée et prise à horaires réguliers favorise la qualité du sommeil : manger trop tard le soir ou grignoter la nuit altère nos rythmes circadiens (métabolisme et sommeil). Outre la fréquence et le moment, la nature de nos prises alimentaires a toute son importance. L'action de la sérotonine, un neurotransmetteur, déclenche la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, et facilite l'endormissement. Cette sérotonine est fabriquée à partir de tryptophane, un acide aminé que l'on retrouve en masse dans les œufs, les produits laitiers, les poissons riches en oméga-3, les légumes secs et les céréales. On évite les protéines qui, contenant beaucoup de tyrosines, favorisent la production de dopamine, un excitant naturel.

Et si ce n'est pas assez, pensez sieste ! Réparatrice si elle n'est pas trop longue, elle améliore la vigilance, la concentration et la mémorisation, protège du stress et fait baisser la tension artérielle. Et pour les insomniaques chroniques, quelques règles simples sont à suivre : faire régulièrement de l'exercice physique, dîner légèrement, éviter les excitants (tabac, alcool, caféine, soda), dormir dans l'obscurité et dans une chambre où la température ne dépasse pas les 18 °C, mettre le téléphone portable en mode avion...

Si le sommeil est propre à chacun, bien dormir est une nécessité de santé, qui diminue les risques de maladies et d'accidents.

Soleil, trouver le bon indice

On l'attendait depuis longtemps, le soleil pointe enfin le bout de son nez ! Et avec lui, l'envie de s'installer à une terrasse, dans un parc ou sur la plage. Que l'on vive en ville ou à la campagne, que l'on parte en vacances ou non, le soleil est à "consommer" avec précaution, pour un été sans fausse note.

1 Une énergie vitale

On l'a tous remarqué, lorsqu'il ne fait pas beau, on n'est pas loin de la déprime.

Le soleil est un besoin vital, pour notre organisme mais aussi pour notre moral. Sa lumière régule aussi bien notre horloge interne que notre humeur, grâce à la production de sérotonine, notre hormone du bonheur.

2 Pensez vitamine D !

Indispensable au bon fonctionnement du corps, et en particulier des os et des dents, de nombreux Français sont pourtant carencés en vitamine D. Ce sont les UVB qui permettent de métaboliser cette vitamine, essentielle pour fixer le calcium et le phosphore sur les os et prévenir l'ostéoporose. Pour faire le plein de vitamine D, pas besoin de bain de soleil, une exposition quotidienne de 15 à 30 minutes suffit.

3 Des horaires à respecter

Entre 12 heures et 16 heures, les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont les plus intenses et donc les plus nocifs. En quelques minutes, c'est le coup de soleil et l'insolation assurés. Et même la crème solaire à haut indice ne suffit pas à protéger de ces rayons. Le mieux est de rester à l'ombre à ce moment de la journée, et de profiter du soleil le matin et en fin de journée.

4 Éviter les insulations

Pour éviter les insulations, deux règles d'or : porter un chapeau et s'hydrater régulièrement. Attention, les enfants et les personnes âgées sont les premiers concernés par le fameux "coup de chaleur", qui doit être pris très au sérieux. Il se manifeste par des maux de tête, de la fièvre, des vomissements, voire une perte de connaissance.

5 Attention les yeux !

Les UV provoquent des dommages oculaires graves. Selon l'OMS, le soleil est responsable de 20 % des cataractes. Picotements, yeux larmoyants et hypersensibilité à la lumière sont les symptômes que la cornée souffre et peut être atteinte d'un "coup de soleil de l'œil". Pour éviter tout risque, les lunettes de soleil sont indispensables. Mais pas n'importe lesquelles : elles doivent être enveloppantes, et porter obligatoirement la mention CE. Les verres doivent être filtrants, de catégorie 3 ou 4*.

