

# bonne SANTÉ MUTUALISTE

« La vraie générosité  
envers l'avenir consiste  
à tout donner au présent »  
Albert Camus

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#81 AVRIL/MAI 2018



P.6 **Le Doc**

## Où se cache le sucre ?

**P.3**  
**Santé publique**

La bioéthique,  
une affaire  
collective

**P.19**  
**Prévention Santé**

La prise en charge  
de l'AVC

**P.22**  
**Environnement**

Prendre  
conscience de  
la rareté de l'eau

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

# bonne SANTÉ mutualiste



**André Rhimbault**  
Président du conseil d'administration de Mutuale



**Chers adhérents,  
chères adhérentes,**

Vous avez reçu début janvier le premier numéro de la nouvelle formule de Bonne Santé d'un format plus pratique et avec un cahier central spécifique à votre mutuelle.

Votre magazine se différencie des revues traditionnelles du secteur car il place l'adhérent au cœur des sujets face aux débats touchant à la société, l'actualité sociale et la santé. Bonne Santé se veut un outil d'information, de prévention, de réflexion et de dialogue avec vous, tout en assumant son engagement profond pour la défense de notre système de protection sociale solidaire et le respect de nos valeurs mutualistes.

Vous le découvrirez encore une fois avec cette 81<sup>e</sup> édition où nous parlerons de bioéthique, de nutrition, de l'AVC chez les femmes, de l'irruption du numérique dans la santé, et enfin de l'origine des innovations de demain. Comme toujours, la prévention et l'éducation pour la Santé tiennent une place importante avec des articles toujours aussi passionnants que variés.

Nous essaierons aussi de garder notre esprit d'indignation. Indignation à ne pas accepter les inégalités, les injustices dont sont victimes tant de femmes et d'hommes dans notre pays et à travers le monde. C'est le ferment de l'"esprit de résistance" disait Stéphane Hessel en référence aux Jours Heureux, le programme humaniste du Conseil National de la Résistance qui a conduit à la création de la Sécurité Sociale à laquelle nous tenons tant. Lucide, il constatait pourtant en 2010 : *« C'est tout le socle des conquêtes sociales de la Résistance qui est aujourd'hui remis en cause ».*

C'est pourquoi, à notre manière, nous voulons être les héritiers de ces résistants parce que nous ne pouvons pas fermer les yeux et faire comme si nous ne savions pas.

La Solidarité et l'Entraide sont des valeurs fortes aux yeux des mutualistes. Et pourtant dans notre pays, des gens dorment dans la rue ou dans leur voiture, la moitié des Français dont le revenu mensuel net du foyer est inférieur à 1 200 euros ont déjà dû reporter ou renoncer à une consultation, plus de 3 000 migrants fuyant la guerre et la misère dont de nombreux enfants sont morts noyés en Méditerranée l'année dernière, alors que dans le même temps l'écart des richesses entre les plus riches et les plus pauvres n'a cessé de croître.

**Est-ce là le monde que nous voulons ?**



**Sommaire # 81**

**Social / Santé Publique**

- 3. La bioéthique, une affaire collective
- 5. Le Baromètre
- 5. 3 questions à : Marie-Louise Benoît

**Le Doc**

- 6. Alimentation : Où se cache le sucre ?

**Le cahier de vos mutuelles**

**Forme et santé**

- 17. Les abdominaux n'ont pas qu'une fonction esthétique
- 17. Antibiotiques : la France, toujours mauvaise élève
- 17. La fin des cotons-tiges ?

**Vie moderne**

- 18. Où va notre intelligence ?

**Prévention santé**

- 19. La prise en charge de l'AVC

**Nutrition**

- 20. Alimentation et travail posté
- 20. À croquer cette saison !

**Environnement**

- 21. Le printemps arrive... les allergies aussi
- 22. Prendre conscience de la rareté de l'eau

**Ta santé t'appartient !**

- 23. Le virus des réseaux sociaux

**Jeu concours**

- 24. Avez-vous bien lu votre journal ?



[www.mutuelledefranceunie.fr](http://www.mutuelledefranceunie.fr)



[www.mutuellesamir.fr](http://www.mutuellesamir.fr)



[www.umfmb.fr](http://www.umfmb.fr)



[www.mutuelleloireforez.fr](http://www.mutuelleloireforez.fr)



[www.mutuale.fr](http://www.mutuale.fr)



Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle du Groupe Entis Mutualiste Mars / Avril 2018 • n°81 • Directeur de la publication : Yannick Beaumont  
Conseil éditorial : Didier Levallois • Rédaction, conception et réalisation : Critères  
Photographies : Fotolia et Critères • Imprimé en France sur papier recyclé.  
Numéro de CPPAP : 0910 M 05566



39, rue du Jourdil - Cran-Gevrier  
CS 59029 - 74991 Annecy Cedex 9  
Tél. : 09 69 39 96 96 - Fax : 04 50 57 98 02  
[www.groupeentismutuelles.fr](http://www.groupeentismutuelles.fr)

ÉTATS GÉNÉRAUX  
DE LA BIO-ÉTHIQUE

NON,  
JE NE VOUS VOIS PAS  
SUR LA LISTE DES INVITÉS

# La bioéthique, une affaire collective

Alors que la loi de bioéthique doit être révisée cette année, des états généraux ont été lancés mi-janvier par le CCNE (Comité national d'éthique pour les sciences de la vie et de la santé) afin d'ouvrir le débat à l'ensemble des parties prenantes : les scientifiques et les experts, mais aussi les associations, les représentants de courants de pensée et religieux, les citoyens... pour prendre en compte les contributions de chacun. Un exercice de démocratie sanitaire.



Si certains sujets figurent déjà dans la loi de bioéthique de 2011, comme la recherche sur l'embryon ou les dons et transplantations d'organes, d'autres s'imposent aujourd'hui pour repenser la loi à l'horizon de l'automne 2018 : la procréation médicalement assistée (PMA), le développement des neurosciences ou l'intelligence artificielle, la fin de vie, la santé "numérisée", la génétique, le don d'organes, le rapport santé et environnement.

*En tant que mutualistes, nous nous devons d'être très vigilants à ce que l'aspect économique et social ne soit pas discriminant*

## Qui est invité à s'exprimer ?

Autant de thèmes auxquels chacun est invité à réfléchir pendant 6 mois de réflexion collective à laquelle chacun est invité à participer, en assistant à des rencontres en région, en postant des avis sur le site <https://etatsgenerauxdelabioethique.fr>.

Parallèlement à cette consultation des citoyens, les membres du CCNE recueilleront l'avis d'associations, de groupes d'intérêt, de

sociétés savantes et d'organisations confessionnelles et s'appuieront sur l'expertise des comités éthiques des principaux instituts de recherche et des académies et de structures

comme l'Agence de biomédecine. Le CCNE présentera son rapport de synthèse en juin, avant un événement de clôture des états généraux prévu en juillet.

Cet été, le comité remettra un avis sur « les priorités qui pourraient figurer dans la loi, à la lumière de toutes les contributions qu'il aura réunies ». La ré-

vision de la loi de bioéthique, elle, est prévue pour la fin de l'année.

## Pourquoi revoir la loi de bioéthique ?

La France a choisi d'encadrer des pratiques qui pourraient s'avérer préoccupantes en se laissant guider par deux grands principes : l'interdiction de commercialisation du corps

## LES DÉBATS...

**Chacun peut suivre, réagir et exprimer en ligne sa propre opinion sur les thématiques à débattre. Un site internet est dédié aux débats.**

Plus de 60 débats citoyens sont ouverts au public, menés en régions selon un calendrier et des thèmes choisis par eux. Chaque débat doit faire l'objet d'une synthèse transmise au Comité national d'éthique pour les sciences de la vie et de la santé (CCNE).

<https://etatsgenerauxdelabioethique.fr>





bles à l'élargissement de la PMA, 85 % défendent la gratuité des dons et l'anonymat des donneurs de gamètes (ovocytes ou spermatozoïdes), sans prendre en compte que l'élargissement de la PMA, en raison de la pénurie de sperme, pourrait inciter à rémunérer des donneurs. Sans prendre en compte la question du droit de l'enfant à connaître son origine. Dans le même sondage, 80 % des sondés se prononcent pour la modification génétique « pour guérir les maladies les plus graves avant la naissance », mais rejettent le recours aux manipulations génétiques « pour améliorer certaines caractéristiques de l'enfant ».

