

bonne SANTÉ MUTUALISTE

« Ce n'est pas la
révolte en elle-même qui est
noble, mais ce qu'elle exige »
Albert Camus

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#84 JANVIER / FÉVRIER 2019



DOSSIER

Les formes du refus

Comment nous révoltons-nous aujourd'hui ?

P.6
Téléconsultation

quels avantages,
quels risques ?

P.19
Prévention Santé

Qui aide
les aidants ?

P.22
Environnement

Voitures: en voie
de disparition ?

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

bonne SANTÉ mutualiste



Sylvie Dubois
Présidente du Groupe Entis Mutuelles

Cet espoir vit dans nos réalisations, nos centres de soins, nos politiques de prévention ou d'actions sociales. L'espoir d'une société juste, égalitaire, démocratique, où l'accès à la santé pour tous devient universel. Les récents et présents événements ont montré la fracture sociale engendrée par des politiques arrogantes creusant les inégalités. L'arrogance de ce gouvernement est évidente quand la ministre de la Santé, M^{me} Buzin, traite les mutuelles de saboteurs, elle oublie que c'est sa politique qui conduit au sabotage de la Sécurité sociale, en supprimant les cotisations salariales chômage et maladie, gages de son financement pérenne. C'est elle encore qui sabote notre protection sociale avec le glissement du budget de la « Sécu » vers celui de l'État. Et qui ferme les hôpitaux de proximité soi-disant au nom de la sécurité alors que c'est parce qu'elle restreint encore plus leur budget déjà insuffisant ? Et quand Madame la Ministre reproche aux mutuelles leurs augmentations, elle oublie que les taxes auxquelles elles sont soumises sont passées de 1,75% en 2005 à 14,07% aujourd'hui, sans parler des transferts de charge vers nos organismes complémentaires. Ce numéro de Bonne Santé Mutualiste porte en ses lignes et articles le concret de nos actions, nos analyses sur notre monde et l'espoir qui bat dans le cœur de nos mutuelles.

Que 2019 vous apporte la santé et le bonheur.



Chères adhérentes, chers adhérents.

Écrire cet éditorial revêt un caractère bien particulier, une sorte de dilemme. Le choix m'est donné, entre des souhaits joyeux d'une nouvelle année chargée de promesses, et un regard sur le désastreux bilan social, économique, environnemental de 2018. Celui qui nous gouverne, en s'adressant à son peuple il y a un an, lui souhaitait le retour à la « cohésion nationale » ; nous voyons et vivons le résultat de son attitude à son égard. Élué mutualiste, je suis en première ligne pour constater les dégâts d'une politique de caste de plus en plus asociale, aussi mes mots ne pourraient être que l'écho de ceux qui portent et expriment leur colère. Élué et militante mutualiste, je suis aussi bien placée pour vivre ce que nos organisations mutualistes portent viscéralement en elles, l'espoir. Cet espoir est né des luttes, des avancées et des conquits sociaux.

Sommaire # 84

Social / Santé Publique

3. Rendez-vous aux calendes grecques... ou à la saint Glinglin
4. Téléconsultation, quels avantages ? Quels risques ? Deux questions à Pierre Zilber
5. Le baromètre
Les brèves

Le Doc

6. Les formes du refus
Comment nous révoltons-nous aujourd'hui ?

Le cahier de vos mutuelles

Vie mutualiste

17. Assemblée générale du groupe Entis Mutuelles : L'ouverture vers l'avenir Entis, la force d'un groupe

Prévention santé

18. Qui aide les aidants ?
19. Endométriose, une femme sur dix concernée
20. Le cœur des femmes

Nutrition

21. Les polyphénols, nos alliés santé

Environnement

22. Voitures : en voie de disparition ?

Ta santé t'appartient !

23. Musculation : attention à Internet !
Le kiosque

Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuelloireforez.fr



www.mutuale.fr



Rendez-vous aux calendes grecques... ou à la saint Glinglin

Entre offre médicale sous tension et désertification médicale, obtenir un rendez-vous dans un délai raisonnable et à proximité de chez soi est-il devenu... un luxe ?

La DREES (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques) a publié en octobre un rapport sur les délais d'attente pour obtenir un rendez-vous auprès des professionnels de santé. Parmi les professionnels les plus rapidement disponibles, on trouve en tête les généralistes, avec une moyenne de six jours d'attente.

Des délais de 17 jours à... jamais

Du côté des spécialistes, le délai moyen monte à 17 jours pour un dentiste, 21 jours pour un radiologue, 22 jours pour un pédiatre, 36 jours pour un gynécologue, 2 mois pour un dermatologue ou un cardiologue. Le record revient aux ophtalmologistes, pour lesquels le temps d'attente pour un rendez-vous avoisine les 3 mois et peut aller jusqu'à six mois dans certaines régions. Et encore faut-il s'estimer heureux : en moyenne, 10% des prises de contact avec un professionnel de santé, en vue d'une demande de rendez-vous, échouent (de 5% avec un généraliste à 17% avec un spécialiste). Dans ce cas, plus de la moitié (56%) des patients choisit de faire appel à un autre praticien. Un tiers (32%) renonce purement et simplement à consulter. Et 3% finissent par se tourner vers les urgences de l'hôpital.

Quand la prise de rendez-vous échoue, c'est dans 22% des cas parce que le médecin est

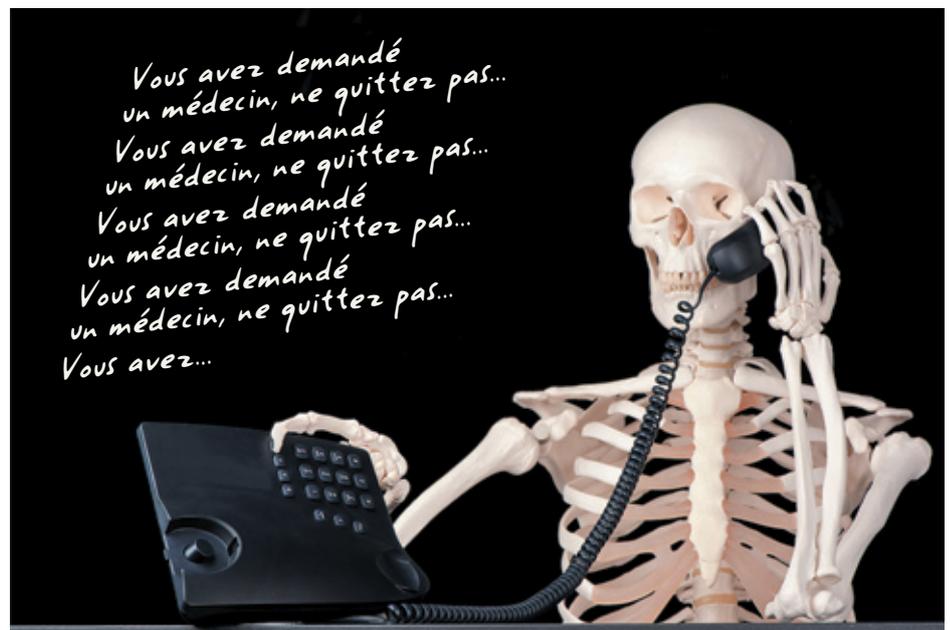
injoignable ou absent. Dans 14% des cas parce que le praticien ne prend plus de nouveaux patients. Ces dernières années, la pénurie de spécialistes s'est élargie aux généralistes.

Causes et conséquences

Le Conseil national de l'Ordre des médecins indique qu'entre 2007 et 2016, le nombre de

médecins généralistes a diminué de 8% en raison des départs à la retraite et des difficultés rencontrées par les jeunes praticiens pour commencer leur activité (loyers, travail du conjoint en zone rurale...).

En l'absence de suppression immédiate du *numerus clausus* (prévue en 2020), le nombre de médecins généralistes devrait diminuer de près de 25% d'ici 2025. Ce qui n'arrangerait pas une situation depuis longtemps alarmante. Aujourd'hui, 8% des Français vivent dans une des 9 000 communes dites « sous-denses » en médecins généralistes...



Téléconsultation

Quels avantages? Quels risques?

Depuis le 15 septembre, il est possible de bénéficier d'un acte de téléconsultation remboursable par l'Assurance maladie. Comment cela fonctionne-t-il? Dans quel cadre? Quels sont les enjeux?

Pour permettre « une prise en charge et un suivi plus rapide, en évitant que des patients renoncent à des soins, car ils ne trouvent pas de médecins spécialistes ou à cause de délais de prise en charge trop longs », comme le souligne l'Assurance maladie, la téléconsultation est désormais remboursée et encouragée : le ministère de la Santé prévoit de porter les actes de téléconsultation à 500 000 en 2019, à un million en 2020, puis à 1,3 million en 2021.

Le développement de la télémédecine est envisagé à la fois pour répondre à la désertification médicale et à l'accroissement de la population âgée.

Les conditions préalables à une téléconsultation

Les actes de téléconsultation remboursés doivent répondre à certaines conditions : ils doivent être réalisés par un médecin avec lequel le patient a déjà eu au moins une consultation physique (cabinet, domicile patient ou établissement de santé) au cours des 12 derniers mois. La consultation doit respecter le parcours de soins coordonné.

Des exceptions existent cependant et permettent l'accès direct à certaines spécialités (gynécologie, ophtalmologie, stomatologie, chirurgie orale ou maxillo-faciale, psychiatrie ou neuropsychiatrie, pédiatrie), dans le cas d'une situa-

tion d'urgence, si le patient ne dispose pas de médecin traitant ou encore si le médecin traitant est indisponible.

Des modalités pratiques en cours de déploiement

Le médecin téléconsultant indique au patient les modalités : il peut lui communiquer un lien pour se connecter sur un site ou une application sécurisée(e) via un ordinateur, une tablette ou un smartphone, équipé d'une webcam. Il peut aussi l'orienter vers une cabine de téléconsultation disposant d'appareils de mesures et d'examen facilitant le diagnostic.

Ces cabines se déploient petit à petit dans les

maisons de santé, les centres de santé, les pharmacies, mais aussi au sein des CHU. Les patients qui n'ont pas d'accès à Internet ou ne sont pas à l'aise avec ces technologies peuvent ainsi être assistés.

Les infirmiers à domicile peuvent aussi aider le patient.

Quid des téléconsultations hors parcours de soins ?

Il faut distinguer d'une part le cadre conventionnel, dans lequel les consultations sont remboursées par l'Assurance maladie dans le respect du parcours de soins coordonné, et d'autre part le cadre privé, dans lequel la consultation n'exige pas de relation avec le médecin traitant et n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. Ainsi, 15 000 téléconsultations sont réalisées chaque année par Axa, premier assureur à s'être lancé sur ce créneau dès 2015.

Depuis, les start-up se sont multipliées, comme MesDocteurs ou Qare, pour proposer une offre de télémédecine. De plus en plus de mutuelles proposent à leurs adhérents des téléconsultations accessibles 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 qui sont prises en charge dans leur contrat.

Les inquiétudes du Conseil de l'Ordre

Le Conseil national de l'Ordre des médecins (Cnom), en 2015, dans une note adressée à la ministre de la Santé, s'inquiétait de la création, en marge du médecin traitant et du parcours de soins financé par l'Assurance maladie obligatoire, d'un système parallèle qui sera uniquement pris en charge par les complémentaires.

Les médecins s'inquiètent aussi des disparités de moyens (plateformes, publicité) entre eux et certains acteurs. Car outre le secteur assurantiel, les géants du numérique sont sur les starting-blocks concernant la télémédecine. Les GAFA investissent massivement dans ce qu'ils voient comme un nouvel eldorado.

Le spectre de la marchandisation

Pour certains, les téléconsultations sont avant tout des produits d'appel à visée commerciale et ressemblent plus à du téléconseil. Elles constituent des offres différenciantes au même titre que la prise en charge d'objets de santé

connectés, de coaching santé, nutrition... De nouveaux venus sur le marché se lancent d'ailleurs sans l'appui ni la caution des complémentaires santé.

La start-up Qare propose une offre de téléconsultations illimitées sur abonnement à partir de 29 € par mois. On s'abonne comme pour de la téléphonie ou des jeux vidéo. Le tout avec une campagne publicitaire affichant le slogan « Satisfaits et remboursés ». Le Conseil de l'Ordre a mis en demeure la start-up, rappelant que le développement d'offres de télémédecine ne saurait signifier un affranchissement des règles d'exercice de la profession...

Docteur



38% de la population se disent prêt à essayer la télémédecine. 37% s'y refusent et 22% ne sont pas sûrs de vouloir le faire, selon une enquête IPSOS BVA menée en avril 2017 auprès de 417 Français.

3 médecins sur 4 se disent favorables au développement de la télémédecine.

À propos de...



Deux Questions à Pierre Zilber
Président de Mutuelle

La téléconsultation doit-elle être considérée comme une fin ou comme un moyen ?

Pierre Zilber : C'est, et cela doit rester, une réponse de circonstance aux questions de désertification médicale et d'accès aux soins des personnes isolées. En effet, qui peut le mieux appréhender l'environnement, la psychologie, l'histoire et les antécédents d'un patient, si ce n'est le médecin traitant face à ce dernier ? Or, compte tenu des objectifs affichés par le gouvernement, on semble faire de la télémédecine LA solution au problème de la pénurie de médecins. Mais qui va procéder aux téléconsultations ? On n'ouvre pas le numerus clausus avant 2020 alors qu'il faut 10 ans pour former un médecin. Les jeunes médecins iront-ils s'installer dans les zones sinistrées ? En fermant des structures de soins, comment va-t-on accueillir les personnes nécessitant des soins et non seulement des ordonnances ? Donc, oui la télémédecine est un bon outil, mais elle ne doit pas occulter la question du nombre de médecins et du choix de leur installation.