6 Préserver son capital

Nous ne sommes pas tous égaux face au soleil et chacun a un capital soleil qui lui est propre. Le capital soleil, c'est un peu comme le permis à points de la peau : plus on s'expose aux UV, plus on dépense ce capital... et plus le risque d'avoir des lésions graves de la peau est grand. Les peaux claires dites "phototype 1" ont un capital soleil très faible et une peau fragile, au contraire des peaux plus mates. Il convient donc d'être prudent et de faire examiner sa peau régulièrement par son médecin.

7 La crème de la crème

Pas d'exposition sans crème solaire ! C'est le b.a.-ba de l'été. Appliquée toutes les deux heures et en couche suffisante, on privilégie les crèmes aux indices de protection élevés (30 ou 50) qui bloquent les UVA et les UVB. Aux filtres chimiques, très nocifs pour la faune et la flore marines, on préfère les filtres minéraux sans nanoparticules qui préservent le littoral.

8 Les UV, ces criminels invisibles

Invisibles pour l'œil humain, les UVA et les UVB provoquent des dommages irréversibles, voire mortels. Ils pénètrent la peau et provoquent des anomalies dans le noyau des cellules de l'épiderme, entraînant des mutations de gènes, et donc des cancers de la peau, appelés carcinomes. Plus graves, les nouveaux cas de mélanome, tumeur maligne du système pigmentaire de la peau, augmentent chaque année de 10 %, faisant de plus en plus de morts.

9 Attention à la photosensibilité !

Certains médicaments sont responsables d'allergies ou de réactions de type coup de soleil. C'est également le cas pour les parfums et certains cosmétiques contenant de l'alcool, incompatibles avec le soleil. S'exposer le moins possible, appliquer un écran total, porter des vêtements couvrants, mais aussi s'informer sur les composants de ses traitements, s'avère nécessaire pour endiguer ces réactions allergiques.





Le bio, un réel bénéfice pour la santé

Auparavant marginale, l'agriculture biologique s'impose comme étant une alternative aux abus de la consommation excessive. Face à la prise de conscience de la nocivité des pesticides et autres produits phytosanitaires, nombre de Français se tournent vers le bio. En 2018, 57% des Français déclaraient avoir modifié leurs comportements alimentaires. À cela, deux raisons majeures: protéger sa santé et protéger l'environnement.

Veiller davantage à la provenance de ce que l'on mange, à la composition des aliments, à la manière dont ils sont produits... Ces cinq dernières années, le marché du bio progresse, si bien qu'il y a de plus en plus de consommateurs réguliers, notamment chez les jeunes générations. Leurs attentes en termes de bio ont fait exploser un marché jusqu'ici confidentiel, au point que les géants de l'agroalimentaire s'en sont emparés...

C'est quoi, le "bio"?

Selon le ministère de l'Agriculture, «l'agriculture biologique est définie comme un ensemble de pratiques culturelles basées sur la gestion et le respect de la faune, de la flore, des cycles naturels et de l'environnement, pour une production de qualité, économe et non polluante». Reconnue en France depuis le début des années 80, l'agriculture bio est labellisée depuis 1985. Sa réglementation interdit l'usage de nombreux produits chimiques et phytosanitaires (pesticides, insecticides, fongicides), couramment utilisés en agriculture conventionnelle.

Ce système, basé sur la prévention, privilégie une sélection des semences pour leur résistance aux maladies, la rotation des cultures, un recours au travail mécanique de la terre et le choix d'alternatives biologiques pour lutter contre les maladies et insectes.

Pourquoi manger bio?

Sans pesticides, de saison... les produits agricoles biologiques ont tout bon! Si les études montrent que les différences nutritionnelles sont ténues, les raisons de la consommation du bio sont plutôt à chercher du côté sanitaire: pour

LA RÉVOLUTION DES ABEILLES DE CUBA...