Les sujets sont complexes. Ce qui se joue dépasse les prises de position, les sondages d'opinion, les réactions émotionnelles. « Quand on parle de procréation ou d'euthanasie, on est dans l'intime. La société raisonne parfois par mouvements compassionnels » mettait en garde déjà en 2011 le Pr Frydman, père du premier bébé éprouvette.

Aussi faut-il penser « collectif », « bien commun », « solidarité ». « Il faut des règles communes, porteuses de valeurs. Il faut prendre en compte la vulnérabilité de l'être humain et le rôle de protection de la société » a rappelé récemment Jean Léonetti, ancien député, co-auteur de la loi relative à la fin de vie. Faire conjuguer progrès et respect !

« La question fondamentale du débat national sur la bioéthique, aux sujets si complexes, se pose simplement, « Quel monde voulons-nous pour demain ? » »

## Comment aborder ces questions ?

Parallèlement aux progrès de la science, la société a également changé. Un sondage Ifop-La Croix paru en décembre dernier soulignait l'inflexion de l'opinion publique : 60 % se disent aujourd'hui favorables à l'ouverture de la PMA aux couples de femmes et aux femmes célibataires, 89 % à une évolution de la loi sur la fin de vie et 64 % à la levée de l'interdiction de la gestation pour autrui (GPA). Mais au passage, l'enquête mettait le doigt sur quelques contradictions : si 60 % sont favora-



En savoir plus  
[etatsgenerauxdelabioethique.fr](http://etatsgenerauxdelabioethique.fr)

humain et de l'utilisation de l'autre à son profit. Mais elle a aussi choisi de rendre la loi "révisable" pour prendre en compte les évolutions.

Depuis Amandine, le premier bébé éprouvette, des évolutions massives confrontent la société à des situations inédites, impensables jusque-là.

Ainsi la combinaison de données de santé permet des approches thérapeutiques personnalisées, d'éviter des maladies, mais ces mêmes données, à travers la médecine prédictive, peuvent aussi conduire à l'exclusion de "malades à venir" par des assureurs peu scrupuleux. Emmanuel Hirsch, Directeur de l'Espace de réflexion éthique Ile de France, rappelle ainsi qu'il « ne s'agit pas tant de nous satisfaire sans discernement des avancées scientifiques et des innovations biomédicales – elles représentent certes des espoirs pour les personnes malades et leurs proches – que de nous demander dans quelle mesure elles contribuent à l'accès le plus justifié et le plus juste aux biens de santé. »

Quelles compétences issues des progrès scientifiques acceptons-nous de mettre en application ? Quelles sont celles que nous nous interdisons au nom du respect de valeurs partagées ? Quelle conception de l'humain souhaitons-nous défendre, protéger ?

## LES THÈMES...



**La vaste consultation nationale sur la bioéthique visant à l'élaboration d'une nouvelle loi fin 2018, interroge et concerne tous les citoyens. Les principaux thèmes abordés sont :**

- ▶ L'avancée de la recherche dans les domaines de la reproduction, du développement embryonnaire et des cellules souches et le respect de l'embryon comme personne potentielle.
- ▶ Les techniques de séquençage et d'ingénierie génomique et les prémices de la médecine prédictive.
- ▶ Les dons et les transplantations d'organes.
- ▶ Les neurosciences au regard du développement des techniques de l'imagerie médicale.
- ▶ La relation santé-environnement et les responsabilités scientifiques et techniques de l'homme.
- ▶ L'intelligence artificielle et les robots, et la responsabilité des professionnels de santé vis-à-vis de leur utilisation.
- ▶ Les données de santé, notamment au regard du développement des objets connectés et des risques d'atteintes à la vie privée.
- ▶ La procréation (Procréation Médicalement Assistée, Gestation pour Autrui, etc).
- ▶ La fin de vie (question sur la légalisation de l'assistance au suicide, politiques d'accompagnement pour les malades en fin de vie).

## LE BAROMÈTRE

➔ **Le forfait hospitalier** est passé de 18 à 20€ par jour, depuis le 1<sup>er</sup> Janvier. Cette dépense est prise en charge par les complémentaires santé. Dans un service psychiatrique, le forfait passe lui aussi à 20 € à l'hôpital et 15 € en psychiatrie... il était de 13,50 € l'an dernier.

➔ **Onze** c'est, désormais le nombre de vaccins obligatoires pour les nourrissons de 0 à 2 ans. Une hausse spectaculaire, puisqu'aux trois vaccins, jusque là obligatoires (la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos) s'ajoutent ceux de

l'haemophilus influenzae B, la coqueluche, l'hépatite B, le ROR (rougeole, oreillons, rubéole), le méningocoque C et le pneumocoque... en hausse, par conséquent, les nombreuses visites chez le pédiatre ou généraliste.

### ➔ **Pour "insuffisance de service médical rendu"**

en cas de contractures musculaires douloureuses associées à une lombalgie aiguë, les médicaments à base de thiocolchicoside sous forme de comprimés ou de gélules ne sont plus remboursés depuis le 1<sup>er</sup> Janvier.

### OPTIQUE ET AUDITIF

#### **Tout est dans le devis !**

Depuis le début d'année, obligation est faite aux professionnels d'afficher en vitrine et à l'intérieur du local commercial la mention : « *Un devis détaillé vous est remis gratuitement avant tout achat de produit correcteur* ». Ce devis doit différencier les produits et les prestations, en précisant les modalités de prise en charge par les complémentaires santé et le reste du montant à charge.



### TABAC

#### **Dissuasive ?**

Début mars, la hausse de 1€ appliquée sur le prix du paquet de cigarettes continuera son ascension pour atteindre 10 € en 2020. Un tiers de la population française fume, et le nombre de fumeurs stagne depuis 2010, les fumeuses sont plus nombreuses, et ce malgré les augmentations successives du prix du tabac. Le nombre de décès directement liés au tabagisme est de 73 000 personnes.

## Reactions



### 3 Questions à Marie-Louise Benoit

Administratrice Mutuelle de France Unie, UR2S et UMG ENTIS

#### **Pourquoi les mutuelles doivent-elles se saisir des questions de bioéthique ?**

**Marie-Louise Benoit :** Pour reprendre les propos de Lucien Sève, qui fut membre du comité consultatif national d'éthique, « *je ne vois pas plus éloquent que l'invention de la gratuité du sang, dans la France de la libération* ». Le mouvement mutualiste défend une conception de la protection sociale universelle, capable d'offrir l'accès à la santé pour tous. Aussi tout progrès scientifique n'est-il applicable que s'il peut bénéficier à tous, quelle que soit la catégorie socioprofessionnelle à laquelle on appartient, dans notre pays comme ailleurs. En tant que mutualistes, nous nous devons d'être vigilants à ce que l'aspect économique et social ne soit pas discriminant.

#### **Le risque de marchandisation est-il le point de vigilance prioritaire pour le mutualisme ?**

**MLB :** Tout ce qui concourt à la marchandisation de la santé, à sa monétisation, doit nous alerter, avec une difficulté car nous sommes contraints par des lois nationales et des réglementations internationales. On voit les difficultés que représentent les différences de législation entre les pays, qui poussent certains à aller se faire soigner à l'étranger quand c'est moins cher... ou autorisé. Mais l'écueil de la marchandisation ne peut pas suffire à se positionner sur les questions de bioéthique. La santé, comme la définit l'Organisation Mondiale de la Santé, est un état de complet bien-être physique, mental et social, et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité. Elle englobe les questions

d'ordre psychologique et sociétal. La souffrance psychologique occasionnée par la difficulté à avoir un enfant, par exemple, relève de cette conception de la santé. Mais c'est sans doute ce qui rend difficile aussi les débats sur ces questions : il ne s'agit pas de se prononcer sur des réactions, des opinions, des émotions. Il faut veiller à être sur des valeurs, sur les droits fondamentaux. N'oublions jamais que s'il y a des mères vendeuses d'enfant dans les milieux pauvres, c'est qu'il y a des couples acheteurs dans les milieux favorisés.