BS : Comment les mutuelles doivent-elles, selon vous, se saisir de la question ? Quels doivent être les garde-fous pour une télémédecine éthique ?

Pierre Zilber : Il faut que la consultation en face-à-face reste la relation médecin-patient privilégiée. Dans le cas d'une téléconsultation hors de chez soi, dans une pharmacie, une mutuelle... il faut s'assurer de la sécurisation des données, de la confidentialité des cabines (de leur emplacement dans un lieu où il n'y a personne d'autre et où l'anonymat est garanti), de la sécurité des transmissions, de l'utilisation des données recueillies. Il faut aussi s'assurer du sérieux de l'organisme choisi, des médecins de son réseau. Cela dit, aujourd'hui, la téléconsultation peut vraiment apporter un plus aux assurés sociaux. Ainsi Mutuelle va mettre en place un service de ce type pour les contrats collectifs et certains contrats individuels. Il s'agit de pouvoir consulter sans attendre un professionnel de santé notamment le soir, la nuit ou les week-ends pour avoir une réponse immédiate. Simple, rapide et efficace, ce nouveau service sera une réelle valeur ajoutée pour nos adhérents, notamment dans des régions avec de forts déserts médicaux comme actuellement dans le Centre ou en Auvergne... ou encore pour ceux qui veulent une consultation et une ordonnance tout de suite. Il se mettra en place au 1^{er} semestre 2019.

LE BAROMÈTRE

↑ 0,2 °C

... C'est l'augmentation moyenne de la température terrestre à chaque décennie.

↑ 42 milliards de tonnes

... de CO₂ sont rejetées chaque année dans l'atmosphère. En France les émissions de gaz à effet de serre ont cessé de diminuer, et augmentent depuis trois ans. Notre pays se trouve en retard sur les objectifs de la Cop21 de Paris.

↖ 28 centres hospitaliers

... sont dotés de plateforme de génétique moléculaire des cancers. Ils disposent ainsi des techniques nécessaires pour caractériser les tumeurs des patients. 83 000 malades ont pu en 2016 accéder à une thérapie ciblée.

↑ + 12%

... de plaintes pour viol de plus que l'année précédente, soit 16 400 plaintes, ont été enregistrées par les forces de l'ordre, selon un rapport publié par le ministère de l'Intérieur. Les plaintes pour agressions sexuelles ont augmenté dans le même temps de 10%. Ces hausses, conséquences de l'affaire Weinstein et du hashtag #metoo, ne donnent pourtant pas une vision claire du nombre d'agressions sexuelles et de viols dont sont majoritairement victimes les femmes. En effet, on estime que seules 10% des victimes portent plainte.

↖ + 84 000

... Pour la troisième année consécutive, le mois de novembre était le « Mois sans tabac ». Le principe ? Arrêter de fumer pendant 30 jours, ce qui multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement. Et 2018 signe un beau succès pour l'opération, puisque plus de 241 000 personnes se sont inscrites à ce défi collectif, soit 54% de plus que l'année dernière, selon les chiffres de l'agence sanitaire Santé Publique France. Et même si le mois sans tabac est fini, il n'est jamais trop tard pour commencer à arrêter. Pour être accompagné dans cette démarche, les spécialistes de Tabac Info Service sont là pour vous aider, au 39 89 ou sur internet : www.tabac-info-service.fr.

↖ + 415 millions d'euros

... Agnès Buzyn, ministre de la Santé, a annoncé en décembre 2018 le dégel de 415 millions d'euros pour l'hôpital. Cette somme destinée à financer les hôpitaux est, comme chaque année, mise en réserve dans le budget de l'Assurance maladie. Si les objectifs budgétaires de l'Hôpital sont respectés, le gouvernement peut décider de les restituer. À la demande de 4 fédérations hospitalières publiques et privées, ce budget sera ainsi, pour 2018, dégelé et redistribué. La Ministre parle ainsi de « signal fort pour les établissements de santé »... avant d'ajouter que ce geste « ne répare pas tous les dysfonctionnements hospitaliers ».

BRÈVES

Guyane, une pénurie médicale amplifiée, et injuste

La Mutuelle de France Unie section Antilles/Guyane s'inquiète de la dégradation de l'offre de soins aux Guyanais. Avec une espérance de vie inférieure de deux ans sur les métropolitains, les Guyanais font face à des pathologies surreprésentées, comme le VIH, la dengue, le chikungunya ou le Zika. La lutte contre ces maladies réclame une prise en charge médicale importante. Mais sur ce territoire de France on ne compte que 24 médecins spécialistes pour 100 000 habitants, quatre fois moins qu'en métropole. Ici, certaines femmes sont à 400 km de la première maternité. Le département ne compte que deux centres hospitaliers et deux maternités. L'amplification des inégalités à l'accès aux soins est aussi due à un réseau routier détérioré. Sept communes sur vingt-deux que compte la Guyane sont inaccessibles par la route. Une situation insupportable et injuste, lorsqu'on sait que la population croît rapidement, avec un taux de naissance record de 2,4% en moyenne contre 0,5% dans l'Hexagone.



Et si nos pieds étaient notre 6^e sens ?

C'est ce que semble affirmer le norvégien Erling Kagge, aventurier et explorateur moderne, premier marcheur à avoir réalisé le challenge des trois pôles (Pôle Nord, Everest, Pôle Sud). Outre le fait de développer avec un groupe de médecins scandinaves des techniques anti-burn-out grâce à l'utilisation des pieds dans la rééducation psychomotrice, il s'émerveille devant leur complexité. Avec 26 os, 33 articulations, plus de 100 tendons, muscles et ligaments, les pieds distinguent l'humain de toutes les espèces terrestres par sa capacité à se tenir debout et en équilibre. Nos pieds transmettent l'essentiel des informations de notre environnement, comme un 6^e sens.

5 ans, c'est le temps nécessaire

... après un traitement contre un cancer pour qu'il soit considéré comme guéri. Cette longue survie contribue à dire que la mortalité des cancers est en baisse. Selon Fabien Calvo oncologue et directeur scientifique de Cancer Core Europe « il y a une cinquantaine d'années, avoir une tumeur signifiait courir un risque majeur de mourir prématurément. On comptait 20% de survivants. En 2000, on en était à 40%, on est arrivé aujourd'hui à une moyenne de 50 à 60% de guérison pour l'ensemble des cas, du moins dans des pays comme la France ».



Agir pour sa bonne humeur

... Promue par le (bien nommé) Professeur Michel Lejoyeux (chef du service de psychiatrie et d'addictologie de l'hôpital Bichat), une marche rapide de seulement six minutes augmenterait de 30% notre niveau de bonne humeur. Dans son livre les « 4 saisons de la bonne humeur », paru aux éditions Lattès, le psychiatre explore et recense les méthodes prouvées scientifiquement pour cultiver et avoir en soi cette vision positive. Si les neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine jouent leur rôle sur la bonne humeur, il faut selon lui entretenir et solliciter cet équilibre par l'activité physique, la méditation, les échanges verbaux et cordiaux.

Cogito ergo sum...

Il y a trois sortes de violence.

La première, mère de toutes les autres, est la violence institutionnelle, celle qui légalise et perpétue les dominations, les oppressions et les exploitations, celle qui écrase et lamine des millions d'hommes dans ses rouages silencieux et bien huilés.

La seconde est la violence révolutionnaire, qui naît de la volonté d'abolir la première.

La troisième est la violence répressive, qui a pour objet d'étouffer la seconde en se faisant l'auxiliaire et la complice de la première violence, celle qui engendre toutes les autres.

Il n'y a pas de pire hypocrisie de n'appeler violence que la seconde, en feignant d'oublier la première, qui la fait naître, et la troisième qui la tue.

Hélder Pessoa Câmara



COMMENT NOUS RÉVOLTONS-NOUS AUJOURD'HUI ?

Les formes du refus

«*Nous révoltons-nous encore?*» C'est la question que l'on pouvait se poser il y a quelques mois alors que les Français semblaient peu enclins à s'insurger. Le soulèvement des «Gilets jaunes» a montré le contraire. Mais alors, le carburant est-il le seul moteur de la révolte? Quels sont les sujets qui mobilisent aujourd'hui les Français? Comment se font-ils entendre? Comment infléchir les politiques économiques, industrielles, environnementales? Panorama d'une France qui milite.

À la fois fiers héritiers de la Révolution française et honteux compatriotes d'un pays qui a collaboré, les Français sont tantôt contestataires, tantôt résignés, enthousiastes et râleurs maussades...

Cependant, ces dernières années, les Français donnaient plutôt l'image d'une population que plus rien ne fait réagir, dans un contexte général de crise de confiance envers les corps intermédiaires: partis politiques, syndicats, groupements. L'abstention aux élections bat des records. L'appel des syndicats ne suffit pas à faire sortir les Français dans la rue...

«*Indignez-vous!*», exhortait le résistant Stéphane Hessel en 2010, quel que soit le sujet de votre indignation. «*Je vous souhaite à tous, à chacun d'entre vous, d'avoir votre motif d'indignation. C'est précieux. Quand quelque chose vous indigne comme j'ai été indigné*

par le nazisme, alors on devient militant, fort et engagé.»

Pour le sociologue Edgar Morin, il faut voir dans le succès de cet opuscule de 32 pages qui s'est vendu à des millions d'exemplaires «*le réveil d'un peuple qui était jusqu'à présent très passif*». Que celles et ceux qui s'indignent depuis longtemps ne s'en vexent pas. Car il y a bel et bien eu, depuis 2010, des mutations dans les formes d'engagement et des vagues d'indignation qu'un outil a rendues faciles, virales: Internet.

Pouvoir s'exprimer, être vu et peser

Cela a peut-être commencé par l'expression d'engagement minimum du «*like*» sur Facebook. Puis d'autres réseaux sociaux comme Twitter et d'autres outils, à l'instar de la

plateforme Thunderclap, ont offert de nouvelles possibilités pour exprimer ses idées, avec des fils de discussion qui rassemblent autour d'un combat ou d'une cause.

On a vu naître les *tweetstorm*, tempêtes de messages sur un sujet précis, ce qui a fait dire à Daniel Schneidermann que «*Twitter a placé l'information mondiale sous le signe de l'indignation. De l'indignation immédiate, totale, sans rémission.*» Si le journaliste de Libération pointe des emballements parfois précités, sans vérification, force est de constater l'effet boule de neige, renforcé par le potentiel de viralité des vidéos via *Youtube* ou des *live* sur Periscope ou Facebook live.

En 2016, le collectif #onvautmieuxqueça, contre la réforme du droit du travail, a bénéficié de la puissance de rayonnement des réseaux sociaux.

INÉGALITÉS SOCIALES ET FISCALES : LE RAS-LE-BOL

De nombreuses formes de contestation actuelles (boycotts, pétitions ou mouvement des Gilets jaunes), se bâtissent sur un ras-le-bol des modèles imposés et sur la non prise en compte des attentes des Français.

Les sujets qui fâchent : les mesures à l'avantage des riches, les injustices de rémunération, la baisse du pouvoir d'achat, l'absence d'infrastructures et de transports en zone rurale, l'ISF, les retraites, la taxe pour les gros pollueurs, l'absence de prise en charge de la question de la transition écologique.

On voit ainsi émerger des contre-propositions. Les Gilets jaunes ont même fait de la participation des citoyens à la décision politique une de leurs revendications phares (le référendum participatif citoyen, le RIC).

Des chercheurs du Centre Émile-Durkheim à Bordeaux ont mené une enquête de terrain qui conclut que « les deux principales motivations des personnes mobilisées apparaissent comme étant une plus grande justice sociale et la demande d'écoute de la part du pouvoir ».

À bon entendeur...

En six jours, le collectif rassemblait 530 000 signatures. En deux à cinq clics, il est désormais possible de faire entendre sa voix, et de fédérer des milliers de personnes autour d'une cause en très peu de temps. La mobilisation citoyenne de masse peut faire plier les entreprises ou les gouvernements.

Jacqueline Sauvage, condamnée pour avoir tué son mari qui la battait, a été graciée grâce aux 430 000 signatures recueillies en 2015. Depuis que change.org s'est implanté en France, en 2012, le phénomène s'est amplifié, avec très vite plus de 1 000 pétitions déposées par mois et 10 millions d'utilisateurs actifs en septembre 2018.

La plateforme française mesopinions.com connaît le même essor. L'objet des pétitions est large. En 2017, celles qui ont recueilli le plus de signatures réclamaient la fin de l'esclavage en Libye et de la corrida en France, le remboursement des sommes perçues par Pénélope Fillon ou justice pour un chat massacré à Dranguignan... « Mais en règle générale, une pétition fonctionne quand elle répond à un sujet d'actualité, qu'elle propose une solution dans un moment de colère général » explique Sarah Durieux, directrice des campagnes de change.org.

Pouvoir d'entrave

Parti de pétitions en ligne qui recueilleront en un mois et demi 1 million de signatures, boosté par une vidéo postée sur les réseaux sociaux et visionnée plus de 6 millions de fois, le mouvement des « Gilets jaunes » a surpris par la façon

*Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. C'est d'ailleurs toujours comme cela que ça s'est passé **

dont il s'est organisé. Comme les Bonnets rouges, ou les Patrons pigeons, c'est un mouvement désordonné qui vient de la base, sans le concours des syndicats ni des partis politiques. Mais il a également surpris parce que les Gilets Jaunes ont décidé d'occuper l'espace public et d'exercer leur pouvoir d'entrave en bloquant les axes routiers, les péages, les stations-service.