Ce que Cuba doit à l'effondrement de l'Union soviétique? Une place de choix dans le monde de l'apiculture! En effet, suite à l'arrêt forcé de l'approvisionnement en pesticides, le pays se vit contraint à développer une méthode alternative naturelle. Vingt-cinq ans plus tard, cette agriculture biologique a fait du miel cubain, dont le niveau de production est élevé, l'un des miels les plus convoités en Europe, alors même que partout ailleurs la diminution du nombre d'abeilles est une source d'inquiétude majeure.

69 % des consommateurs d'aliments biologiques, il s'agit d'abord de préserver sa santé, et d'éviter les pesticides.

Une question de santé publique

En 2017, l'étude NutriNet-Santé, conduite par des chercheurs de l'INRA, de l'Inserm et de l'Université Paris 13 sur une dizaine de milliers de Français suivis sur 10 ans, montrait que les consommateurs réguliers de produits bio avaient une probabilité plus faible de prendre du poids, ceci étant dû aux habitudes alimentaires généralement plus saines des consommateurs.

LES PRODUITS BIO LES PLUS CONSOMMÉS

- Les fruits et les légumes frais (78%)
- Les produits laitiers (71%)
- Les œufs (65%)
- L'épicerie (pâtes, riz, céréales, huiles, etc.) (50%)
- Les boissons (48%)
- La viande (40%)

Chiffres de 2015

En octobre 2018, les mêmes chercheurs observaient une diminution de 25 % du risque de cancer chez les consommateurs réguliers d'aliments bio, du fait d'une exposition plus faible aux pesticides.

De même, les consommateurs réguliers de viande biologique sont moins résistants aux antibiotiques que les consommateurs de non-bio. La cause ? Les animaux élevés en bio ne reçoivent des antibiotiques qu'en cas de stricte nécessité.

“ *Le bio, c'est avant tout le lien avec le sol et la rotation des cultures.* ”

LE TOUR DES LABELS...

Les certifications se distinguent par leurs propres définitions du bio, et l'harmonisation des critères qualitatifs est un dédale. Les pratiques demeurent sous la vigilance des réglementations de l'Union européenne, qui reste bien réservée dans ses préconisations, notamment face au système des dérogations. Le cahier des charges des certifications doit à terme s'uniformiser. Alors, Demeter, Nature et Progrès, Bio Cohérence, Eurofeuille... ? Tous ces labels devront au 1^{er} janvier 2021 s'adapter aux nouvelles règles du bio pour renforcer les garanties données aux consommateurs.

KOKOPELLI, LES GRAINES DE LA RÉSISTANCE



L'association Kokopelli, visant à rendre accessibles à tous des semences libres de droit, reproductibles et bio, a fêté cette année ses 20 ans : bougies de nouveau soufflées dans l'illégalité. En effet, si l'Assemblée nationale légalisait la vente de semences anciennes en octobre dernier, le Conseil constitutionnel s'empressa de censurer 23 des 98 articles de cette dernière loi Agriculture et Alimentation. « Pour nous, cela ne change rien », affirme le président de Kokopelli, bien décidé à continuer à lutter contre la dépendance des paysans aux industries de la semence.

Choisir entre bio et bio

L'engouement des consommateurs pour le bio a forcé les grandes surfaces à se pencher sur le sujet. Même labellisés, les aliments que l'on trouve dans leurs rayons posent quelques problèmes.

Pour concurrencer les épiceries bio de centres-villes, les supermarchés se montrent plus compétitifs, au détriment de la qualité et des conditions de travail de la main-d'œuvre des pays producteurs, dont le mode de production se rapproche de l'agriculture intensive.

Par ailleurs, l'importation de ces produits pose de réels problèmes environnementaux : l'empreinte carbone de l'avion ou du bateau est considérable, tandis que les emballages, couramment utilisés, génèrent des déchets plastiques difficiles à recycler.

Aspects environnementaux et sociétaux

Souvent cité comme un frein, le bio ne coûte en réalité pas plus cher, si l'on choisit une production locale et de saison. À cet avantage s'ajoute celui du développement durable et de la préservation de l'environnement, primor-

diaux pour 56 % des consommateurs de bio. En effet, le bio ne pollue pas les sols et les nappes phréatiques et permet de restaurer de la biodiversité.