#### **Quelles sont les valeurs qu'il faut garder à l'esprit sur ces questions ?**

**MLB :** La génétique permet d'offrir une contribution sans précédent à l'amélioration de la santé. Ces découvertes doivent être partagées avec la société dans son ensemble, ainsi qu'avec la communauté internationale. Or le partage n'est-il pas une valeur essentielle de nos mutuelles ? Les progrès scientifiques susceptibles d'offrir des outils sans précédent contre les maladies ne doivent jamais devenir le privilège de quelques-uns. La solidarité des biens portants envers les malades, base de la Sécurité Sociale, que nous défendons, reprend ici tout son sens. Nos mutuelles doivent apporter les éléments de connaissances et de réflexions pour que vive la démocratie, une valeur fondamentale de la mutualité. En effet l'accès à l'information renforce la nécessité d'une réflexion plus approfondie sur la valeur et la direction que prend la science en particulier pour le domaine qui nous concerne, à savoir la santé.

Un rapport de l'UNESCO liste les principes qui doivent présider en terme de bioéthique : protection de la vie privée, justice et solidarité, compréhension de la maladie et de la santé, prise en compte du contexte culturel et social, responsabilité à l'égard des générations à venir. Autant de valeurs que les mutuelles partagent et d'aspects sur lesquelles elles sont souvent en première ligne. Les mutuelles doivent protéger les données de leurs adhérents ; elles veillent à la solidarité, à l'accès à la santé, au respect des droits de l'homme...





# Où se cache le sucre ?

À Marie-Galante et dans l'ensemble des Antilles, la canne à sucre fut importée d'Asie par les colons blancs, qui pour l'exploiter furent responsables de la traite des esclaves. En France, le sucre de canne n'intervient plus que pour environ 5% de la production.

Pourquoi et comment retrouve-t-on du sucre dans les produits salés comme les pizzas et les crudités en barquette ? Omniprésent dans notre alimentation, il crée un véritable problème de santé publique, dénoncé par l'Organisation Mondiale de la Santé. En cause directement l'industrie alimentaire, qui ne cesse de chercher à le cacher.

La découverte de la saveur sucrée trouve son origine dès l'Antiquité. En Asie et dans les îles du Pacifique, on mâchait la tige de la canne à sucre pour en extraire le suc alors qu'en Occident les amateurs de saveurs douces le remplaçaient par du miel. C'est au Moyen-Age, à l'époque des Croisades, que le sucre de canne, produit exotique et rare, fait son apparition en Occident.

Depuis, la consommation de sucre s'est constamment développée, et à un rythme très rapide. On produit toujours plus de sucre dans le monde : de 72 millions de tonnes en 1970, la production de sucre est passée à près de 175 millions de tonnes en 2016-2017. L'essor de la consommation par tête, bien plus que l'essor démographique, en est la cause.

Les ventes annuelles de sucre et par habitant augmentent régulièrement dans le monde :

4 kg en 1870, 16 kg en 1960 pour atteindre 25,5 kg en 2016. En 2017, en France, la consommation de sucre est estimée à 35 kg par habitant et par an (aux Etats-Unis, 60 kg), soit environ 100 grammes par jour. À ce rythme, un enfant de 7 ans aujourd'hui a déjà mangé autant de sucre que son grand-père...

## De la saveur sucrée aux produits sucrés

La consommation quotidienne de sucre dans le monde a augmenté de 46% rien que sur ces trente dernières années, elle n'a jamais été aussi élevée !

En 1960, en France, 50% des ventes de sucre était destiné aux ménages... en 2017, la part des ventes pour les ménages est de 15% environ, pourtant nous consommons autant de sucre qu'il y a 50 ans !

## Le sucre dans tous ses états

Matière première peu onéreuse, le sucre a séduit les industries. L'industrie de l'agroalimentaire surtout (58% des ventes de sucre en France), pour ses qualités sucrantes, pour la conservation des aliments, donner de la texture, de la croustillance et même de la coloration... l'industrie chimique et pharmaceutique (12% des ventes), qui emploie le sucre dans les sirops contre la toux, comme excipient dans les gélules, comme support d'enrobage de comprimés ou encore pour la confection de granules homéopathiques mais aussi sous forme de mousses de polyuréthane isolantes, de bioplastique ou même de détergent ou comme agent de blanchiment dans les lessives... le sucre est partout, sans même qu'on s'en rende compte !



## Avec le sucre, succès garanti !

Devant le faible coût de production du sucre, l'industrie agroalimentaire a tout fait pour augmenter les ventes et multiplier les bénéfices. En plus de l'énorme rentabilité économique, le sucre crée un fort taux d'addiction dans la population. De la pizza, au soda en passant par la barquette de carottes râpées... le sucre est partout.

## Les graisses, le coupable idéal !

Dans les années 60, face à une augmentation inquiétante des maladies cardiovasculaires, les suspicions sont de plus en plus fortes sur le lien entre produits sucrés et maladies cardiaques. Des études scientifiques sont menées pour examiner le rôle du sucre et des graisses dans l'apparition de ces maladies. Elles vont prouver que ce n'est pas la consommation de sucre qui est un facteur de risque, mais qu'il s'agit des lipides et du cholestérol, les coupables sont désignés et le sucre, mis hors de cause.

Les comportements alimentaires changent, on adopte des régimes pauvres en graisse mais ces régimes sont insipides et pour les rendre agréables au goût, on y ajoute du sucre. L'industrie agroalimentaire peut distiller le sucre dans notre alimentation puisque sa consommation ne présente pas de danger !

## Petits arrangements entre "amis"

Les trois scientifiques, issus de Harvard, qui sont à l'origine de ces études sur l'absence de nocivité du sucre, vont sans cesse publier des éléments qui convergent dans ce sens et contrer les études qui prétendent le contraire. Pour toutes les autorités médicales le sérieux de leurs conclusions ne fait aucun doute... et pourtant. En 2016, un chercheur découvre à travers des documents confidentiels du groupe d'industriels de la Sugar Research Foundation, aujourd'hui Sugar Association, que les résultats de ces études étaient faussés. Les trois scientifiques ont en fait été rémunérés par le lobby du sucre pour publier des données discriminant le sucre dans les problèmes de poids et les troubles cardio-vasculaires.

## VOS MUTUELLES S'ENGAGENT !

Les Mutuelles, dans le cadre de leurs missions de prévention et de promotion de la santé en direction de leurs adhérents, travaillent régulièrement sur la thématique de l'alimentation en sensibilisant sur les produits trop gras, trop sucrés, trop salés. Le service Prévention Entis a conçu et fait réaliser des outils de prévention santé très visuels et ludiques permettant d'identifier le nombre de sucres présents dans les sodas les plus consommés, dans les barres chocolatées ou encore les viennoiseries, les pâtes à tartiner et les glaces. Souvent surpris par la quantité de sucre, toujours très élevée dans ces produits (exemple : 7 morceaux de sucre dans un cône glacé, 6 morceaux de sucre dans une petite bouteille d'eau aromatisée, etc...), les participants prennent conscience de leur consommation quotidienne et des enjeux sur leur santé. Cependant, nous ne recommandons pas de supprimer totalement les produits sucrés de notre alimentation. Nos animateurs prévention ou nos diététiciens-nutritionnistes partenaires expliquent, lors des ateliers santé, que ces produits, malgré leur mauvaise réputation, peuvent pourtant faire partie de notre alimentation, à condition de se montrer raisonnable.

Un mensonge qui a conduit à une modification des pratiques alimentaires qui pourrait bien être responsable des affections non contagieuses telles que les maladies cardiaques, diabète, cancer, démence qui touchent non seulement les pays développés mais aussi ceux en voie de développement.

## La santé ne fait pas le poids face aux lobbies

On pourrait s'attendre à ce que cette affaire ait servi de leçon aux industriels comme aux politiques. Mais ce serait négliger la puissance de ces mastodontes du sucre. Leur poids dans

les décisions de santé publique est toujours très présent. De plus en plus de pays mettent en place des mesures législatives pour promouvoir une alimentation plus saine. Par exemple, plusieurs Etats membres de l'Union Européenne, le Royaume-Uni, la France, la Belgique et la Suisse, ont introduit des taxes sur les boissons sucrées ou des restrictions sur le marketing ciblant les enfants.