En perdurant, le mouvement rejoint les formes de résistance contre les grands projets adoptées par les militants qui créent des « zones à défendre », des ZAD. À Notre-Dame-des-Landes, comme à Sivens ou la ferme des Mille Vaches, les zadistes recueillent le soutien grandissant de la population parce que l'enjeu de leur lutte dépasse la politique d'aménagement du territoire.

L'aspiration à des pratiques plus éthiques, à un futur sans carbone, est de plus en plus largement partagée. Selon une étude Denjean & Denjean de février 2018, 97 % des Français seraient disposés à boycotter une marque qui ne satisferait pas leurs exigences en matière de pratiques sociales et environnementales.

Avec la digitalisation, n'importe qui peut lancer une campagne de boycott. C'est d'ailleurs ainsi que fonctionne la plateforme i-boycott : un citoyen lance une campagne de boycott et si elle recueille plus de 1 000 participants en un mois, elle est publiée... L'initiative peut donc partir d'un seul individu.

Pouvoir s'autodéfendre

Les citoyens, les hommes et les femmes ont donc en main aujourd'hui des outils qui leur

permettent de se faire entendre, de peser et de lutter contre bien plus puissant que soi quand on est seul. Aujourd'hui, un seul individu peut créer un tsunami.

En octobre 2017, dans le sillage de l'affaire Weinstein, l'actrice Alyssa Milano relance le hashtag #metoo créé dix ans plus tôt par la féministe Tamara Burke. #metoo offre un exemple sans précédent de révolte mondialisée. Mais au-delà de la dénonciation, c'est une stratégie de résistance qui est à l'œuvre. « Les nouvelles générations de militantes ne se contentent plus de la dénonciation », analyse la chercheuse du Groupe Sociétés Religions Laïcités du CNRS, Florence Rochefort : « elles sont capables d'organiser des stratégies de résistance et explorent des techniques d'autodéfense. »

L'autodéfense, c'est aussi ce que les enseignants ont choisi en brisant l'omerta sur leurs humiliations quotidiennes. Avec le hashtag #pasdevague, depuis octobre 2018, ils partagent leur vécu, les agressions, insultes et menaces pour alerter, amener, sensibiliser.

Même mouvement de fond avec les maires de France qui se révoltent contre les dotations réduites de l'État, la réduction du nombre d'emplois aidés : ils s'en plaignent aujourd'hui ouvertement, ce qui était impensable il y a quelques années dans un milieu où le respect de la hiérarchie prime.

Des communautés se forment ainsi autour de la défense de droits ou de préoccupations communs. L'association « Génération cobayes : non merci » a été créée par des jeunes pour se protéger des menaces qui pèsent sur leur



LE BOYCOTT UNE ARME NON VIOLENTE QUE REDOUTENT LES MARQUES !

Les actions de boycott, quand elles sont suivies, parviennent à infléchir les politiques industrielles : ce fut le cas de Nestlé en 1977, Shell en 1995 et 2015, Nike en 1996, Danone en 2001, Nokia en 2008, Monsanto ainsi que Coca-Cola en 2014. L'association i-Boycott lance des campagnes de « boycott bienveillant » pour inviter les marques à respecter les déontologies de vente ou de production. Elle a réussi à faire prendre des engagements à la marque Petit Navire, qui utilisait des méthodes de pêche désastreuses pour les écosystèmes marins (le DCP). H & M a aussi fait évoluer les conditions de travail de ses employés, notamment au Bangladesh. Choisir ce que l'on consomme est le plus sûr moyen de voir grandir l'offre : l'essor des produits et magasins bios en est la preuve. Là où va le consommateur, l'industriel va...

génération en raison de la pollution environnementale.

Mais il existe aussi des sujets qui mobilisent au-delà de l'appartenance à un groupe d'intérêt. Des frontières tendent à s'effacer.

Pouvoir se fédérer

De nouvelles solidarités se créent. Ainsi, en septembre dernier, des experts dans des domaines très différents et habituellement cloisonnés, des physiiciens, des économistes, des professeurs d'écologie, ont signé ensemble – 700 spécialistes tout de même – une tribune pour exhorter les politiques à l'action afin de relever le défi climatique.

En novembre, ce sont 134 habitants de Fos-sur-Mer, six associations et un syndicat qui ont déposé plainte contre X pour « mise en danger d'autrui » en raison de la pollution qu'ils subissent. Se fédérer est soudain devenu plus fa-



La densification des « marches pour le climat » témoigne de la prise de conscience collective et populaire, où, toutes générations confondues, la préoccupation pour notre survie s'exprime.

*Il suffit que 3,5% d'une population soit mobilisée pour qu'une lutte non violente renverse un gouvernement ***

cile. Autour des enjeux climatiques, sous le hashtag #onestprêt, une soixantaine de youtubeurs les plus influents ont prêté leur concours – et leurs millions d'abonnés – pour toucher un public peu sensibilisé et pas très informé. De la même façon, pour soutenir la marche du 24 novembre contre les violences sexuelles et sexistes, des humoristes ont posté une vidéo. Par ailleurs, les Français contribuent toujours à la vitalité du monde associatif, même si celui-ci souffre de coupes budgétaires. En 2017, 43 % des Français ont déclaré avoir donné de leur temps au moins une fois au cours de l'année pour une opération bénévole, soit 22 millions de personnes.

En 2018, on compte 13 millions de bénévoles réguliers et 1,3 million d'associations actives.

50 % œuvrent dans le social, 12 % dans l'enseignement pour lutter contre l'illettrisme, apporter un soutien scolaire, 7 % dans le domaine de la santé. Et, signe des temps, on continue à créer des associations : 70 000 nouvelles associations voient le jour chaque année... C'est dire l'envie d'agir.

Pouvoir agir

Ce qui a changé sans doute ces dernières années, c'est la façon dont on souhaite agir. Aujourd'hui, on se révolte « local » : les luttes sont beaucoup plus ancrées dans les territoires. Les réseaux de diffusion de produits bios par exemple tissent un maillage entre citoyens, associations d'insertion et initiatives diverses en faveur de l'environnement.

Le ralliement aux associations de patients, aux structures d'aide sociale, se fait autour des sections locales, ce qui n'empêche pas la solidarité et les échanges avec les autres régions, avec le niveau national. Avec cette organisation qui privilégie la proximité, les initiatives visent l'efficacité : l'objectif, c'est agir, *hic et nunc*. Ainsi, www.sursaut-citoyen.org a dressé une cartographie de 750 initiatives pour venir en aide aux migrants et réfugiés, de l'accueil à l'alimentation, de la santé au sauvetage.

Les Français se remontent les manches. Ils agissent en accord avec leurs convictions. Contre la politique d'accueil, et parce qu'ils ont une autre idée de la France, qu'ils voient solidaire, ouverte, ils mettent en place de quoi recevoir ces étrangers en difficulté.

Dans beaucoup d'autres domaines, des citoyens suppléent là où les institutions ne sont pas au rendez-vous. De même, des collectivités locales pallient comme elles peuvent les baisses de dotations de l'État. Des plateformes dédiées au financement de projets locaux d'intérêt général (Civic crowdfunding) se sont d'ailleurs développées.

En s'organisant, ces poches de résistance acquièrent une autonomie, une expertise, et rejoignent une économie sociale et solidaire qui développe aujourd'hui des modèles rentables. Comme le dit Luc Boltanski, « ne jamais oublier que les gens, quand ils se révoltent, ont toujours une longueur d'avance non seulement sur les sociologues mais aussi sur les politiques »...

* Margaret Mead, anthropologue américaine (1901-1978)

** Erica Chenoweth, chercheuse à Université de Denver et Harvard Kennedy School. Maria J. Stephan, experte en désobéissance civile et directrice du programme d'action non-violente à l'Institut de Paix des États-Unis.

QUI VEUT DÉFENDRE NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ ?



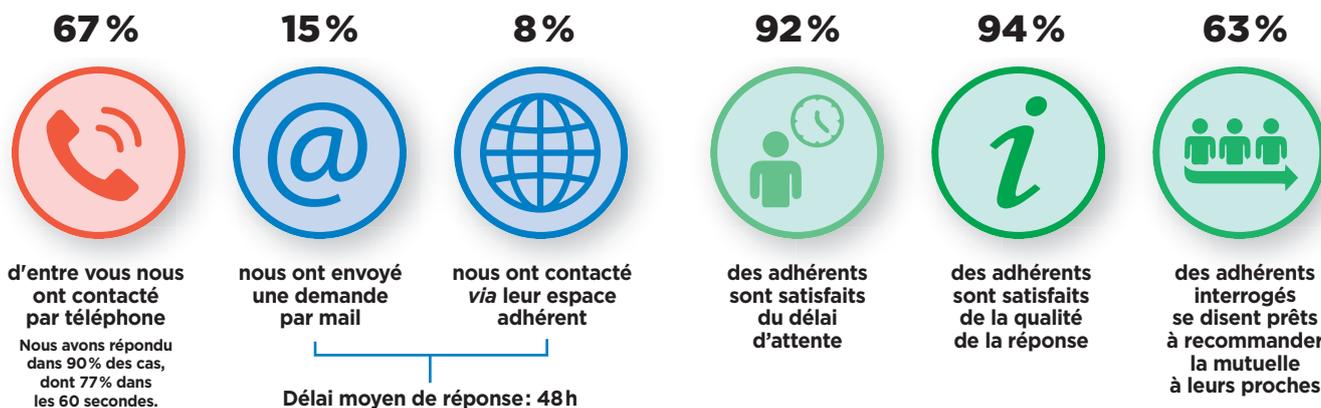
Selon le baromètre santé 2018 réalisé par OpinionWay, les Français ont conscience des grands enjeux que doit relever le système de santé. 83 % jugent prioritaire de repenser l'organisation territoriale des soins, 78 % de revoir les modes de rémunération, de financement et de régulation. Dans ce même sondage, sept personnes sur dix estiment que c'est à l'Assurance maladie et aux complémentaires de façon conjointe, de financer par exemple l'offre standard sans reste à charge. Ainsi la

grande majorité des Français ne ressent pas les menaces qui pèsent sur le système de santé, à travers les reports massifs vers les complémentaires. D'autant que ce transfert n'est pas pour déplaire aux assureurs, aux mastodontes du mutualisme et même aux fédérations mutualistes. Remplacer la Sécurité sociale serait pour eux la garantie d'être aux commandes. Pour les assurés sociaux, ce serait loin d'être la garantie d'être mieux pris en charge. Le tout avec un coût global supérieur à celui d'aujourd'hui (le système américain, qui repose sur le secteur privé, en témoigne). Toutefois, dans ce contexte d'hypocrisie où l'affichage de valeurs masque des objectifs de profits, des voix s'élèvent pour « vraiment » défendre la Sécurité sociale et le modèle démocratique et solidaire du mutualisme. C'est le cas d'Alternative Mutualiste, porte-parole de mutuelles de résistance qui disent non à la privatisation de la Sécurité sociale, non à la marchandisation de la santé, et qui le font savoir, haut et fort.

Près de vous, vos mutuelles

Vos mutuelles vivent, bougent, prennent position et sont présentes. Dans le débat pour une protection sociale pour tous, dans l'information des adhérents, dans les actions de prévention santé, dans les manifestations culturelles, dans sa vie démocratique, vos mutuelles sont là... solidaires avant tout. **Ce cahier est le témoin de l'activité et de la proximité de vos mutuelles.**

Satisfaction adhérents 2018, un grand merci !



Les adhérents se disent satisfaits de la réactivité et de la qualité des réponses apportées quand ils nous interrogent. Ils sont prêts à recommander leur mutuelle à leurs proches. De quoi ravir celles et ceux qui œuvrent pour la satisfaction des adhérents au quotidien et sans relâche. Entretien avec Laure Boutin, directrice du service Relation Adhérents.

Que révèlent les mesures et enquêtes de satisfaction pour l'année 2018 ?

Sur 12 mois, nous avons reçu 60 000 demandes de contacts, la plupart par téléphone, mais aussi par mail et *via* l'espace adhérents. Nous mesurons le taux de réponses que nous apportons à ces demandes et le temps d'attente. Par téléphone, nous répondons dans les 60 secondes dans 77% des cas. Les adhérents qui ont répondu à l'enquête de satisfaction proposée suite à leur appel se disent très satisfaits du délai d'attente. Ils saluent aussi la qualité des réponses. Mais l'indice le plus important est le pourcentage d'adhérents qui se disent prêts à recommander la mutuelle à des proches, qui est de 63%. Ce pourcentage montre une fidélisation des adhérents à leur mutuelle. Nous voulions communiquer ces chiffres pour remercier nos adhérents de ces bons retours. Pour autant, nous poursuivons notre travail pour placer l'adhérent au cœur de nos actions.

Quel est le rôle du Service Relation Adhérents ?

Le service est un des canaux principaux de contact. La proximité s'établit avec les agences, mais aussi avec la possibilité de choisir d'appeler, d'aller sur le site Internet 24 h sur 24 pour regarder l'état de son dossier. La notion de proximité a évolué avec les usages : dans l'ère de l'omnicanal, une même personne passera en agence, puis téléphonera, écrira un mail, pour un même sujet ou pour différentes questions. Notre service travaille donc à offrir la même qualité de réponse quel que soit le moyen choisi, avec le délai le plus court possible. Le téléphone reste le canal le plus immédiat.

C'est aussi le plus compliqué : nos conseillers doivent être polyvalents, réactifs, avenants. La qualité de l'échange détermine l'image que l'adhérent a de sa mutuelle. Nous avons fait le choix de ne pas externaliser la plate-forme d'appel en raison des valeurs que nous défendons et parce que l'adhérent est au cœur de nos préoccupations. Nous avons repensé l'organisation, nos process, pour faire face aux pics d'activités, pour être plus performants. Rechercher la satisfaction des adhérents, c'est chercher à s'améliorer en permanence en tenant compte des besoins et des opinions de nos adhérents. Ne pas se contenter d'être bon, mais plutôt vouloir toujours progresser.