Enfin, ce système de consommation permet de rémunérer à leur juste valeur les producteurs, tout en créant de la valeur ajoutée à la vie économique et sociale des territoires.



VOS MUTUELLES S'ENGAGENT

Avec un taux de surpoids et d'obésité de 45,4%*, la région Rhône-Alpes se place dans la moyenne nationale (45,7%). Résolument hostiles à la malbouffe et ses effets dévastateurs à la fois sur la santé et sur notre protection sociale, vos mutuelles ont décidé de réagir. Prochainement dans le bassin annécien, un Comité d'Action Mutualiste verra le jour pour inciter les populations à consommer sain, local... et bio.

*Chiffres Observatoire de Santé Withings



Le jardin comme thérapie



On a tous en tête l'image d'Amélie Poulain qui plonge ses mains dans les sacs de grains. Pourquoi ne pas faire la même chose avec la terre ? Ce contact direct apporte assurément un sentiment de plénitude, d'apaisement et de bien-être, proche de la définition de la santé que donne l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social* ». Base des actions de prévention des mutuelles de Livre III, cette définition s'applique donc aussi aux jardins thérapeutiques.

Si les jardins thérapeutiques se multiplient depuis une dizaine d'années, ce n'est pas uniquement par souci d'esthétisme. En effet, ces oasis de verdure sont à la fois bénéfiques pour l'esprit et pour le corps. Aujourd'hui reconnus comme outils thérapeutiques favorisant santé et bien-être, on en trouve dans les centres de soins, les maisons de retraite, les écoles ou encore les hôpitaux psychiatriques. Intégrés à l'intérieur de ces lieux de soins ou d'apprentissage, ils apportent une plus-value non négligeable à la prise en charge des personnes, malades ou non.

Le jardinage, un bouquet de bienfaits

En effet, suite aux études scientifiques de Roger Ulrich dans les années 1980, le jardinage est reconnu comme comportant de nombreuses vertus psychologiques. Outre le simple plaisir de se promener, il aide à évacuer le stress et à se concentrer sur ses gestes... ou au contraire à se détendre, à lâcher prise et à reposer son esprit.

Les séances de jardinage, en plus d'être gratifiantes et de générer chez l'auteur du travail accompli fierté et estime de soi, permettent de renouer avec la nature et de reprendre conscience du cycle des saisons ainsi que des plaisirs simples qu'elles nous offrent. Les jardins thérapeutiques représentent aussi une invitation à la rencontre de l'autre.

Lieux de créativité, on y partage ses savoir-faire autant que l'on y apprend les méthodes de son voisin : on y cultive donc ses fruits, légumes, plantes ou fleurs autant que le respect du vivant, des valeurs de solidarité et de convivialité.

Un esprit sain dans un corps sain... de jardinier !

Bien-être mental et santé physique étant étroitement liés, le jardinage présente aussi de nombreux effets bénéfiques pour le corps. Donnant lieu à diverses activités et travaux extérieurs, il permet de retrouver une bonne qualité de sommeil. Il incite à marcher et à se dé-

MON PETIT COIN VERT

Le jardinage permet de tisser des liens... notamment, à Lille, entre start-up et ESAT (établissement et service d'aide par le travail) ! En effet, les entrepreneurs de *Mon Petit Coin Vert*, petit e-commerce de box de jardinage par abonnement, ont choisi de confier la partie logistique de leur activité aux personnes en situation de handicap mental de l'association *Les Papillons Blancs*. Autour de la préparation des sachets de graines bio, cela fait ainsi plus d'un an que les deux structures collaborent, permettant à l'ESAT de Lille d'employer 1 à 2 personnes à temps plein, et à plus de 1 000 commandes d'être délivrées tous les mois à d'heureux jardiniers !

penser, autrement dit à faire fonctionner ses articulations et ses muscles.