La France recommande également l'usage d'un logo nutritionnel, le Nutri-Score dont les cinq couleurs symbolisent la qualité nutritionnelle du produit. Alors que l'usage de ce logo, basé sur le volontariat, a été adopté par Intermarché, Auchan, Leclerc, Fleury Michon, Danone et Mc Cain – il devrait apparaître au plus tard en 2019 sur leurs emballages – ceux que l'on surnomme les "Big Six", Nestlé, Coca-Cola, Unilever, Mondelez et PepsiCo ne sont pas prêts à jouer le jeu.

Depuis quelques années, ils combattent tout logo qui renseignerait les consommateurs sur la réelle qualité nutritionnelle des produits (gras, sucrés, salés...ou pas) et au moment où la France officialise son choix de logo, ils passent à l'offensive et sortent leur propre logo, "les feux tricolores".

Cette manœuvre leur permettrait d'afficher moins de voyants rouges, faisant passer des produits pour plus sains qu'ils ne le sont.



**Dans les rayons de nos supermarchés, le sucre avance masqué. Utilisé sous de multiples formes, le consommateur ne le repère pas facilement. La meilleure façon d'éviter ces sucres cachés ? Consommer des produits bruts et cuisiner !**



## Focus

## COMMENT RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SUCRE ?

- ▶ Il est conseillé de limiter la consommation de sucre ajouté et de sucre libre
- ▶ Même s'ils sont naturels, les jus, le miel et le sirop d'érable contiennent beaucoup de sucre
- ▶ Évitez les sucreries, sodas, thés froids
- ▶ Introduisez des sources de glucides complexes : pain, céréales, féculents, légumes secs, pommes de terre, pâtes et riz
- ▶ Mangez au moins cinq portions de fruits et légumes crus ou cuits par jour.





## SUGAR LAND

Actuellement en salle, le film **Sugar Land** de Damon Gameau démontre que le sucre se cache même dans plus de 80% des aliments transformés et même dans la nourriture saine ! De quoi revoir nos certitudes sur le sucre...

### Des risques qu'il ne faut pas sous-estimer

Comme le sel et les matières grasses, le sucre est un exhausteur de goût et il apporte texture et volume aux plats. Il a aussi la particularité d'avoir une vraie fonction psychophysologique. En effet, il est impliqué dans le système de récompense. Mais consommé en excès, le sucre devient alors mauvais pour la santé car il stimule la production d'insuline et contribue à la synthèse de matière grasse.

L'excès de sucre est ainsi associé aux risques liés à l'obésité, aux caries et aux maladies comme le diabète, le cancer ou les maladies cardiaques, coupables d'environ 16 millions de décès prématurés chaque année dans le monde, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

### Faut-il bannir le sucre de notre alimentation ?

Le sucre est utile à l'organisme, l'OMS ne recommande pas de l'exclure mais de limiter sa consommation à moins de 10% de la ration énergétique journalière, voire 5% si possible. Un ratio qui équivaut à 45-50 grammes de sucre par jour, soit 9-10 morceaux de sucre.

Cette quantité paraît énorme, mais on la dépense très facilement. L'OMS rappelle « qu'une grande partie du sucre présent dans notre alimentation se cache parfois dans des produits insoupçonnés ».

Les sucres "invisibles" sont difficiles à dénicher, plats cuisinés, céréales du petit déjeuner,



**À la fois délice et poison, le sucre est très prisé par les enfants, principalement dans les boissons sucrées : en 2015, 85% des petits Français buvaient au moins une boisson sucrée par jour et 20% en consommaient au moins 4 par jour...**

charcuteries, et, de façon générale, tous les produits industriels regorgent de sucre. Ils sont présents dans 74% des plats cuisinés vendus en supermarchés.

### Diabète : un marché très rentable

En 2014, 422 millions d'adultes (ou 8,5% de la population mondiale) étaient diabétiques, un chiffre en croissance continue, l'OMS prévoit qu'en 2030, le diabète sera la 7<sup>e</sup> cause de décès dans le monde. Alors que les mesures proposées pour lutter

contre cette maladie sont combattues par le lobby du sucre, l'industrie pharmaceutique y voit, elle aussi, une source de profits mirobolants. Selon l'ONG Bruxelloise, CEO, « leurs tactiques de lobbying sont comparables à celles de l'industrie du tabac ».

Problème de santé publique, le diabète rapporte beaucoup aux laboratoires : le marché des antidiabétiques fait partie des 4 premiers marchés de médicaments et a rapporté près de 38 millions d'euros aux laboratoires pharmaceutiques en 2016. Et ce chiffre devrait bondir à près de 50 milliards d'euros en 2022.



## Focus

### QUELQUES CHIFFRES : LA FILIÈRE DU SUCRE EN FRANCE

- ▶ 44 500 emplois directs
- ▶ Chiffre d'affaires : 3,8 milliards d'euros
- ▶ Production de sucre : 4,95 millions de tonnes (2016-17)
- ▶ 94,7% est du sucre de betterave
- ▶ 5,3% est du sucre de canne
- ▶ 26% du sucre européen
- ▶ 1<sup>er</sup> producteur européen
- ▶ 1<sup>er</sup> producteur mondial de sucre de betterave
- ▶ 10<sup>e</sup> producteur au niveau mondial



### PANNA COTTA AU COULIS DE MANGUE

#### Préparation :

- ▶ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide
- ▶ Faites chauffer la crème avec les graines de vanille.
- ▶ Quand le mélange frémit, retirez du feu. Essorez-les feuilles de gélatine et ajoutez les à la crème, en mélangeant bien.
- ▶ Versez le mélange dans des moules individuels et mettez au frais.
- ▶ Mixez la chair de mangue et passez le coulis au chinois.

**La rédaction de Bonne Santé ne pouvait pas finir ce dossier sur le sucre caché, sans essayer d'en trouver dans cette recette... en vain !**

#### Ingrédients :

- 250 gr de mangue
- 1 gousse de vanille
- 40 cl de crème liquide
- 2 feuilles de gélatine
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Il n'y a plus qu'à verser le coulis sur les panna cotta et déguster !

Source : aufeminin.com



# 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.**

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

## Centre optique de Meythet, 5 ans de vision claire



Depuis 2013, Audrey Padilla assure les consultations d'orthoptie au sein du centre d'ophtalmologie de Meythet

**En 2013, le Conseil d'Administration de l'Union des Mutuelles de France Mont Blanc a décidé de s'engager encore plus fortement en tant qu'acteur de santé en Haute-Savoie en décidant de créer un cabinet de consultation en ophtalmologie à Meythet, sans dépassement d'honoraire et réalisant le tiers payant intégral, ouvert aux adhérents et à la population sans restriction.**

Il faut souligner le caractère novateur et audacieux de cet engagement, tant la rareté des professionnels est patente dans cette spécialité (moins de 8 ophtalmologues pour 100 000 habitants). Mais l'audace a payé : en effet, en 2013, sur le bassin annécien, le temps d'attente pour un rendez-vous en ophtalmologie s'échelonnait de 6 mois à plus d'un an, et ce, uniquement pour les médecins qui acceptaient de recevoir de nouveaux patients. Depuis l'ouverture du centre d'ophtalmologie le 1<sup>er</sup> octobre 2013, ce sont 46 000 rendez-vous réalisés dans un délai inférieur à 2 mois. Mission accomplie.

Aujourd'hui les patients prennent rendez-vous par téléphone ou bien par internet. Avec une satisfaction reconnue dès la sortie de la consultation : 95 % de satisfaction parmi les patients interrogés (selon une

enquête réalisée auprès de 291 patients du centre de santé de Meythet, entre 23 octobre et le 22 décembre 2017) expliquant le bouche à oreilles positif qui est véhiculé autour ce centre. Avec un point fort: la reconnaissance du professionnalisme des équipes.