Comment nous contacter : Tél. : 09 69 39 96 96
Mail : mutuelles-de-france@mutuelles-entis.fr
Espace adhérents : sur le site Internet de votre mutuelle

Page 10/11
L'agenda
Gestes de premiers secours, se former, c'est vital !

Page 12
Retour sur les 24 H d'Alternative Mutualiste
Le coup de gueule de Marie-Louise Benoît

Page 13
Où en est la stratégie numérique du Groupe Entis Mutuelles ?
Les tricots roses solidaires

Page 14
Centres de santé,
le sourire de la satisfaction
SAMIR, appel aux nouveaux délégués

Page 15
L'assistance vie quotidienne,
Mémomut, coachez votre mémoire !

Page 16
Votre agence près de chez vous : Villeurbanne

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

Renseignements et inscriptions sur www.rdv-prevention-sante.fr ou auprès de votre agence de proximité. Ateliers de 45 minutes à partir de 9 h 00 jusqu'à 12 h 00.



AIN

21 mars 2019

■ Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Ferney-Voltaire

41, avenue du Jura - Centre d'Aumard /
01210 Ferney-Voltaire

Renseignements et inscriptions: 04 50 40 60 57

DOUBS

7 février 2019

■ Initiation aux premiers secours

25 avril 2019

■ Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Besançon

7, place Flore / 25000 Besançon

Renseignements et inscriptions: 03 81 80 47 83

DRÔME

■ 12 février 2019

Initiation aux premiers secours

■ 9 avril 2019

Comment réagir face à un AVC ?

Agence Mutuelle SAMIR / Romans-sur-Isère

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

Renseignements et inscriptions: 04 75 05 30 25

■ 14 février 2019

Initiation aux premiers secours

■ 11 avril 2019

Le défibrillateur automatique externe dans le cas d'un arrêt cardiaque

Agence Mutuelle SAMIR / Valence

7, rue Louis Pasteur / 26000 Valence

Renseignements et inscriptions: 04 75 81 73 90

■ 2 avril 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle SAMIR / Saint-Vallier

36 bis, rue de Verdun / 26240 Saint-Vallier

Renseignements et inscriptions: 04 75 23 32 76

GUADELOUPE

■ 22 mars 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Pointe-à-Pitre

14, quai Lefèvre / 97110 Pointe-à-Pitre

Renseignements et inscriptions: 05 90 91 82 79

HAUTE-SAVOIE

■ 7 février 2019

Initiation aux premiers secours

■ 9 avril 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Annecy

5, rue de la Gare / 74000 Annecy

Renseignements et inscriptions: 04 50 10 18 52

■ 28 février 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Cluses

31, avenue de la Sardagne / 74300 Cluses

Renseignements et inscriptions: 04 50 96 42 92

■ 5 mars 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse

7, place de la Libération / 74100 Annemasse

Renseignements et inscriptions: 04 50 87 02 40

Gestes de premiers secours, se former, c'est vital!



En France, la chaîne de secours est globalement performante, mais un des maillons demeure fragile: l'alerte et les gestes de premiers secours. On estime que seule 20% de la population est formée à ces gestes. Le Groupe Entis Mutuelles, dont l'une des principales missions est la prévention et la promotion de la santé, propose à ses mutuelles adhérentes la mise en place d'ateliers de sensibilisation pour s'initier aux gestes de premiers secours.

Chacun d'entre nous est confronté au quotidien à des menaces et à des risques toujours plus présents (catastrophes naturelles, accidents, attentats...). Savoir réagir et connaître les gestes à effectuer en attendant l'arrivée des secours est indispensable, car un grand nombre de décès pourrait être évité.

Tous concernés

Chaque année en France, une famille sur deux est touchée par un accident domestique ou de la vie courante, allant d'une simple brûlure à une chute mortelle. En tout, ce sont plus de 20 000 personnes qui en décèdent tous les ans, auxquelles s'ajoutent les 53 000 personnes victimes d'arrêts cardiaques, fatals dans 90 % des cas.

■ 12 mars 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Faverges

36, place de l'église / 74210 Faverges

Renseignements et inscriptions: 04 50 65 63 84

■ 18 mars 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Thonon-les-Bains

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

Renseignements et inscriptions: 04 50 26 29 38

■ 4 avril 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Rumilly

18, avenue Gantin / 74150 Rumilly

Renseignements et inscriptions: 04 50 05 48 52

■ 5 avril 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Meythet

21, route de Frangy - Immeuble Rabelais / 74960 Meythet

Renseignements et inscriptions: 04 50 24 27 49

■ 25 avril 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Cran-Gevrier

39, rue du Jourdil / 74960 Cran-Gevrier

Renseignements et inscriptions: 04 50 57 97 31

JURA

■ 6 février 2019

Initiation aux premiers secours

■ 24 avril 2019

Les accidents domestiques

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

■ 7 mars 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Bellevue

3, rue Robespierre / 42100 Saint-Étienne

Renseignements et inscriptions: 04 77 59 57 20

■ 13 mars 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle Loire Forez / Montbrison

16, boulevard Chavassieu / 42600 Montbrison

Renseignements et inscriptions: 04 77 96 94 61

■ 2 avril 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Montreynaud

35, boulevard Antonio Vivaldi / 42000 Saint-Étienne

Renseignements et inscriptions: 04 77 59 57 25

LOIRET

■ 13 mars 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Orléans

21 avenue de Paris / 45000 Orléans

Renseignements et inscriptions: 02 38 55 38 98

OISE

■ 15 février 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais

8-10, rue Malherbe - BP 60410 / 60004 Beauvais Cedex 3

Renseignements et inscriptions: 03 44 11 51 68

RHÔNE

■ 19 mars 2019

Comment réagir face à un AVC ?

Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Fons

Immeuble le Lavoisier / 74 av Jean Jaures / 69190 Saint-Fons

Renseignements et inscriptions: 09 53 44 69 69

■ 27 mars 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Villeurbanne

53 Cours Emile Zola / 69100 Villeurbanne

Renseignements et inscriptions: 04 78 89 80 68

Renseignements pour les Rendez-vous prévention 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 !

Ils constituent la 3^e cause de mortalité en France, après les cancers et les maladies cardio-vasculaires.

Apprendre à sauver

Si, la plupart du temps, ces accidents ont lieu devant témoins, ceux-ci sont majoritairement démunis. Or, le pronostic vital est étroitement lié à l'efficacité de ces premiers gestes de secours.

En 2019, les mutuelles organisent des ateliers de sensibilisation au sein des agences mutualistes de proximité, dans le cadre des « rendez-vous prévention santé ».

Ces rendez-vous, gratuits et ouverts à tous, se déroulent en groupes de 9h à 12h et sont animés par des formateurs de l'Association nationale des premiers secours pendant 45 minutes.

LES DIFFÉRENTES THÉMATIQUES TRAITÉES

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

Alors, en 2019, initions-nous aux gestes qui sauvent. Nous sommes tous concernés !

LES RENCONTRES SANTÉ MUTUALISTES AUTOUR DE LA QUESTION « QU'EST-CE QU'ON MANGE ? »

Rendez-vous le 21 mars 2019 au Météore à Meythet pour échanger et débattre autour de la « malbouffe ». Ce sera l'occasion de faire un état des lieux de la question, de parler de ses conséquences sur la santé, mais également de trouver des pistes d'alternatives.

Renseignements et inscription auprès de Véronique Salaman
06 74 94 06 76
v.salaman@mutuelles-entis.fr

Retour sur les 24 H d'Alternative Mutualiste

Éducation populaire, refus de la marchandisation de la santé et cent débats

« Ils veulent privatiser la Sécu! Que fait-on? » À cette question, sous une forme originale de tables de travail, une centaine de participants issus des mutuelles d'Alternative Mutualiste ont tenté d'apporter des réponses face à la menace de la disparition de notre Sécurité sociale. Retour sur ces 24 H, avec Francis Balay, nouveau président d'Alternative Mutualiste.

Qu'est-ce qu'Alternative Mutualiste ?

Alternative Mutualiste est l'union d'une vingtaine de mutuelles historiquement issues de mutuelles de travailleurs, bâties autour des notions d'entraide, de solidarité, de progrès social, et qui avaient été dissoutes sous le régime de Vichy. Alternative Mutualiste est née d'un constat : de grands groupes de complémentaires se constituent afin de pouvoir se positionner comme organisme incontournable pour remplacer la Sécurité sociale. Une directive européenne autorise en effet la gestion de la Sécurité sociale par des organismes choisis par appel d'offre. On a ainsi vu se créer des regroupements étonnants de mutuelles et de structures régies par le code des assurances qui n'ont pas d'affinités politiques, par exemple le rapprochement MGEN-Harmonie, l'une ayant une culture plutôt sociale, l'autre libérale. Les mutuelles d'Alternative Mutualiste y voient une menace bien réelle pour notre système de protection sociale et la nécessité de s'opposer fermement à la privatisation de la Sécurité sociale et à la marchandisation de la santé.

Comment lutter contre la privatisation de la Sécurité sociale ?

Le transfert vers les complémentaires est présenté comme une solution inéluctable à plus ou moins long terme. Les petites mutuelles ont disparu – on est passé de 7 000 mutuelles à 400 – pour laisser place à des structures financièrement capables d'encaisser ces transferts, « solvables ».

Gouvernements, grands groupes et même fédérations mutualistes s'entendent pour laisser penser qu'il n'y a pas d'alternatives et que les cotisations sociales (que le gouvernement appelle des « charges ») ne peuvent plus financer le système actuel. Nous sommes convaincus au contraire qu'il est possible de conserver un système de santé solidaire. La Sécurité sociale peut être pensée différemment. Alternative Mutualiste a vocation à créer un espace de débat politique qui n'existe pas.

Qu'est-il ressorti en octobre dernier des 24 H d'Alternative Mutualiste ? Quels sont les projets pour 2019 ?

Nous avons organisé des tables rondes au cours desquelles



La résistance à la marchandisation de la santé s'affiche haut et fort aussi sur les tee-shirts

chacun a pu s'exprimer. Il est apparu évident pour tous qu'il faut mieux connaître les mécanismes de la protection sociale pour pouvoir imaginer de nouvelles solutions pour la pérenniser.

En 2019, nous allons donc organiser 100 débats partout en France sur la protection sociale, c'est-à-dire à la fois sur la Sécurité sociale et sur les autres branches. Nous allons aussi proposer des sessions d'éducation populaire pour donner à tous, les moyens de comprendre ce qui se joue et de résister.

En savoir +
www.alternative-mutualiste.fr



LE COUP DE GUEULE DE MARIE-LOU BENOÎT, MILITANTE MUTUALISTE

L'ORCHESTRATION DE LA PÉNURIE DE MÉDICAMENTS

Pour défendre leurs colossaux profits, les industriels pharmaceutiques sont très bien organisés pour peser sur les pouvoirs publics, les responsables politiques, les autorités sanitaires et les praticiens... Au point de parjurer l'éthique à laquelle l'industrie pharmaceutique devrait normalement se soumettre.

Faute de médicaments disponibles, combien faudra-t-il de morts en France ? Combien de malades victimes de complications ? En 2017, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) enregistrait 530 signalements de pénurie, soit 10 fois plus qu'il y a 10 ans. Ces alertes concernaient des médicaments d'intérêt vital, principalement dispensés à l'hôpital, mais aussi ceux vendus en pharmacies. Les anesthésiants, les anticancéreux, les anti-infectieux (antibiotiques ou vaccins) et surtout les médicaments du système nerveux central deviennent des leviers dans une guerre économique où l'inertie des pouvoirs publics ressemble à de la complaisance.

Comment expliquer un phénomène qui touche particulièrement la France ? Même nos sénateurs ont publié un rapport qui pointe le profit comme principal responsable de la pénurie : « dans de nombreux cas de figures, les phénomènes de pénurie résultent d'une priorisation des objectifs économiques face aux enjeux de santé publique. [...] Les stratégies industrielles et commerciales peuvent conduire les laboratoires à privilégier les pays offrant le meilleur prix. » Nous, responsables mutualistes, dénonçons de longue date la stratégie d'enrichissement des multinationales sur le dos de notre contribution à la solidarité nationale. Cette spéculation qui consiste à créer des pénuries pour augmenter le prix des traitements est insupportable !

À l'heure où une contestation massive s'élève dans notre pays, il faudra bien au bout du compte que les pouvoirs publics se saisissent avec fermeté de ce problème crucial pour la santé de nos concitoyens et rejettent clairement l'entrisme des lobbys pharmaceutiques.

Pour nous, mutuelles de résistance, la santé n'est pas une marchandise !

Où en est la stratégie numérique du Groupe Entis Mutuelles ?

C'est autour de cette question que Sandrine Despesse, DSI* du Groupe Entis Mutuelles, et Yannick Beaumont, secrétaire général de l'UGM Entis, ont présenté le 7 novembre les avancées du groupe de travail et de réflexion sur la transition numérique*.