Semer, bêcher ou encore utiliser la brouette sont autant d'activités contribuant à réduire la pression artérielle et les tensions musculaires, et à rétablir un rythme cardiaque équilibré. Enfin, ces jardins constituent un environnement stimulant pour chacun des sens : la vue (couleurs et formes variées), le toucher (textures des plantes et relief de la terre), l'odorat (parfums des fleurs ou des plantes aromatiques), l'ouïe (bruissement des feuillages ou chants des oiseaux) et le goût (saveurs des fruits et légumes cultivés).

Ainsi, si le jardin est une source d'équilibre aux bienfaits multiples pour les personnes ne présentant pas de pathologie particulière, il l'est *a fortiori* pour des sujets souffrant de handicaps mentaux ou physiques, ou pour les résidents de centres de soins.

DES JARDINS POUR PARTAGER

Descendants directs des jardins ouvriers, les jardins partagés ne cessent de gagner en popularité ! S'ils permettent aux habitants de développer à la fois la "culture" de la terre, de renouer un lien physique avec la nature au cœur de la ville, ou encore d'adopter une alimentation plus saine et choisie, ils constituent surtout un lieu central de partage et de solidarité entre les habitants d'un même quartier, qui y consacrent autant de temps à cultiver leurs fruits et légumes qu'à dialoguer et à tisser des liens. Échappatoire efficace à l'anxiété et au rythme effréné de la ville, les jardins partagés permettent de suspendre le temps, pause au cours de laquelle apprendre à connaître son voisin, en discutant ou en silence, devient possible. Véritables lieux de rencontre, ils favorisent donc autant les échanges de techniques et de savoir-faire que les initiatives collectives !

Six idées fausses au sujet du sida

Malgré les multiples campagnes de prévention, les idées reçues sur le sida persistent chez les 15-24 ans. Si les traitements avancent, le niveau d'information chez les jeunes à ce propos, lui, recule : 20 % d'entre eux s'estiment mal informés. Bonne Santé Mutualiste fait le point sur les idées fausses les plus répandues.

1. Le Sida, un problème en voie de disparition

Bien que le virus soit apparu il y a aujourd'hui 30 ans, plus de 6 000 nouvelles contaminations ont lieu en France chaque année, dont 40 % concernent des jeunes de 15 à 24 ans : un chiffre en hausse de 24 % depuis 2007...

2. De toute façon, aujourd'hui on en guérit

Non, il n'existe pas de médicament pour guérir du sida, contrairement à ce que pense 26 % de la génération interrogée. Par ailleurs, cette croyance entraînerait une baisse de la vigilance chez les jeunes : 14 % d'entre eux se sont exposés à un risque, et seuls 39 % ont effectué un test de dépistage par la suite.

3. Une personne contaminée par le Sida, ça se reconnaît

Chaque jour, des personnes qui semblent en



pleine forme découvrent qu'elles sont pourtant porteuses du VIH : seul un test de dépistage permet de s'assurer de son statut sérologique.

4. La pilule contraceptive d'urgence empêche la transmission du virus

Si 19 % des jeunes interrogés le croient encore, la pilule ne peut rien contre cette transmission lors d'un rapport non protégé. Elle permet d'éviter une grossesse, mais seul le préservatif masculin ou féminin (s'il ne craque pas !) évite la contamination.

5. Aucun risque lors du premier rapport sexuel

Absolument faux ! Premier rapport ou dixième rapport, il est vital de se protéger en utilisant un préservatif si le partenaire n'a jamais effectué de dépistage.

6. Les gays et les lesbiennes sont plus touchés

60 % des nouveaux cas de contaminations concernent des hétérosexuels. Les homosexuels, à l'origine très concernés par l'épidémie, ont d'ailleurs été les premiers à mettre en place une prévention active.