### En savoir +

[www.umfmb.fr](http://www.umfmb.fr) / 04 50 22 37 13

### Rencontre avec Audrey Padilla, orthoptiste

#### Dans le parcours de soin, quand intervient votre métier d'orthoptiste ?

L'orthoptie est une profession paramédicale qui s'exerce après l'obtention d'un diplôme d'état dont l'objectif est le dépistage, la rééducation, la réadaptation et l'exploration de la fonction visuelle d'un patient dès son plus jeune âge. Les patients se présentant dans notre centre mutualiste sont d'abord examinés par nos soins et nous définissons ensemble le motif de sa visite. On réalise ensuite l'examen de vue et déterminons la puissance optique correctrice. Sous la responsabilité de l'ophtalmologue nous sommes habilités à réaliser des examens complémentaires nécessaires pour le suivi de certains patients. Si un trouble de la fonction visuelle est dépisté (strabisme, amblyopie, insuffisance de convergence, troubles neurovisuels..) nous mettons en place un bilan orthoptique suivi ou non de rééducation, qui s'effectuera dans nos services en l'absence d'ophtalmologue. La prise en charge du patient est donc complète.

#### Comment se compose l'équipe de soins ?

L'équipe de soins du centre ophtalmologique mutualiste de Meythet se compose de 2 secrétaires médicales, 2 orthoptistes et 4 ophtalmologues.

#### Comment le centre régule-t-il les rendez-vous ?

Avec la bonne organisation du centre dans la prise en charge des patients, nous accueillons plus de patients / jour et répondons ainsi à la forte demande, ce qui génère des délais de rendez-vous plus courts. C'est une vraie réponse aux besoins de la population du bassin d'Annecy et de ses alentours de pouvoir accéder à des rendez-vous de spécialistes dans ces conditions. De plus, centre de soins mutualiste, nous pratiquons systématiquement le tiers-payant, y compris pour la part complémentaire, ce qui évite dans la plupart des cas aux patients d'avancer les frais.

#### Page 10

##### L'agenda

**Une ville, une agence : Faverges**

#### Page 12

**Dans toutes les consciences, la prévoyance**

#### Page 13

**La fraternité au cœur des relations**

#### Page 14

**Espace santé de Roanne, une réalisation mutualiste d'avant-garde**

#### Page 15

**Le Groupe Entis gère ses déchets... proprement.**

#### Page 16

**Votre agence, près de chez vous : Un nouvel élan pour l'agence de Romans**

# L'agenda

Parce que la prévention est notre préoccupation, nous avons mis en place une série d'ateliers de prévention sur des thématiques différentes : la gestion du stress, la mémoire, le bien-être, la nutrition, etc., pour que vous soyez enfin acteur de votre santé ! Il est désormais possible de s'inscrire aux ateliers directement sur notre site. C'est gratuit et ouvert à tous.

[www.rdv-prevention-sante.fr](http://www.rdv-prevention-sante.fr)



## AIN

■ 30 mai 2018

### Manger bien, Manger mieux !

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 45 mn

Agence Mutuelle de France Unie / Bourg-en-Bresse

11, boulevard de Brou / 01000 Bourg-en-Bresse

Renseignements et inscriptions : 04 74 30 99 48

## DOUBS

■ 7 juin 2018

### Alimentation : J'ai peur des pesticides, des OGM...

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 45 mn

Agence Mutuelle de France Unie / Besançon

7, place Flore / 25000 Besançon

Renseignements et inscriptions : 03 81 80 47 83

## DRÔME

■ 15 mai 2018

### Dépistages auditifs

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 45 mn

■ 19 juin 2018

### Sommeil

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 45 mn

Agence Mutuelle SAMIR / Romans-sur-Isère

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

Renseignements et inscriptions : 04 75 05 30 25

■ 25 mai 2018

### Sommeil

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 45 mn

Agence Mutuelle SAMIR / Valence

7, place Louis Pasteur / 26000 Valence

Renseignements et inscriptions : 04 75 81 73 90

■ 7 juin 2018

### Bien manger à petits prix

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 45 mn

Agence Mutuelle SAMIR / Saint-Vallier

36 bis, rue de Verdun / 26240 Saint-Vallier

Renseignements et inscriptions : 04 75 23 32 76

## JURA

■ 17 mai 2018

### Bien manger à petits prix

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 45 mn

Agence Mutuelle de France Unie / Lons-le-Saunier

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

Renseignements et inscriptions : 03 84 43 14 38

## LANDES

■ 7 juin 2018

### Massage AMMA

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 15 mn

Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Paul-lès-Dax

64, avenue de la Liberté / 40990 Saint-Paul-lès-Dax

Renseignements et inscriptions : 05 58 91 93 59

## LOIRE

■ 5 avril 2018

### Massage AMMA

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 15 mn

Agence Mutuelle de France Unie

Saint-Etienne Sud-Bellevue

3, rue Robespierre / 42000 Saint-Etienne

Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 20

■ 26 avril 2018

### Massage AMMA

9h-12h / 13h30-17h30 - Durée 15 mn

Agence Mutuelle de France Unie

Saint-Etienne Nord-Montreynaud

35, boulevard Antonio Vivaldi / 42000 Saint-Etienne

Renseignements et inscriptions : 04 77 59 57 25

## UNE VILLE, UNE AGENCE

# La nouvelle agence de Faverges

Après le déménagement des agences de Mutuelle de France Unie de Rumilly et d'Annemasse, c'est au tour de celle de Faverges!

Depuis le 3 avril, l'agence, installée dans ses nouveaux locaux, jouit d'une position plus centrale.

Pour Sandra Viotti, responsable du secteur Haute-Savoie, « L'ancienne agence était excentrée. Si elle était accessible, elle ne nous offrait pas assez de visibilité. Cette visibilité, on espère la gagner avec le déménagement. Plus proche des commerces de proximité de la ville, au cœur de Faverges et non loin du marché, cette nouvelle

implantation va redynamiser l'agence, et nous faire gagner en visibilité sur l'ensemble des prestations qu'offre la mutuelle (Complémentaire Santé, Prévoyance, Assurances habitation, automobile...). Implantée depuis longtemps dans la ville de Faverges, la Mutuelle de France Unie travaille en étroite

## Auriane Gast...



... est depuis septembre 2017, conseillère à l'agence de Faverges. Elle est chargée du développement individuel de l'agence et de l'accompagnement des adhérents.

collaboration avec les entreprises et industries locales, comme l'entreprise Stäubli, spécialisée



#### ■ 5 juin 2018

##### Massage AMMA

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 15 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Rive-de-Gier**

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

**Renseignements et inscriptions :** 04 77 59 57 27

#### ■ 15 juin 2018

##### Massage AMMA

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 15 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Firminy**

5, place Marquise / 42700 Firminy

**Renseignements et inscriptions :** 04 77 59 57 28

#### ■ 13 juin 2018

##### Alimentation : j'ai peur des pesticides, des OGM...

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle Loire Forez/ Montbrison**

16, boulevard Chavassieu / 42600 Montbrison

**Renseignements et inscriptions :** 04 77 96 94 61

## OISE

#### ■ 6 avril 2018

##### Gestion du stress - Comprendre le stress

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

#### ■ 18 avril 2018

##### L'hypnose au service de l'estime de soi

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

#### ■ 25 mai 2018

##### Agir contre les additifs alimentaires

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

#### ■ 6 juin 2018

##### Gestion du stress - Comprendre les émotions

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais**

8-10, rue Malherbe / 60004 Beauvais

**Renseignements et inscriptions :** 03 44 11 51 68

## HAUTE-SAVOIE

#### ■ 15 mai 2018

##### Bien manger à petits prix

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

#### ■ 19 juin 2018

##### Alimentation : j'ai peur des pesticides, des OGM...

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Annecy**

5, rue de la Gare / 74000 Annecy

**Renseignements et inscriptions :** 04 50 10 18 52

#### ■ 27 avril 2018

##### Bien manger à petits prix

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

#### ■ 12 juin 2018

##### Manger bien, manger mieux

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse**

7, place de la Libération / 74100 Annemasse

**Renseignements et inscriptions :** 04 50 87 02 40

#### ■ 4 avril 2018

##### Manger bien, manger mieux

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Cluses**

31, avenue de la Sardagne / 74300 Cluses

**Renseignements et inscriptions :** 04 50 96 42 92

#### ■ 14 juin 2018

##### Manger pour rester en bonne santé

###### "spécial sénior"

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Cran-Gevrier**

39, rue du jourdil / 74960 Cran-Gevrier

**Renseignements et inscriptions :** 04 50 57 97 31

#### ■ 7 juin 2018

##### Manger en fonction des saisons

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Faverges**

36, place de l'église / 74210 Faverges

**Renseignements et inscriptions :** 04 50 65 63 84

#### ■ 16 mai 2018

##### Stop au gaspillage alimentaire

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**Agence Mutuelle de France Unie / Rumilly**