L'élaboration de la stratégie, née du séminaire de juin 2017, s'établit par étapes. En avril 2018, le cadre stratégique a défini les axes, la planification et la philosophie du projet. En résulte, 6 mois après, la présentation de la cartographie finale de tous les contours et besoins nécessaires à répertorier, pour construire, ensemble, la transition numérique de nos mutuelles. Dans son exposé, devant une salle attentive, Sandrine Despesse a dit la volonté du Groupe et des services en charge de ce projet, de mettre en musique et avec pédagogie, la transformation digitale de nos

mutuelles. Le rythme planifié de ce chantier très important pour les mutuelles et leurs adhérents est désormais défini, sur une trajectoire menant jusqu'en 2020. La complexité technique des changements profonds ne doit pas occulter le contexte mutualiste, son environnement et ses valeurs. Cependant, Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles, dans son allocution finale, a tenu à rappeler que la mission essentielle et la vision de ce projet sont de permettre un accès aux soins pour tous et de faciliter le suivi du dossier de l'adhérent. L'ambition de cette transition numérique sera

d'apporter de nombreux nouveaux services aux adhérents mutualistes. En conclusion, Yannick Beaumont revient sur ce temps fort d'Entis : « Ce fut un moment riche en échanges avec les participants, qui a permis de mesurer les premières étapes validées par le conseil d'administration et l'implication des équipes à la poursuite du projet. Nous avons également pu mesurer les inquiétudes des participants, souvent les plus âgés, sur les risques de fracture numérique des populations les plus fragiles, mais également les questionnements des personnels du Groupe ».

* **DSI : Directeur des systèmes d'informations. Il prend en charge les services numériques et l'innovation digitale.**

** **Transformation digitale ou transition numérique : ces deux termes au sens commun désignent le processus d'intégration des nouvelles technologies au sein d'une entreprise.**

Les tricots roses solidaires

Véritables symboles de l'engagement de nos mutuelles à lutter contre les cancers féminins, 2816 carrés de tricot ont été collectés dans les agences participant à Octobre Rose. Cet engagement collectif a permis la remise d'un chèque de 3 000 € à l'Institut Curie.

C'est avec une grande joie que Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles, a pu remettre le 7 novembre ce chèque d'un montant substantiel à Véronique Masson, responsable du mécénat de l'Institut Curie. À la hauteur de la solidarité et de la générosité des adhérents de nos mutuelles, ce chèque aidera à la recherche de l'Institut pour lutter contre le fléau du cancer. Certaines mutuelles se sont distinguées par le nombre de carrés roses tricotés dans les agences. Ainsi, c'est avec bonheur que Laure Boutin, directrice de la communication du Groupe Entis Mutuelles, a pu énoncer un sympathique palmarès, où chaque territoire mutualiste se distingue.

À quoi servent vos dons ?

Les 3 000 € remis à l'Institut Curie serviront à lutter notamment contre le cancer du sein, qui est le plus meurtrier, avec 12 000 décès par an. Également le plus fréquent,

puisqu'une femme sur huit sera concernée dans sa vie. 59 000 cas sont dépistés par an, dont 8 % détectés en double lecture (un deuxième examen des radiographies mammaires est effectué). Le don est attribué à l'Institut Curie, qui est le premier centre hospitalier traitant ce cancer. Cet Institut, mondialement connu pour la qualité de ses travaux, est une fondation privée créée par Marie Curie en 1920. C'est aussi un centre de formation international accueillant doctorants et post-doctorants. Sur un budget global de 330 millions d'euros, 15% proviennent de la philanthropie du public. L'Institut Curie possède un des deux centres français de radiothérapie basés sur la technique de la protonthérapie, capable de ne cibler que les lésions cancéreuses. Les mutuelles du Groupe Entis renouvelleront l'initiative des carrés tricotés à l'occasion d'Octobre Rose 2019...



LES COMITÉS FÉMININS DE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Les comités féminins de dépistage du cancer du sein ont une mission essentielle : informer et sensibiliser au dépistage précoce du cancer du sein. En effet, alors que depuis 2004, le dépistage est pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale pour les femmes de 50 à 74 ans, une femme sur deux de plus de 50 ans ne fait pas de mammographie. Or, plus le dépistage est précoce, plus les chances de guérison sont grandes. L'objectif de ces comités est donc d'encourager les femmes à se faire dépister, à travers de nombreux événements dont Octobre Rose est, chaque année, le point d'orgue.

En Haute-Savoie, proximité et prévention

Pour Évelyne Garlaschelli, présidente du Comité féminin de Haute-Savoie, « la proximité est la clé ; elle vient compléter les campagnes de prévention nationales et permet de sensibiliser tous les publics, et pas seulement les femmes de plus de 50 ans, pour qu'elles se surveillent et soient actrices de leur santé ». Ainsi, les interventions dans les écoles et les lycées, la sensibilisation des personnes en situation de handicap, la prévention auprès des femmes à risque sont au cœur des actions du Comité. Chaque année, des événements sportifs et culturels sont organisés en partenariat avec d'autres associations, créant ainsi un maillage territorial fort. « Nous vous donnons rendez-vous le 14 mars prochain, pour notre Assemblée générale, après laquelle nous organisons toujours un temps pour échanger. Cette année, l'association « Vivre comme avant » sera mise à l'honneur, avec notamment une discussion sur l'accompagnement psychologique des femmes atteintes du cancer du sein », précise la présidente du Comité féminin.

Au centre, Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles, remet le chèque de 3 000 € à Véronique Masson, de l'Institut Curie. Entourées de Laure Boutin, Véronique Salaman et Estelle Abry.



SAVOIE / HAUTE SAVOIE

UN CENTRE AUDITION MUTUALISTE À RUMILLY

Le mardi 11 décembre dernier, un centre Audition Mutualiste de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a ouvert à Rumilly. C'est le 6^e de l'Union mutualiste.



Rumilly comptait déjà un opticien mutualiste et un centre dentaire, voici donc l'ouverture du centre Audition Mutualiste, où une audioprothésiste et son assistante vous accueillent du mardi au vendredi. Vous pouvez ainsi faire dépister votre audition, vous faire appareiller avec des audioprothèses de grande qualité, mais également trouver des protections auditives, des accessoires améliorant la vie quotidienne des personnes malentendantes (casques TV, téléphones...). Idéalement situé près de l'office du tourisme, non loin de la gare, le centre Audition Mutualiste répond aux besoins et aux attentes des patients, en pratiquant des prix justes, le tiers payant, et en proposant un suivi gratuit régulier.

Audition Mutualiste

13 place de la manufacture / 74150 Rumilly
04 50 64 52 23
Du mardi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE

MONT-BLANC

Centres de santé, le sourire de la satisfaction

Entre mai et juillet 2018, près de 1000 personnes ont répondu à l'enquête de satisfaction lancée par l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc aux patients de ses centres de santé. Il s'agissait de mesurer le niveau de satisfaction des patients qui consultent un praticien dans un des dix centres de santé de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc.

L'enquête concernait neuf centres de santé dentaire et un centre de santé polyvalent de l'Union des Mutuelles France Mont-Blanc. Les usagers, dont l'âge moyen était situé entre 36 et 65 ans, ont pu y répondre *via* une tablette disposée à l'accueil des centres de santé, par téléphone ou par mail.

94% des patients satisfaits

À travers 26 questions, les patients, en majorité des femmes, ont pu répondre sur leur satisfaction et leurs attentes sur trois thématiques bien précises: l'accès au centre et la prise de rendez-vous, l'expérience dans le centre de soins, et la salle de soins. Au regard des résultats de cette grande étude, il apparaît que 94% des patients sont satisfaits des

services apportés par leur centre de santé, mettant en exergue l'excellente qualité des soins, la compétence sans faille des soignants, la qualité de l'accueil, ainsi que la pratique généralisée du tiers payant.

Améliorer, un objectif constant

Les résultats positifs de cette enquête ne doivent pas occulter le souci permanent d'améliorer la qualité des services des centres de santé de l'Union des Mutuelles France Mont-Blanc. Les patients ont exprimé des attentes concernant le délai d'obtention de rendez-vous, ainsi qu'un désir de prise en charge rapide en cas d'urgence, mais également l'orientation éventuelle vers un confrère.



94%
des patients
se disent
très satisfaits
de ces centres



68%
des personnes
interrogées
recommanderaient
spontanément leur
centre de santé
à leurs proches



Appel aux nouveaux délégués

En renouvelant ses délégués pour un mandat de trois ans, au cours du premier trimestre 2019 lors de son Assemblée générale, la Samir s'apprête à un moment important de sa vie démocratique. Si l'exercice est statutaire, et classique, il n'en est pas moins exemplaire.

À cette occasion, nous revenons sur le fonctionnement de la mutuelle et l'importance des délégués dans la vie démocratique d'une mutuelle. Organisme à but non lucratif, le fonctionnement d'une mutuelle est proche du modèle associatif. La mutuelle est composée de ses adhérents qui définissent ensemble des garanties et services délivrés en contrepartie de la cotisation fixée. C'est lors de l'Assemblée Générale que ces décisions et orientations sont prises par les délégués représentant les adhérents. De 2014 à 2018, l'Assemblée générale et les délégués ont traité des évolutions successives de

la réglementation et des décisions corrélatives à prendre sur les évolutions des statuts, des garanties, des équilibres financiers de la mutuelle et décisions stratégiques de partenariat et offres de services. Les grands sujets traités ont été la substitution, le dispositif d'aide à la complémentaire santé (ACS), les décisions relatives à la généralisation de la complémentaire santé en entreprise (ANI), le tiers payant généralisé et réseaux de soins. L'Assemblée générale a également impulsé et formalisé l'ambition de porter un projet de réalisation sociale en direction des retraités avec une résidence sénior. Ce projet, en cours,

sera présenté et finalisé par les nouveaux délégués élus. L'Assemblée générale élit également les administrateurs en charge du fonctionnement de la mutuelle entre deux assemblées générales. Le mandat de 2019 à 2022 suivra l'actualité sur l'évolution réglementaire, les équilibres financiers de la mutuelle, la finalisation du projet lancé de résidence sénior, le développement et tout sujet stratégique nécessaire à la préservation de la mutuelle et à son fonctionnement. Pour être délégué, il suffit d'être adhérent et à jour de ses cotisations. Les dossiers présentés par le conseil d'administration en AG sont élaborés pour la compréhension de tous et pour permettre les enjeux et permettre la prise de décision. **Pour vous inscrire comme candidat, faites-vous connaître dans votre agence ou par mail à mutuelle.france.26@wanadoo.fr.**

L'assistance vie quotidienne, au plus près de vous, simplement

Parce qu'à la suite d'une hospitalisation ou d'un décès, la vie quotidienne se trouve perturbée, vos mutuelles changent de partenaire dès le 1^{er} janvier 2019, pour mieux vous assister au quotidien, vous accompagner et vous aider dans votre rétablissement et vos démarches.

Dans le cadre d'un contrat « santé », l'assistance vie quotidienne Mut'Assistance Vie Quotidienne, garantie par Filassistance, est à vos côtés pour gérer, organiser et vous soulager dans ces moments où le repos est le maître-mot. Prise en charge de vos enfants ainsi que de vos parents dépendants, garde de vos animaux de compagnie, aide à domicile, accompagnement psychologique... l'Assistance Vie Quotidienne s'adapte à vos besoins.

Auprès de vous dans toutes les situations

Dès le 1^{er} jour d'une hospitalisation de plus de 48 heures, en cas de décès d'un proche, en cas de maternité, dans le cadre de traitements par chimiothérapie ou radiothérapie... vous pouvez bénéficier de 10 heures d'assistance, utilisables sur

3 semaines consécutives.

Si aucun proche ne peut vous aider, Mut'Assistance Vie Quotidienne prend le relais le temps que vous puissiez vous remettre et vous organiser.

Comment ça fonctionne ?

Pour bénéficier des services de l'assistance, rien de plus simple ! Avant toute autre démarche, appelez-nous en nous communiquant votre numéro d'adhérent (voir numéros ci-dessous) et exposez-nous votre situation. Nous trouverons une solution adaptée à vos besoins.

Composez le 09 77 40 85 20

(Gratuit depuis les box internet)

ou le 09 69 39 72 74

(n° Cristal, appel non surtaxé).

Depuis la Guadeloupe, la Martinique et la Guyane, contactez-nous au 05 90 60 66 37.

Mémomut, coachez votre mémoire !

« J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien... »

Si ce petit air vous trotte dans la tête à chaque fois que vous perdez vos clés ou que vous oubliez le prénom de votre 3^e beau-fils, les ateliers Mémomut sont faits pour vous !

Stimuler et entretenir sa mémoire est nécessaire pour les plus de 60 ans, qui, à 80 %, se plaignent de leur mémoire. Souvent bénignes, ces pertes de mémoire perturbent la vie quotidienne, fragilisent, voire isolent. *« Je commençais à avoir de réels problèmes de concentration, c'est pour ça que je suis venue ici, pour que ça change »*, avoue Jeanne, 77 ans. Une fois par semaine, elle retrouve la dizaine d'adhérents venus participer à l'atelier Mémomut, organisé par la Mutuelle de France Unie à Meythet.

Stimuler ses capacités

Mémomut est un programme de stimulation cognitive, qui a pour objectif de développer et de stimuler les mécanismes de la mémoire par une « gymnastique cérébrale », mais également de dédramatiser l'importance des troubles de la mémoire tout en redonnant confiance.

Les exercices proposés sont ludiques et pédagogiques, tout cela dans une ambiance conviviale. *« On apprend*

des astuces pour mémoriser plus facilement les choses, on s'amuse, on discute. On s'est même échangé des recettes de cuisine ! », poursuit René, 71 ans.

En effet, chaque semaine, les adhérents se retrouvent en groupe pendant environ 2 heures pour travailler en commun leurs mémoires visuelle, auditive, cognitive, mais aussi développer leur imagination et leur créativité. *« À cause de mes pertes de mémoire, j'ai perdu confiance en moi. Venir ici m'a permis de rencontrer d'autres personnes qui ont les mêmes soucis que moi, et de me sentir moins seule »* rajoute Françoise, 74 ans. Gratuits et ouverts aux adhérents de plus de 63 ans, ces ateliers de prévention Mémomut sont destinés à tous ceux qui, comme René, Jeanne ou Françoise, se sentent démunis face à de fréquentes pertes de mémoire qui ne sont pas pathologiques.