Je retiens que

- Même si mon/ma partenaire dit ne pas avoir de symptômes, ne pas coucher avec n'importe qui ou être fidèle, seul le dépistage garantit qu'il/elle ne soit pas porteur/se du Sida ;
- J'envisage de ne plus me protéger uniquement si mon/ma partenaire et moi avons effectué le test six semaines minimum après la dernière prise de risque, et si les relations sexuelles n'ont lieu qu'entre nous (ou si un préservatif est utilisé dans les relations hors couple).

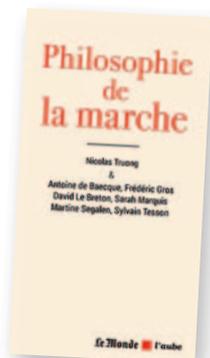
Source : sondages Sidaction 2018

Philosophie de la marche

Nicolas Truong

(Éditions de l'Aube / 2018)

Pratiquée de tant de façons et pour autant de bonnes raisons, la marche n'en reste pas moins unique et propre à chacun de ses multiples adeptes. Antoine de Baecque, Frédéric Gros, David Le Breton, Sarah Marquis, Martine Segalen ou encore Sylvain Tesson partagent avec l'auteur leur expérience, leur réflexion, "leur" marche. Flânerie ou randonnée, pratique sportive ou chemin spirituel, plaisir ou accomplissement, les marcheurs trouveront dans ce livre un peu de leur rapport à cet exercice... ou découvriront d'autres approches insoupçonnées !



Marcher en pleine conscience

Thich Nhat Hanh

(Pocket / 2019)

Poursuivant sa série « *Vivre en pleine conscience* », Thich Nhat Hanh aborde dans cet ouvrage la marche, non comme moyen de parvenir à une destination, mais comme pratique de la pleine conscience de notre corps en mouvement, de la terre sous nos pieds et du monde autour de nous. À travers ses "méditations marchées", il nous invite à nous concentrer sur chacun de nos pas, à les considérer comme source de bien-être et d'apaisement, comme gestes prenant place dans l'ici et le maintenant.



10 bonnes raisons d'aller marcher

Thierry Malleret

et Mary Anne Malleret

(Éditions Paulsen / 2017)

Thierry Malleret et Mary Anne Malleret accordent à la marche de nombreuses vertus, considérant qu'elle bénéficie autant à l'individu qu'à l'ensemble de la société. Cet ouvrage explique comment se consacrer à cet exercice qui rend l'homme et son entourage meilleurs. S'il fallait vous trouver d'autres raisons que le simple plaisir pour aller marcher, en voici 10 absolument convaincantes.



Kiosque

POUR MON HABITATION
JE SUIS SÛR D'ÊTRE
BIEN PROTÉGÉ !



DU 1^{er} JUIN 2019 AU 31 AOÛT 2019

ÉCONOMISEZ
JUSQU'À **3** MOIS*
sur votre assurance habitation

ASSURANCE HABITATION

Notre garantie assurance habitation :

- 01 Paiement mensuel des cotisations sans frais
- 02 Franchise personnalisable
- 03 Assistance 24h/24 7j/7
- 04 Secours mutualiste : prise en charge de votre cotisation d'assurance habitation suite à un licenciement économique ou à une invalidité

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

*Offre valable jusqu'au 31/08/19, pour toute souscription à une première assurance habitation, offre soumise à conditions, voir modalités en agence.



La gagnante du n°85 est M^{me} **Stéphanie Monneret**, adhérente de la Mutuelle Loire Forez

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°86

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) Quand est née l'association Colosse aux pieds d'argile

- 2013 2015 2017

2) Quels sont les produits bio les plus consommés ?

- Les œufs La viande Les fruits et légumes

3) Quelle vitamine est métabolisée par les UVB ?

- La vitamine B La vitamine C La vitamine D

4) Quel gaz provoque des irritations des yeux et des voies respiratoires ?

- L'oxygène L'ozone Le méthane

5) Où les abeilles produisent-elles naturellement du miel bio ?

- Au Sénégal En Chine À Cuba

Pour participer, retournez le coupon avant le 31 août 2019 inclus à l'adresse suivante :

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste n°86 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 : _____