18, avenue Gantin / 74150 Rumilly

**Renseignements et inscriptions :** 04 50 05 48 52

#### ■ 5 juin 2018

##### Stop au gaspillage alimentaire

9h-12h /13h30-17h30 - Durée 45 mn

**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

Les ateliers sont gratuits et ouverts à tous.  
Retrouvez les rendez-vous agenda sur notre site et réservez en ligne sur : [www.rdv-prevention-sante.fr](http://www.rdv-prevention-sante.fr)

dans le textile, dont les employés sont tous couverts par la mutuelle. Les nouveaux locaux permettront d'accueillir les 2053 adhérents du territoire de Faverges, d'en gagner de nouveaux, et de créer un espace pérenne pour le Relais des Solidarités. Sabrina Suize, chargée de l'action sociale bénéficie d'une équipe d'administrateurs et de bénévoles très investis dans les missions du Relais. La permanence du Relais des Solidarités se tient à l'agence de Faverges tous les jeudis de 10h à 12h.

L'agence de Faverges est ouverte le lundi de 9h à 12h, les mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. 36, place de l'église

## ZOOM SUR FAVERGES

Aux pieds du Massif des Bauges, entre Annecy et Albertville, est le Pays de Faverges, région où s'entretient une longue histoire ouvrière alpine. Faverges, fusionnée avec Seythenex depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, totalise 7 800 habitants et constitue un pôle économique et touristique de choix. Touristique d'abord, car elle est située au cœur de la montagne et à seulement 10 kilomètres du Lac d'Annecy. L'hiver, ses stations de ski accueillent les férus de glisse ; l'été, les activités proposées sont variées : escalade, canyoning, plongée, randonnées...

Economique ensuite, avec plus de 800 établissements, essentiellement tournés vers l'industrie et les services.

De l'usine textile Stäubli à l'entreprise ST Dupont, qui fabrique des objets de luxe (briquets



et stylos), en passant par de nombreux commerces et artisans, la ville draine une activité économique dynamique et diversifiée. Si le taux de chômage y est plus élevé que la moyenne départementale, avec 9,9%, Faverges a su attirer de jeunes entrepreneurs qui apportent une vitalité nouvelle à cette commune de Haute-Savoie, avec la création d'une pépinière d'entreprises "La clé du Pays de Faverges".

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE

## Dans toutes les consciences, la prévoyance

**La Journée de la Prévoyance, organisée par la Mutuelle Générale de Prévoyance, s'est déroulée pour la troisième année consécutive à la Fondation Mérieux. L'occasion de revenir sur la notion de prévoyance dans nos mutuelles.**

Venue de tous horizons et territoires mutualistes, l'assemblée composite de deux cents participants réunissait des élus, des formateurs, des cadres, des développeurs, pour une journée d'échange sur le thème de la prévoyance.

### Face à l'avenir

Les garanties prévoyance permettent d'envisager les risques d'accident de la vie, aux conséquences souvent importantes voire dramatiques, et d'y faire face. Les adhérents mutualistes ne se contentent plus maintenant d'une mutuelle limitée aux seuls compléments des remboursements de la Sécurité Sociale, ils prévoient.

Anticipant ce besoin (très humain), la Mutuelle Générale de Prévoyance a mis en place un panel de services vers l'adhérent, via les mutuelles de proximité. Une gamme complète de garanties pour les particuliers ou les professionnels permet de supporter l'impact de l'arrêt de travail, de l'invalidité, du décès, mais aussi d'emprunter, d'épargner, de prévoir sa perte d'autonomie.

### Une journée professionnelle au service des adhérents

Articulée autour de 3 ateliers thématiques, et d'une séance plénière, la Journée de la Prévoyance permet aux conseillers, animateurs, formateurs mutualistes de



La remise symbolique des "trophées" par Viviane Krynicki, est venue souligner les efforts des équipes de collaborateurs accomplis dans le développement de nos mutuelles. Ainsi la "médaille d'or" est revenue à la Mutuelle de France Unie et sa plateforme, talonnée de très près par la mutuelle Entrenous, qui décroche la "médaille d'argent". La "médaille de bronze" s'attribue à la Mutuelle Générale de la Corse. Une "médaille d'honneur" rend hommage au service d'Appel d'offres, au service Technique et au service Gestion.

faire le point sur les nouveaux outils proposés aux adhérents. Inaugurée par l'allocation de Viviane Krynicki, récemment élue présidente de la Mutuelle Générale de Prévoyance, les participants ont pu approfondir les stratégies et pratiques

mutualistes dans les domaines variés de la prévoyance.

Sur les thèmes, "Diffuser des garanties individuelles autrement", "Veiller aux appels d'offres, et pourquoi y répondre", "Faire de la prévention un outil de développement", durant une heure, chacun put bénéficier de l'expérience et l'analyse des différents animateurs.

La séance plénière, présentée par Jean-Baptiste Verchay, a permis de comprendre l'évolution, par chiffres et graphiques, des garanties de prévoyance dans nos mutuelles.

Puis suivirent de nombreuses contributions de spécialistes du sujet.

La séance plénière se clôtura par la conclusion de Mr Jean-Jacques Verchay, suivie d'un déjeuner commun.

*On ne nous regarde pas de la même manière dans les entreprises lorsque nous présentons les deux organismes de prévoyance et santé, cela nous donne une importance plus forte et une reconnaissance de nos compétences communes*

Viviane Krynicki

Présidente de la Mutuelle Générale de Prévoyance

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

## Les ateliers Mémomut, agir ensemble

**Il nous est déjà arrivé à tous d'avoir un trou de mémoire. Avec l'âge, ils peuvent se répéter et bouleverser la vie quotidienne... et inquiéter.**

En effet, la maladie d'Alzheimer, dont chaque année 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués, a de quoi effrayer. Pourtant, la plupart de nos oublis et pertes de mémoire n'ont rien de pathologique.

Pour muscler ses neurones et faire travailler sa mémoire, la Mutuelle

de France Unie a mis en place des ateliers Memomut, une série de 11 ateliers hebdomadaires conçus pour stimuler les différentes mémoires que nous possédons (mémoires visuelle, auditive, sémantique...).

Les adhérents apprennent à entretenir leurs capacités cognitives de manière ludique, avec de petits exercices mais également des discussions sur l'actualité de la semaine par exemple. Ces exercices de groupe créent une dynamique et permet

de tisser du lien social là où les pertes de mémoire peuvent isoler. Pour Véronique Salaman, co-animatrice de ces ateliers, « c'est une bouffée d'air pur dans leur semaine, qui allie le côté prévention au lien social. Autour d'un petit-déjeuner, parfois d'un repas, les personnes discutent, retrouvent confiance en eux et leur mémoire ».

### En savoir +

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



## Action Sociale : Aider les adhérents locataires

**En accord avec ses valeurs d'entraide et de solidarité, la Mutuelle de France Unie, via son service d'Action Sociale, met en place un nouveau service de défense des usagers du logement, en partenariat avec la Confédération Nationale du Logement (CNL).**

La confédération Nationale du Logement, association Loi 1901, existe depuis 1916. Forte de 16 amicales qui comptent plus de 60 bénévoles sur le département, la CNL a pour mission principale de défendre les usagers du logement.

L'organisation défend en effet une politique sociale de l'habitat, assurant un

véritable droit au logement pour tous, quelles que soient les conditions sociales ou les ressources des locataires. Depuis le 17 janvier, des personnes ressources de la fédération de Haute-Savoie du CNL prolongent cet élan de solidarité et d'entraide en venant en aide aux adhérents qui en ressentent le besoin. Elles leur apportent à la fois des informations et des conseils, et peuvent, si besoin est, intervenir auprès d'un bailleur en cas de litige, en privilégiant une négociation à l'amiable.