En savoir +

Service prévention : 04 50 08 02 59
prevention@mutuelledefranceunie.fr

En bref



ÉGALITÉ FEMMES/HOMMES SUR GRAND ÉCRAN

Rendez-vous le vendredi 8 février à 20 heures au cinéma Le Rabelais à Meythet pour la projection du film « RBG - Héroïne, Icône, Dissidente », qui retrace la vie et la carrière de Ruth Bader Ginsburg, deuxième femme à avoir été nommée à la Cour Suprême des États-Unis. Féministe, icône de la jeunesse américaine démocrate, elle incarne la dissidence dans l'Amérique de Donald Trump. Cette projection sera suivie d'un débat sur le droit des femmes et l'égalité femmes/hommes, avec un regard plus précis porté sur les droits des femmes aux États-Unis.

Cinéma Le Rabelais

21 route de Frangy / 74960 Meythet

facebook.com/cam8mars

L'IMPORTANT DU SOIN DE SOI

Parce que la santé est, selon l'OMS, un « état complet de bien-être physique, mental et social », le Cam 8 Mars organise le 2 mars à partir de 14 heures, un après-midi bien-être, à destination de toutes les femmes. Prendre soin de soi tout un après-midi, tel est le programme du Cam 8 Mars, pour gagner en confiance, pour se sentir plus sûr(e) de soi, pour trouver ou retrouver du travail, pour pallier le manque de temps et de moyens... Les divers ateliers, animés par des professionnels de la santé et du bien-être, vous apprendront gratuitement à fabriquer vous-mêmes vos cosmétiques naturels, à mettre en valeur vos yeux avec du maquillage et des lunettes avec les opticiens mutualistes de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, à apprendre tous les trucs et astuces pour vous relaxer. Des entretiens personnalisés autour de l'alimentation seront également organisés. La journée se terminera par une soirée placée sur le signe de la bonne humeur et de la convivialité, avec un repas sénégalais et un orchestre de musiques africaines.

En savoir +

Entrée libre l'après-midi.

Une participation sera demandée pour le repas.

À partir de 14 h Salle La Rioule Impasse des Fusains 74960 Meythet

Contact : delphine.davenet@umfmb.fr

04 50 22 71 23 / 06 81 14 15 71

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

BIENVENUE AUX NOUVELLES MUTUELLES !

Le projet fédérateur de Mutuelle de France Unie a séduit la Mutuelle Santé 08 et la Mutuelle familiale Rhodia Belle Étoile. C'est donc avec joie que nous annonçons leur fusion avec la Mutuelle de France Unie.

Pérennisant l'avenir de ces deux mutuelles, la Mutuelle de France Unie développe ainsi ses valeurs de partage et de solidarité, et offre aux nouveaux adhérents son savoir-faire en matière de Santé, de Prévoyance, de Retraite et d'Assurance. Au quotidien, la Mutuelle de France Unie œuvre pour répondre aux besoins des adhérents, en maintenant un lien de proximité fort et en favorisant l'accès aux soins de qualité pour tous, et en développant une politique de prévention et d'action sociale. Pour vous, rien ne change, à part le nom ! Rendez-vous en agence ou dans votre nouvel espace adhérent sur le site Internet de la Mutuelle de France Unie : www.mutuelledefranceunie.fr.

Agence Mutuelle de France Unie Villeurbanne

53, cours Émile Zola / 69100 Villeurbanne

Contact : 04 78 89 80 68

Agence Mutuelle de France Unie Charleville-Mézières

10 rue des Granges Moulues / 08000 Charleville-Mézières

Contact : 03 24 33 51 73

L'agence de Villeurbanne

Idéalement située sur le cours Émile Zola à Villeurbanne, à quelques pas de la station de métro Charpenne, l'agence est un lieu bien connu des adhérents mutualistes. Après travaux, elle réouvre le 2 janvier 2019, accueillant également les adhérents de la Mutuelle Rhodia Belle Étoile.



Gisèle Vallat, conseillère mutualiste, accueille les adhérents pour les informer et répondre à leurs besoins, dans les domaines de la santé, de la

prévoyance, de la retraite et de l'assurance. L'agence de la Mutuelle de France Unie rénovée, reçoit dans des locaux mieux adaptés le public

villeurbannais. Le 53 cours Émile Zola reste l'illustration de la proximité mutualiste. Ainsi la Mutuelle de France Unie section Rhône dispose d'un espace de réunion où des ateliers (prévention, nutrition, bien-être...) pourront apporter aux adhérents une meilleure information sur leur santé et bien-être au quotidien.

Agence Mutuelle de France Unie
53, cours Émile Zola / 69100 Villeurbanne
Tel. 04 78 89 80 68
■ Du mardi au jeudi
■ De 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 15 à 17 h 45

ZOOM SUR VILLEURBANNE

Patrie de naissance des champions olympiques de natation Laure et Florent Manaudou, Villeurbanne est la commune de banlieue la plus peuplée de France, avec près de 150 000 habitants. Limitrophe de Lyon, elle tire son nom de « villa urbana », soit une grosse ferme de l'époque romaine, en marge de la cité. Si le Parc de la Tête d'Or est désormais englobé dans la ville de Lyon, celle-ci le partageait avec Villeurbanne jusqu'en 1894. De tradition agricole puis industrielle et ouvrière, Villeurbanne connaît de profondes mutations éco-

nomiques au xx^e siècle, si bien que plus des 2/3 des emplois aujourd'hui se concentrent dans le secteur des services.

Villeurbanne accueille près de 23 000 entreprises, dont Alstom, fer de lance de l'industrie du transport ferroviaire. Mais la grande majorité des Villeurbannais travaille à l'extérieur de la ville, utilisant les transports en commun (métro, tramway et bus) ou leur véhicule. Attractive, étudiante, innovante, la ville se veut également solidaire et moteur de développement durable.



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

RÉSEAU DE SOINS: HAUTE-SAOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE: LES OPTICIENS MUTUALISTES

Anecy: 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
Ferny-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

Anecy: 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

Anecy: 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
Anecy-le-Vieux: 18, chemin des Cloches	04 50 23 90 80
Annemasse: 2, rue Alfred Bastin	04 50 92 04 87
Faverge: 45, rue Victor Hugo	04 50 05 23 68
Meythet: 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
Rumilly: 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22
Sallanches: 95, rue du Mt 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

Anecy: 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

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

CENTRE DE SOINS INFIRMIERS

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

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
Saint-Etienne: 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
Savignieux: 12, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

RÉSEAU DE SOINS: DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

Annonay: 15, place des Cordeliers	04 75 33 01 00
Aubenas: 18, boulevard Pasteur	04 75 35 09 10
Le Teil: 29, rue République	04 75 49 09 35
Romans-sur-Isère: 57, place Jean Jaurès	04 75 05 30 25
Tournon-sur-Rhône: 18, avenue Maréchal Foch	04 75 07 17 13
Valence: 30, avenue Victor Hugo	04 75 41 28 98

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

CENTRES DE SANTÉ

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

Assemblée générale de l'UGM Entis

L'ouverture vers l'avenir

Les travaux de l'Assemblée générale de l'UGM Entis se sont déroulés à Valence ce 8 novembre. Avec un ordre du jour fixé en 19 points, la réunion conduite par M^{me} Sylvie Dubois, présidente du Groupe Entis Mutuelles (et M. Yannick Beaumont, secrétaire), a amené les délégués à voter les différents points soumis à l'approbation, notamment le renouvellement du tiers des membres du Conseil d'administration.



Durant cette matinée de travail, les délégués issus des mutuelles adhérentes du Groupe Entis Mutuelles ont pu débattre sur la présentation du rapport d'activité, réagir sur le dynamisme du service prévention, plancher sur les grands chantiers comme l'évolution des systèmes d'information, le projet sur la stratégie numérique et sur la réflexion menée par groupes sur le Livre III, médecine du futur.

Le Groupe Entis Mutuelles, une gestion mutualiste saine

Présentant aux délégués des mutuelles des comptes équilibrés, le Groupe Entis Mutuelles aborde sa deuxième décennie sur la base d'un système de gestion rigoureux et solide. La constitution de fonds propres conséquents est une garantie pour les mutuelles adhérentes qui regardent désormais les chantiers de l'avenir avec sérénité.

Le Groupe Entis Mutuelles, solidaire, à l'aune de sa deuxième décennie

Tous les délégués présents étaient conscients des grandes transformations sur le système de santé qui s'opèrent dans le quotidien des adhérents. Les valeurs intrinsèques des mutuelles résistantes et de proximité seront

respectées dans le flux des bouleversements des politiques de santé. Outre l'évolution des systèmes d'information, la stratégie numérique fait l'objet depuis plus d'un an de travaux concrets qui permettent aujourd'hui de planifier la transformation digitale. Cette métamorphose technologique impactera l'ensemble de la population dans les 10 ans qui viennent. Le moteur de réflexion des travaux sur la stratégie numérique est la corrélation entre les valeurs qui ont fait les mutuelles et les nouvelles technologies.

Le Groupe Entis Mutuelles, fidèle à ses valeurs

Permettre l'accès pour tous à la santé avec une égalité des droits, lutter contre la privatisation et la marchandisation de la santé restent les objectifs communs à l'ensemble des mutuelles adhérentes du groupe. Le soutien du Groupe Entis Mutuelles aux initiatives des Comités d'action mutualistes (CAM), qui assurent sur le terrain l'indispensable dialogue avec les adhérents, doit continuer et s'intensifier. C'est ce qu'a rappelé Sylvie Dubois dans son allocution finale. Le Groupe Entis Mutuelles ouvre ainsi sa onzième année d'existence porté par son réalisme, sa créativité, sa proximité, qui font de lui l'outil des mutuelles de l'Être.



ENTIS, LA FORCE D'UN GROUPE

La soirée du 7 novembre était consacrée aux 10 ans du Groupe Entis Mutuelles. Pour cela, de nombreuses personnalités du monde mutualiste étaient présentes afin de célébrer comme il le faut cette date anniversaire, chargée de symboles.



Sylvie Dubois, présidente et Lucien Carette lors de leur allocution commune aux 10 ans du Groupe Entis Mutuelles.

Lucien Carette, un des artisans de la création du Groupe Entis Mutuelles, rappelait à cette occasion que ces 10 ans permettaient « de regarder la pertinence de notre outil, son fonctionnement et son avenir. Un outil se mesure à l'aune de son utilité. Notre union trouve tout son sens au service des mutuelles qui souhaitent pérenniser leur avenir, se développer et défendre un système de protection sociale et solidaire, basé sur une Sécurité sociale de haut niveau ».

L'ancien président d'Entis (jusqu'en 2017) rajoutait également : « notre union s'inscrit et prend toute sa place dans les constructions mutualistes que nous avons érigées. Les citer met en perspective notre projet mutualiste et la notion de groupe, où chaque mutuelle est respectée et garde son autonomie : la Mutuelle Générale de Prévoyance, l'Union de Réassurance et de Substitution Sociale, Forma-Pass, la Mutuelle Assurance Solidaire, l'UMG Entis Mutuelles, Mutaretraite, et bien sûr, nos réalisations sanitaires et sociales ».

LE GROUPE ENTIS MUTUELLES, C'EST :

- **43 mutuelles partenaires**
- **+ de 100 agences de proximité en France métropolitaine et dans les DOM-TOM**
- **475 000 personnes protégées en santé**
- **405 000 adhérents en prévoyance**
- **256 collaborateurs**

Qui aide les aidants ?

Face au vieillissement de la population française et à la multiplication des maladies chroniques, près de 11 millions de personnes s'occupent d'un parent ou d'un proche malade en perte d'autonomie. Avec le développement de la médecine ambulatoire et des soins à domicile, la question de la santé de ces aidants quotidiens est devenue un enjeu de santé publique. Alors, qui aide les aidants ?



S'il n'y a pas encore d'étude sur l'impact de l'aide sur la santé des aidants, les témoignages montrent qu'ils souffrent de nombreux maux. Une étude de 2012 montre que plus de 20 % ressentent une charge importante du fait de leur activité. Troubles du sommeil, épuisement, maux de dos et douleurs articulaires, stress, isolement, dépression... sont les maux qui reviennent le plus souvent. Aider peut fragiliser, et ce n'est pas anodin.

Un problème de santé publique

On estime qu'en 2060, plus d'un tiers de la population sera âgé de plus de 60 ans, soit plus de 23 millions de personnes.

Les aidants sont 11 millions de personnes en France. Aider les aidants est une priorité lorsqu'on sait que 40 % d'entre eux meurent avant la personne dépendante dont ils s'occupent.