Les permanences à l'agence de Meythet fonctionnent sur rendez-vous, et sont assurées par Christiane Fernandez, permanente de l'organisation depuis 30 ans. « *Tout au long de ces années, ce sont les notions de "collectif", "d'en-*

*traide" et de "soutien" qui ont guidé mon engagement. Avec la mise en place de ces permanences, nos actions communes et solidaires avec la Mutuelle de France Unie permettent d'accompagner les familles dans leurs difficultés quotidiennes »* conclue Christiane Fernandez. Service gratuit pour nos adhérents

### En savoir +

Agence de Meythet  
21 route de Frangy, Immeuble Le Rabelais  
74960 Meythet

Pour prendre rendez-vous : 04 79 85 25 42  
cnl.savoie@wanadoo.fr

### Prochaines permanences :

Mercredi 25 avril de 14h à 17h  
Mercredi 16 mai de 14h à 17h  
Mercredi 20 juin de 14h à 17h

## La fraternité au cœur des relations

**Avec neuf agences en Haute-Savoie, la Mutuelle de France Unie offre un service de proximité. Le service Action Sociale de la mutuelle en Haute-Savoie, vient en aide aux plus démunis et met en œuvre des actions de solidarité en lien avec le monde associatif local.**

Depuis plus de 70 ans, l'association Les petits frères des Pauvres met sa démarche humaniste au service des autres. Implantée depuis septembre 2017 en Haute-Savoie, elle compte une équipe de bénévoles, aux côtés des personnes âgées qui souffrent d'isolement.

### Des valeurs de solidarité et de fraternité

Reconnue d'utilité publique, elle se compose d'équipes de proximité, accompagnant des personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'exclusion, de pauvreté ou de maladie grave. Angèle Rungette, coordinatrice de l'association pour la Haute-Savoie, gère 17 bénévoles répartis en

3 équipes (Annecy, Annemasse et Cluses/Sallanches), qui « *sont des citoyens agissant de manière collective. Ils s'engagent à faire des visites une fois par semaine ou tous les 15 jours à des personnes âgées proches de leur domicile, afin d'échanger de manière amicale »*.

Fabien Bovagnet, chef d'entreprise, qui a décidé de réorganiser son temps pour le donner à des personnes dans le besoin, témoigne. « *Je me suis réveillé une nuit en me disant qu'il fallait que je donne de mon temps. Aujourd'hui, j'interviens auprès d'une personne de 78 ans, qui n'a pas la chance d'être entourée d'une famille unie. Nous avons la chance d'être formé à l'écoute par l'association, et nous tissons avec les personnes âgées des relations fraternelles, qui nous enrichissent l'un et l'autre »*.

### Un travail commun avec la Mutuelle de France Unie

Après une collaboration avec l'association pour l'élaboration du Forum des seniors de Rumilly, le service Action Sociale de la



mutuelle a décidé de travailler en solidarité avec Les petits frères des Pauvres, qui n'a pas encore de locaux en Haute-Savoie. La mutuelle prête donc à l'association une salle pour l'organisation de manifestations et de rencontres. En outre, quand les équipes de l'Action Sociale en ressentent la nécessité, les adhérents sont mis en relation avec Les petits frères des Pauvres, pour que ce travail de solidarité et d'entraide prenne tout son sens. À ce jour, sur les huit personnes accompagnées par l'association, deux sont adhérentes à la Mutuelle de France Unie.

### En savoir +

Angèle Rungette : 06 46 90 39 46  
angele.rungette@petitsfreresdespauvres.fr  
www.petitsfreresdespauvres.fr



## Le harcèlement, parlons-en !

**"Définir le harcèlement", c'est ce qu'ont tenté les 76 participants de la soirée Cam Jeunes organisée ce 8 mars à l'occasion de la Journée Internationale des Droits des Femmes et soutenue par la Mutuelle de France Unie.**

Ponctué par les sketches de situation des comédiens de la compagnie PDG&CIE

(Chambéry), et d'une psychologue, la rencontre théâtre-débat a soulevé de nombreuses réactions du public. Entre les 21 hommes et 45 femmes, si le débat sur le harcèlement avait pour but de faire bouger les mentalités, personne n'oublie cependant que c'est sur le terrain d'une véritable égalité entre les genres qu'il faut se mobiliser.

**En savoir +** [www.mutuelledefranceunie.fr](http://www.mutuelledefranceunie.fr)



SANTÉ MUT ROANNE ET UNION DES MUTUELLES DE FRANCE LOIRE

## Espace santé de Roanne, une réalisation mutualiste d'avant-garde

**Visite sur le chantier hors du commun de l'espace santé de Roanne, porté par l'Union des Mutuelles de France Loire, la mutuelle Santé Mut Roanne et la Caisse des dépôts et de consignation, soutenues par Roannais Agglomération, par la Ville de Roanne, par la région AURA et par l'Agence Régionale de Santé.**

Accueillie par Didier Marchand, président de Santé Mut Roanne et par Robert Faye, président de Mutuelle Loire Forez, l'équipe de Bonne Santé Mutualiste a pu visiter les 2300 m<sup>2</sup> des futures installations de ce lieu de partage entre

les patients et les professionnels de santé.

Pour Didier Marchand, « *il n'existe pas à notre connaissance un espace pluridisciplinaire aussi complet en France. C'est une réalisation qui marquera la longue histoire du mouvement mutualiste dans le département de la Loire. C'est aussi une réalisation moderne, dans sa conception, où l'on considère que le patient est l'acteur principal de sa santé. L'ensemble des métiers des professionnels de santé se coordonne autour de cette base de fonctionnement. C'est pourquoi l'interaction entre la prévention et le soin sera privilégiée par les praticiens* ».

### Un Espace Santé adapté aux besoins de sa région

L'ouverture de cet espace pluridisciplinaire est une excellente nouvelle, dans un territoire où la démographie médicale est en crise depuis de nombreuses années. En effet, en 2016, la patientèle moyenne était de 1500 personnes dans

le Roannais, contre en moyenne 800 dans le reste de la France.

Faciliter l'installation de nouveaux médecins était donc un des objectifs de la création de cet espace de santé, qui ouvrira ses portes au printemps avec un taux d'occupation de 100% !

45 emplois à caractère sanitaire et social seront créés dans cet espace collaboratif avec 5 médecins généralistes, 3 spécialistes (ophtalmologie, neurologie et rhumatologie), des infirmiers, des sages-femmes, 1 psychologue, 1 ergothérapeute, une podologue, une ostéopathe 3 cabinets de thérapie complémentaire, auxquels s'ajouteront un centre de santé dentaire mutualiste, un service de soins auditifs et optiques mutualiste, une pharmacie, un espace sport et santé, un bureau d'accueil pour la mutuelle Souffrance et Travail. Le siège de Santé Mut Roanne prendra également place dans le bâtiment.

« *Même s'il est porté par nos mutuelles, l'Espace Santé sera accessible à tous et non réservé à nos adhérents* » précise Didier Marchand. Le patient sera pris en charge dans sa globalité grâce à la proximité et la complémentarité de toutes les professions médicales et paramédicales présentes, pour un service de santé original et toujours plus performant.



Au pied de la future devanture des 2300 m<sup>2</sup> de l'Espace Santé mutualiste, Robert Faye (Mutuelle Loire Forez) et Didier Marchand (Santé Mut Roanne).

MUTUELLE DE FRANCE UNIE SECTION ANTILLES / GUYANE

## Un nouveau conseiller de l'agence guyanaise de la Mutuelle de France Unie

**La Section Antilles Guyane accueille Timothé Firze sur l'agence de Guyane.**

Guyanais d'origine, Timothé Firze s'appuie sur une solide expérience professionnelle acquise dans la comptabilité et la gestion hôtelière.

Après avoir passé 15 années en métropole, il retrouve avec enthousiasme les Antilles et rejoint la section Antilles / Guyane de la mutuelle. Marié et père d'un petit garçon, Timothé Firze aura à cœur de développer les nouveaux services et prestations de notre mutuelle

vers les quelques 4 000 adhérents guyanais.