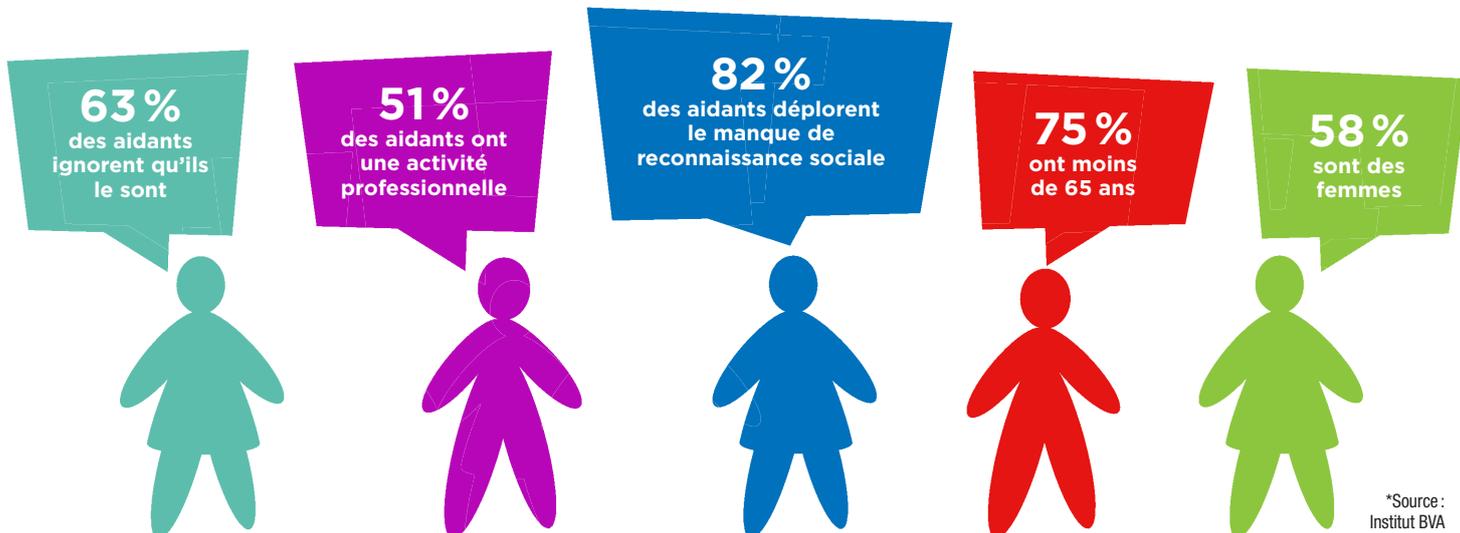
La prévalence des affections de longue durée (ALD) prises en charge par la Sécurité sociale est, elle aussi, en très nette augmentation. Au regard de ces chiffres, le nombre d'aidants ne fera qu'augmenter dans les années à venir. Clé de voûte de l'accompagnement et de la continuité des soins pour les personnes souhaitant finir leur vie chez eux, les proches-aidants voient leur vie chamboulée à la lumière de ces nouvelles responsabilités de solidarité.

LE RÉPIT, UN BESOIN VITAL

En 2015, la loi « Adaptation de la société au vieillissement » a instauré un droit au répit pour les aidants de personnes en situation de dépendance, avec près de 78 millions d'euros alloués à cette cause. Mais dans les faits, il est extrêmement difficile pour les accompagnants de faire une pause salutaire et de reprendre des forces, sans culpabilité ou sentiment d'abandonner leur proche. Les maisons de répit, dont la première s'est ouverte en France le 1^{er} octobre dernier, semblent une alternative intéressante, car elles ne séparent pas les familles et permettent de sortir d'un quotidien éprouvant en étant pris en charge par une équipe spécialisée.

Les SSIAD, au plus près de l'aidant

Intervenant chez les personnes sur prescription médicale, les équipes pluridisciplinaires des SSIAD (Services de soins infirmiers à domicile), composées d'infirmiers, d'aides-soignants et d'aides médico-psychologiques (AMP), contribuent également au soutien des proches-aidants, comme le recommande l'HAS (Haute Autorité de Santé). L'aidant, s'il n'est pas le principal soigné, doit néanmoins faire l'objet d'une vigilance particulière quant à sa santé physique et morale. Au cœur du dispositif du SSIAD de l'Union des Mutuelles France Mont-Blanc, se trouvent l'écoute et la confiance, mais aussi l'information et le partage de connaissances et de savoir-faire. Une fiche de suivi de l'aidant a été instaurée afin d'ajuster et d'améliorer l'accompagnement, et de repérer le moindre signe d'épuisement. L'équipe se réunit ensuite pour proposer des actions à mener en fonction des besoins spécifiques de l'aidant comme lui permettre de lâcher prise et de souffler de temps en temps.



*Source : Institut BVA

Endométriose, une femme sur dix concernée



Première cause de douleur et d'infertilité chez les femmes, l'endométriose est une maladie encore méconnue, qui impacte fortement la qualité de vie des femmes atteintes. Difficile à diagnostiquer, c'est une maladie complexe, qui ne se développe pas de la même façon d'une femme à l'autre. Focus sur cette maladie inflammatoire chronique qui touche près d'une femme sur dix en âge de procréer.

L'endométriose touche l'endomètre, la paroi de l'utérus qui, tous les mois, s'épaissit en vue d'une fécondation. S'il n'y a pas de fécondation, il se désagrège et saigne : ce sont les règles.

Chez une femme atteinte d'endométriose, les cellules endométriales se développent de manière anormale et migrent via les trompes vers d'autres organes. À chaque cycle, elles provoquent des douleurs là où elles se sont fixées.

Les symptômes

« Il y a autant d'endométrioses que de femmes qui en souffrent », selon le docteur Nizar Aflak, gynécologue et obstétricien, ce qui explique la grande complexité d'en reconnaître les symptômes. Il y a pourtant des signes qui doivent alerter et, en premier lieu, la douleur : règles douloureuses, douleurs pendant les rapports sexuels, difficultés pour uriner ou aller à la selle, douleurs lombaires et/ou pelviennes...

Ponctuelle ou continue, cette douleur, souvent invalidante, est liée au cycle menstruel : l'ovulation ou les règles la déclenchent ou l'accroissent.

Diagnostic et soins

Obtenir un diagnostic s'apparente pour la plupart des femmes à un parcours du combattant. Il faut en effet en moyenne 7 ans pour obtenir un diagnostic. À cette lenteur, plusieurs raisons.

Tout d'abord, la banalisation des douleurs de règles : il est pour beaucoup normal d'avoir mal pendant son cycle.

Ensuite, la non-sensibilisation du corps médical à cette maladie : l'endométriose n'a jamais été considérée comme étant une maladie fréquente et importante. À tort, puisque, rappelons-le, elle touche 1 femme sur 10. La prise de conscience collective s'est faite grâce aux associations de patientes.

Près de
1 500 000 femmes
souffrent d'endométriose
en France

Le diagnostic se fait grâce à une échographie et/ou une IRM, qui permettent de voir la propagation des cellules endométriales.

À l'heure actuelle, aucun traitement pérenne n'a été trouvé pour guérir de cette maladie, première cause d'infertilité chez les femmes. La prise en continu de la pilule contraceptive est une solution, pour éviter le déclenchement des règles.

Un traitement hormonal pour provoquer une ménopause artificielle peut être proposé, mais, très agressif, il ne peut être que ponctuel. L'opération est, quant à elle, évoquée lorsque les lésions sont nombreuses et invalidantes.

De nouveaux traitements, moins agressifs, sont à l'étude, mais en l'absence quasi totale de crédits pour la recherche, la route est longue avant une prise en charge totale, bienveillante et pérenne des patientes.



En savoir +
www.endofrance.org



LA PRISE EN CHARGE DE L'ENDOMÉTRIOSE

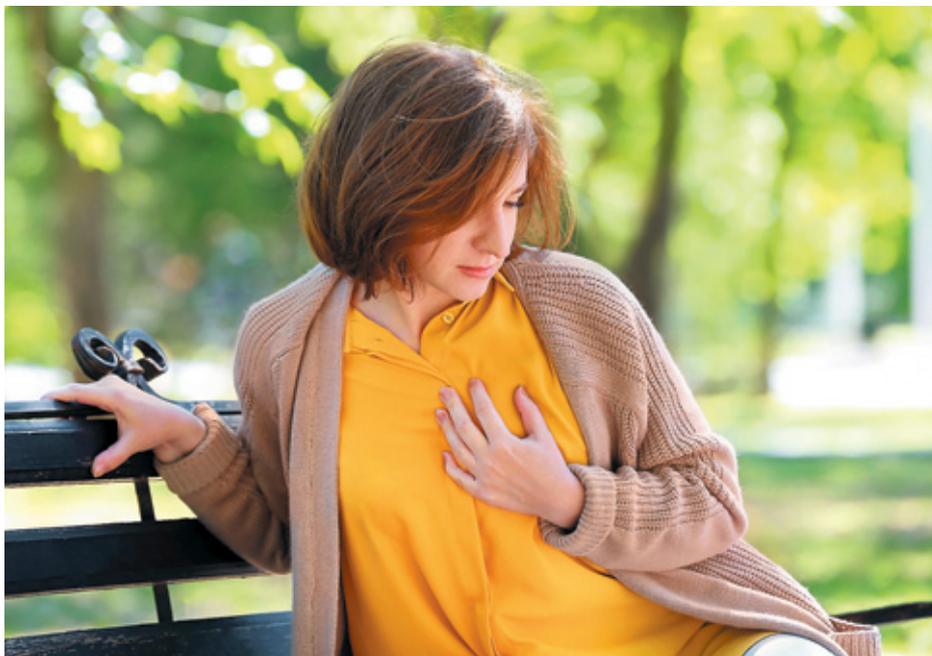


Chronique, évolutive et invalidante, l'endométriose nécessite de nombreux examens pour être diagnostiquée et des traitements médicamenteux ou chirurgicaux de fond pour être soulagée. Pourtant, elle ne figure toujours pas dans le dispositif ALD 30, qui prend en charge les affections de longue durée pour 30 maladies chroniques, malgré une

thérapeutique particulièrement coûteuse. Si, au cas par cas, certaines patientes peuvent être prises en charge dans le cadre du dispositif de l'ALD 31, cela concerne uniquement les formes les plus graves de la maladie. Dans la plupart des cas, Sécurité sociale et mutuelles prennent en charge consultations, examens, traitements, chirurgie et arrêts maladie.

Le cœur des femmes

Première cause de décès chez les femmes, les maladies cardio-vasculaires tuent 8 fois plus que le cancer du sein en France. 11% des femmes victimes d'un infarctus ont moins de 50 ans (contre 4% en 1995). AVC, crises cardiaques... 54 % des 147000 décès dus à une maladie cardio-vasculaire touchent les femmes. Comment ce risque principalement masculin dans les années quatre-vingt a changé de genre? Explications.



En moyenne, les femmes arrivent une heure plus tard que les hommes aux urgences. Cette prise en charge tardive a des conséquences : les femmes se remettent moins facilement d'une maladie cardio-vasculaire. Et c'est la même chose pour les traitements, qui sont principalement testés sur des hommes ; ils ne sont souvent pas exactement adaptés aux pathologies féminines.

La prévention au cœur du dispositif

Si le grand public n'est pas informé des symptômes et signes avant-coureurs de maladies cardio-vasculaires chez les femmes, le corps médical ne l'est pas plus. Et ces erreurs de diagnostic, qui ne sont pas rares, ont un impact certain sur les chances de survie.

À une formation plus poussée des personnels soignants, s'ajoutent désormais des campagnes de prévention exclusivement à destination des femmes, pour que protéger leur cœur et leurs artères devienne un sujet d'attention..

En premier lieu, il s'agit de changer de mode de vie : arrêter de fumer, adopter une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique régulière, réduire la consommation d'alcool, de graisse et de sucre... Et bien sûr, faire tester sa tension artérielle régulièrement, surtout en période de grossesse et de la ménopause.

Tabagisme, sédentarité, alcool, cigarettes... Depuis une trentaine d'années, les modes de vie des femmes ont évolué ; elles vivent aux mêmes rythmes que les hommes, ce qui a un impact réel sur leur santé. De plus, de par leur morphologie, et notamment leurs hormones, les femmes sont plus exposées aux risques cardio-vasculaires : les femmes sont moins protégées et moins dépistées.

à détecter et interpréter. Les femmes doivent être attentives aux signes avant-coureurs : douleurs abdominales, nausées, essoufflement à l'effort, sensation d'épuisement, douleurs dans le milieu du dos, palpitations, oppression thoracique ou encore difficultés à respirer.

Une "maladie d'hommes", vraiment ?

Contrairement aux idées reçues, les maladies cardio-vasculaires (touchant les artères et le cœur) ne touchent pas spécifiquement les hommes en surpoids de 50 à 60 ans.

On a longtemps cru que les femmes étaient protégées de ces maladies par les œstrogènes. Pourtant, la généralisation de la prise de la pilule, et tout simplement les grossesses et la ménopause exposent les femmes à ces risques.

Oubliées pendant longtemps des campagnes de prévention contre les crises cardiaques ou les AVC, on estime que, dans le monde, 8,5 millions de femmes meurent chaque année de maladies cardio-vasculaires.

Une prise en charge tardive

Dans plus de 40% des cas de crise cardiaque chez les femmes, les douleurs irradiant la poitrine, le bras gauche et la mâchoire sont absentes. Les symptômes, que l'on connaît par cœur chez les hommes, ne sont pas les mêmes chez les femmes ; ils sont plus difficiles



VOS MUTUELLES S'ENGAGENT

Parce que seulement 20% de la population française est formée aux gestes de premiers secours, le Service Prévention de vos mutuelles a développé des ateliers initiatiques et de sensibilisation. Ces gestes sont, rappelons-le, indispensables en cas de crise cardiaque ou d'AVC d'un proche : le pronostic vital est étroitement lié à une prise en charge rapide par les proches et à l'alerte immédiate des services de secours.

Gratuits et ouverts à tous, animés par des formateurs de l'Association nationale des Premiers Secours, ces ateliers de groupe durent 45 minutes et auront lieu



dans vos agences mutualistes de proximité. Ils traiteront de différentes thématiques autour des gestes de premiers secours, pour apprendre et maîtriser ces gestes, savoir comment réagir face à un AVC et savoir se servir d'un défibrillateur automatique externe en cas d'arrêt cardiaque.

L'objectif est clair : tout le monde doit pouvoir réagir à une situation d'urgence, car nous sommes tous concernés !

La Malbouffe : quelles conséquences ? Quelles alternatives ?

La malbouffe rend malade, voire tue. C'est la conclusion de la commission d'enquête parlementaire sur l'alimentation industrielle... En revanche, elle contribue à la bonne santé du secteur agroalimentaire. Nous empoisonner, ça rapporte.

Présumé le 26 septembre à l'Assemblée nationale ce rapport établit clairement une corrélation entre la consommation régulière d'aliments « transformés et ultra-transformés » et les risques de cancer, surpoids, obésité, diabète, hypertension et maladies cardio-vasculaires.

Des « produits » qui ne sont plus des « aliments »

La part d'aliments naturels dans ces préparations est très faible. Il suffit de lire la longue liste d'ingrédients et additifs qui les composent. Ils sont régulièrement enrichis en gras, sucre et sel.

Ultra-transformés, ils sont produits grâce à différents procédés chimiques ou mécaniques, le « cracking », qui consiste à casser un aliment (lait, œufs, céréales, légumineuse...) en une multitude d'éléments bon marché mais ayant une valeur commerciale importante. « La somme de

ces éléments rapporte plus que l'aliment entier » explique le chercheur en nutrition préventive Anthony Fardet. « C'est l'assemblage de composés issus du fractionnement de matières premières qui a, entre autres, un effet délétère pour la santé humaine ».

À quand une législation contraignante ?

Les associations de l'industrie alimentaire crient à la caricature. La commission d'enquête parlementaire préconise de passer, d'ici à 2025, de 338 (!) à 48 additifs alimentaires (conservateurs, colorants, texturants...), de limiter la teneur en sel, en sucres et en gras des préparations, de surveiller les contaminants des emballages.

On pourrait aussi imaginer un label « fabriqué sur site » ou encore rendre obligatoire l'étiquetage Nutri-Score, qui classe chaque produit

selon sa qualité nutritionnelle et permet de repérer ainsi les aliments ultra-transformés. En attendant, c'est au consommateur de se montrer vigilant ! Venez vous informer !



RENCONTRES SANTÉ MUTUALISTES 2019

Journée d'échanges et de débats
avec Anthony Fardet
Jeudi 21 mars
Le météore - 27 rue de Frangy
Meythet - 74960 Annecy
renseignements :
v.salaman@mutuelles-entis.fr

Les polyphénols, nos alliés santé

Cela fait maintenant quelques années que les polyphénols s'invitent dans notre salle de bains et dans notre assiette, parés de toutes les vertus, dont celle de nous faire rester jeunes. Principalement présents dans les fruits et les légumes, découvrez les bienfaits de ces molécules sur votre santé et celle de vos cellules.

Les polyphénols sont des substances phytochimiques que l'on trouve en abondance dans les aliments d'origine végétale. Les plantes les produisent pour se défendre contre les agressions du soleil, les insectes, les champignons ou les maladies. Pour les humains, les propriétés antioxydantes de ces composés permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire.

Des alliés pour la santé

Si les mécanismes d'action des polyphénols ne sont pas encore totalement connus, leurs bienfaits sont étudiés depuis une quinzaine d'années dans de vastes études épidémiologiques, qui établissent leur rôle protecteur sur la santé humaine. Ainsi, une étude de 2001*, montre une réduction de 20 % du risque de développer un événement coronarien pour une personne consommant fruits et légumes quotidiennement et en quantité. Autres vertus de leurs composants, notamment des flavonoïdes, ils permettraient de lutter contre le mauvais cholestérol, diminueraient la pression sanguine et donc le risque d'AVC**.



Où les trouver ?

Le terme « polyphénol » recouvre en réalité plus de 500 substances, mais les plus connues sont les flavonoïdes, les tanins, les flavanols ou encore les acides phénoliques... Présents en grande quantité dans les fruits et les légumes, les polyphénols le sont également dans le thé, les cacahuètes, le chocolat et le vin. Une bonne nouvelle pour les gourmands ! Responsables de la couleur et de l'arôme de certains végétaux, ils sont plus stables que certaines vitamines. D'où la nécessité d'avoir une alimentation équilibrée et riche en végétaux (fruits et légumes) au quotidien.

Du côté des fruits, usez et abusez des fraises,

des lichis et du raisin, les 3 fruits les plus riches en polyphénols. L'abricot, la pomme ou la figue figurent également en bonne place.

Côté légumes, mieux vaut privilégier l'artichaut, le chou de Bruxelles ou encore les échalotes pour préserver vos cellules et votre santé du vieillissement. Dans tous les cas, n'hésitez pas à varier les sources de ces super nutriments !

* The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease

** Étude de 2012 : Flavonoid intake and cardiovascular disease mortality in a prospective cohort of US adults

Voitures: en voie de disparition?



À l'instant où le prix des carburants est prétexte à une contestation générale, à l'instant où chacun doit être concerné par l'impact de nos déplacements en voiture sur l'environnement, roulaient, fin 2018, plus de 39 millions de véhicules légers sur notre territoire... Pour quelles raisons sommes-nous encore si attachés à notre voiture?

La voiture est partout, en ville, à la campagne, garée, sur les routes... Essence ou diesel, elle est majoritairement utilisée pour des trajets quotidiens. Pourtant, elle est de plus en plus montrée du doigt par les politiques et un certain nombre de citoyens, la plaçant au rang de principal fléau environnemental. Et c'est mérité. Le secteur des transports est le premier émetteur de dioxyde de carbone (CO₂), qui accentue l'effet de serre. De plus, d'autres substances dangereuses pour la santé sont rejetées par les voitures: les oxydes d'azote, irritant pour nos poumons, l'ozone, irritant pour nos yeux et nos voies respiratoires, ainsi que les particules fines, qui entraînent une gêne respiratoire et de l'asthme. Au total, ce sont près de 50 000 morts par an dus à la pollution atmosphérique en France, pour un coût sanitaire global compris entre 68 et 97 milliards d'euros.

Polluante mais difficile à abandonner

Pourtant, le secteur automobile s'est rarement porté aussi bien: on compte pour 2018 une hausse de 5 % des ventes de voitures particulières par rapport à 2017, et le SUV (sport utility vehicle, soit «véhicule utilitaire sportif») reste la superstar de nos trajets.

Si la part de véhicules diesel a baissé cette année, les Français restent très attachés à leur voiture, nécessité fondamentale pour certains, symbole de liberté ou de réussite pour d'autres.

La voiture est un prolongement de nous-

même, un «chez-soi» intime plongé dans l'espace public, mais également un moyen d'intégration dans la société.

Pour les habitants des grandes métropoles, rien de plus facile que de la remplacer par les transports en commun, le vélo, la trottinette ou la marche, mais pour les ruraux et les rurbains, le problème de l'accessibilité se pose... et ne trouve aucune solution de la part des pouvoirs publics.

Malgré la hausse de la taxe carbone, impactant de fait les prix des carburants, les utilisateurs réguliers de la voiture ne roulent pas moins: l'effet dissuasif voulu fait «pschitt».

La voiture électrique, vraie solution?

Le Danemark l'a annoncé, d'ici 2030, il n'y aura plus de véhicule à moteur thermique à la vente, supplanté par la voiture électrique. Pourtant, la France est à la traîne, malgré l'annonce de la fin de la vente de voitures thermiques à l'horizon 2040. En 2017, il s'est vendu seulement 24 000 voitures électriques en France, et 2018 devrait connaître sensiblement les mêmes chiffres.

Mais la voiture électrique induit plusieurs problèmes qui semblent freiner les éventuels acheteurs. Tout d'abord, elle n'est pas adaptée aux longs trajets et nécessiterait plusieurs recharges avant d'arriver à destination. La voiture électrique est chère, voire très chère pour certaines marques.

Et, ce qui semble freiner le plus les consommateurs, elle n'est pas vraiment verte. Les matériaux et l'énergie pour la fabriquer ainsi que l'électricité nécessaire pour la faire rouler sont loin de protéger l'environnement, et *in fine*, la voiture électrique pollue également notre planète.

En substance, à l'heure où nous connaissons la 6^e extinction de masse des espèces animales et végétales, un spécimen n'est pas près de disparaître: la voiture.



Environ
20 000 bornes
de recharge sont
disponibles en France

Musculation: attention à Internet!

Internet et notamment Youtube regorgent de chaînes de musculation à destination des adolescents et des jeunes adultes. On y voit des jeunes hommes et femmes musclés donner des conseils pour gagner en masse musculaire, perdre sa masse grasse, puis présenter leurs entraînements et leurs circuits de musculation. Si ce sport a le vent en poupe chez les ados, les conseils prodigués, le mélange des genres et la publicité pour des produits dopants ont de quoi alerter.

Pratiquée avec modération, la musculation ne présente aucun danger pour le corps des adolescents. Mais face à des influenceurs sportifs sur-musclés, il est aisé d'avoir envie de tablettes de chocolat et de gros biceps pour leur ressembler. Or, pour éviter les blessures musculo-squelettiques, mieux vaut y aller doucement. L'encadrement joue un rôle primordial dans l'entraînement sportif et, sur Internet, il n'y a pas de coach pour corriger des erreurs de positionnement et de poids.

Un mélange des genres néfaste

Le problème avec les chaînes Youtube, c'est qu'elles vont au-delà de la présentation de



mouvements et d'équipements. Certaines vidéos sont consacrées à un régime alimentaire dédié aux sportifs, sans que ces influenceurs n'aient de diplôme dans cette discipline. Les jeunes se voient ainsi conseiller des protéines à outrance, alors que leur corps en pleine croissance nécessite un régime équilibré pour bien se développer.

Un sponsoring dangereux

Tout est dans le terme « influenceur ». Les grandes figures du sport sur Internet n'ont pas tardé à intéresser les marques de compléments alimentaires et autres poudres à base de protéines, qui sponsorisent certaines de leurs

vidéos. Ainsi n'hésitent-ils pas à conseiller telle ou telle marque de capsules ou poudres, qui les rémunère pour la publicité occasionnée. Or, la prise de protéines et autres compléments alimentaires est dangereuse pour la santé: un régime trop riche en protéines engendre des problèmes rénaux, des problèmes cardio-vasculaires et une prise de masse trop importante que le squelette ne peut supporter... sans parler des dérives vers le dopage que cela peut provoquer. En bref, pour bien se muscler, à son rythme et en faisant les bons gestes, le mieux est de s'inscrire dans une salle de sport où les coaches, diplômés d'État, sauront conseiller les ados comme il le faut.

La révolte d'une interne Santé, hôpital: état d'urgence Sabrina Ali Benali

(Éditions du Cherche Midi / 2018)

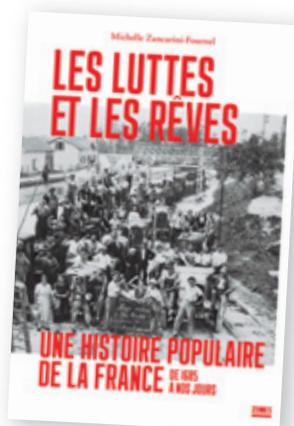
Plus de 11 millions de personnes ont regardé son cri d'alerte sur Youtube, interpellant la ministre de la Santé sur l'état alarmant de l'hôpital, où elle est interne dans un service d'urgence. De cette vidéo naît un livre qui dénonce le manque cruel de moyens de l'hôpital public, les conditions désastreuses de travail et l'épuisement du personnel. L'hôpital est malade et devient incapable de soigner les patients humainement. Une urgence de santé publique, vue de l'intérieur.



Les luttes et les rêves Une histoire populaire de la France Michelle Zancarini-Fournel

(Zones / 2016)

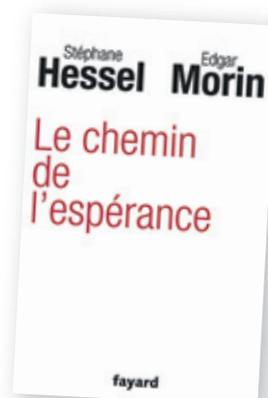
En 1 000 pages, l'auteure, professeure émérite et spécialiste de l'histoire contemporaine, raconte l'histoire de la « France d'en bas », de la France laborieuse, de ses conditions, mais aussi de ses révoltes face aux pouvoirs dominants. De 1685 à nos jours, l'auteure se détourne de l'histoire des vainqueurs et des puissants pour s'intéresser aux « sans-nom » que l'on voit peu dans les médias.



Le chemin de l'espérance Edgar Morin et Stéphane Hessel

(Fayard / 2011)

Éveiller les consciences, dénoncer la politique aveugle qui écrase, proposer une voie politique de salut public... Les deux essayistes soufflent un vent d'espérance et d'engagement, faisant appel à l'imagination et à l'exigence citoyenne pour un monde meilleur pour tous.



Kiosque

ASSURANCE HABITATION

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



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

DU 1^{er} FÉVRIER 2019 AU 30 avril 2019

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

Pour plus de renseignements rendez-vous :

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

Groupe
Entis
Mutuelles

*Offre valable jusqu'au 30/04/19, pour toute nouvelle souscription à un contrat habitation, offre soumise à conditions, voir modalités en agence.



La gagnante du n°83 est M^{me} **Simone Kerhelleo**, adhérente de la mutuelle Mutuale

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°84 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) Le Groupe Entis Mutuelles vient de fêter ses...

- 5 ans 10 ans 20 ans

2) Quel fruit est le plus riche en polyphénols ?

- L'ananas Le coing La fraise

3) En 2060, quel sera le pourcentage de la population de plus de 60 ans en France ?

- 1/3 2/3 3/4

4) Qui a écrit l'essai « Indignez-vous ! » ?

- Stéphane Eicher Stéphane de Groodt Stéphane Hessel

5) Combien de voitures légères roulent en 2018 en France ?

- Plus de 39 millions
 Plus de 20 millions
 Plus de 50 millions

Pour participer, retournez le coupon avant le 1^{er} mars 2019 inclus à l'adresse suivante :

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste n°84 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 : _____