Sa connaissance du fonctionnement des comités d'entreprise et (hélas supprimés) des Comités d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail (CHSCT), ainsi que sa formation à la gestion des conflits, seront nécessaires dans le contexte du département de la Guyane, où l'amplification de la précarité nuit à l'accès à une protection sociale de qualité.

Nous lui souhaitons la bienvenue pour son renfort dans l'équipe de conseillers mutualistes Antilles/Guyane.



AIN Inauguration de l'agence de Bourg-en-Bresse

Mercredi 7 mars a eu lieu l'inauguration de l'agence Mutuelle de France Unie de Bourg-en-Bresse, l'occasion pour les nombreux adhérents présents de se rencontrer. À

cette occasion, dans le cadre des Rendez-Vous Prévention Santé, un atelier gratuit et ouvert à tous était proposé sur la thématique "Mangez Bien, Mangez Mieux".

Du mardi au vendredi de 9h à 12h30, les après-midi sur rendez-vous  
11, boulevard de Brou 01000 Bourg-en-Bresse  
Téléphone : 04 74 30 99 48



## Ouverture de la permanence Souffrance et Travail à Lons-le-Saunier

L'agence Mutuelle de France Unie de Lons-le-Saunier accueille depuis le 1<sup>er</sup> mars une antenne du réseau Souffrance et Travail. En présence de (de gauche à droite sur la photo) Bruno Dessol, président de



l'Union Souffrance et Travail, de Francis Balay, responsable Réseau Territoriaux, de Michel Vanotti, président de la Fraternelle des Territoriaux, ainsi que de Marcel Lanaud, président Mutuelle de France Unie section Jura, une trentaine de militants mutualistes ont ouvert solennellement cette nouvelle permanence. L'objectif du déploiement de ce réseau dans les agences de nos mutuelles étant de proposer appui et conseil aux personnes en souffrance dans l'exercice de leur travail.

**Permanence téléphonique et prise de rendez-vous : les mercredis de 17h30 à 20h : 04 72 60 86 14**  
[accueil@mutuellessouffranceettravail.org](mailto:accueil@mutuellessouffranceettravail.org)

## Le Groupe Entis gère ses déchets... proprement.

**Depuis 2013, le Groupe Entis a lié un partenariat avec le réseau Elise pour la gestion environnementale de ses déchets de bureaux. Une démarche éco-responsable et sociale qui ne pouvait s'activer qu'avec la double vocation du réseau Elise, créer des emplois locaux et durables, et participer activement à la protection de l'environnement.**

Née en 1997, à Lille, ELISE (Entreprise Locale au Service de l'Environnement), est fondée pour remplir une double mission : assurer la collecte et le recyclage de 100% des déchets de bureau et créer des emplois au niveau local et de manière pérenne pour des personnes en difficultés d'insertion professionnelle et/ou en situation de handicap.

### Le réseau ELISE, 20 ans plus tard...

Aujourd'hui, ELISE est le N°1 Français de la collecte et recyclage du papier de



bureau avec un réseau national de 32 sites, implantés un peu partout en France et à la Réunion. C'est aussi 275 emplois qui ont été créés.

### Un service adapté aux entreprises

Les entreprises de plus de 50 salariés ont l'obligation depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017 de trier leurs déchets de papiers de bureau et d'organiser leur collecte. D'une part, toutes les implantations ELISE qui ont un agrément Entreprise Adaptée ou Entreprise d'Insertion permettent aux entreprises qui travaillent avec elles de contribuer à l'emploi de personnes handicapées et d'adopter une pratique socialement responsable (RES) tout en réduisant leur taxe Agefiph ou Fipph. D'autre part, ELISE s'occupe de tout, de l'installation des corbeilles de tri au recyclage de 100% des papiers en contribuant activement à la création d'une économie circulaire, gage de développement économique au sein des territoires.

**En savoir +**  
[www.elise.com.fr](http://www.elise.com.fr)

### Pour 1 tonne de papier recyclée

- ▶ 17 arbres épargnés
- ▶ 23 m<sup>3</sup> d'eau économisés
- ▶ 300 kg de CO<sub>2</sub> non rejetés
- ▶ 360 000 corbeilles de tri ELISE installées
- ▶ 360 000 personnes et 8 200 établissements utilisent les corbeilles ELISE chaque jour

## LANDES

### Dans les Landes, on aime courir en fête

**Durant les fameuses fêtes landaises où le sport de masse a aussi sa place, la section Mutuelle de France Unie des Landes participera en juillet à deux événements sportifs.**

#### ... à la Saint-Pauloise

Le 13 juillet s'élanceront les coureurs pour un parcours de dix kilomètres dans les rues et les chemins de St Paul-lès-Dax. Sur le stand de la Mutuelle de France Unie, également sponsor de l'événement, les conseillères mutualistes accueilleront le public au travers des ateliers prévention aussi ludiques qu'utiles.

#### ... à la course du Moun

Le 19 juillet, entre le Midou, la Midouze et la Douze, les 1700 participants de la 10<sup>e</sup> Course du Moun partiront pour ces dix kilomètres, qui depuis 2009 inaugurent de façon sportive les Fêtes de la Madeleine. Ouverte à tous, licenciés et amateurs, la Course du Moun (Mont-de-Marsan en gascon) prendra son départ et arrivera au parc Jean Rameau, pour un parcours où les dénivelés, faux-plats et autres descentes surprendront plus d'un mollet. Le stand de la Mutuelle de France Unie sera à la disposition des visiteurs.

## HAUTS-DE-FRANCE

LES FOULÉES DE LA RUE ÉDITION 2018

### L'important est de participer !

Depuis 4 ans la Mutuelle de France Unie des Hauts-de-France participe activement à la course de masse Les Foulées de la Rue, où 1700 coureurs de tout âge parcourront les rues et pavés de Beauvais. Un stand aux couleurs de la mutuelle permettra de vous renseigner sur nos différentes offres et de repartir avec de nombreux cadeaux.

Inscriptions jusqu'au 20 mai 2018  
[www.lesfouleesdelarue.fr](http://www.lesfouleesdelarue.fr)

## LOIRET

### La Marche du Ruban Bleu

Pour la 4<sup>e</sup> année consécutive, la Mutuelle de France Unie est partenaire de la Marche du Ruban Bleu, organisée par le COREL (Comité Féminin du Loiret pour le dépistage du cancer du sein) et ses partenaires, qui s'est déroulée dimanche 4 mars sur la commune de Saran, dans le cadre du mois pour le dépistage du cancer colorectal. Dans son stand, la mutuelle informait les marcheurs sur la prévention et le dépistage de ce cancer, qui touche de plus en plus de personnes.

## DOUBS

**L'Agence de Besançon a déménagé, le 21 mars, au 7 place Flore.**  
 Tél. 03 81 80 47 83

VOTRE AGENCE, PRÈS DE CHEZ VOUS

## Un nouvel élan pour l'agence de Romans

**Depuis son déménagement au centre de Romans, l'agence de la SAMIR semble plus adaptée aux adhérents.**

Martine Comte est responsable de secteur Drôme-Ardeche et officie à la SAMIR depuis Mars 1978. Elle encadre au total huit conseillères mobiles et polyvalentes : Elodie Colonia, Eva Amrane, Leila Hajjari, Peggy Vandroz, Marta Ramunaj, Laurine Valésa, Caroline Ubiedo, Marylène Monso, réparties sur les 5 agences de la SAMIR (Romans,



Valence, Montélimar, Saint Vallier et Annonay).

Le rôle des conseillères mutualistes est non seulement d'accompagner les 4 700 adhérents de la mutuelle, mais également de les conseiller, au regard des différents métiers de la SAMIR (Santé, Prévoyance, Retraite, Assurance).

Pour elle, le déménagement de l'agence de Romans place Jean Jaurès, permet à la mutuelle d'être plus visible. La fréquentation de l'agence s'en ressent, témoignant d'une hausse des passages et de l'arrivée de nouveaux adhérents. Cette nouvelle installation facilite l'organisation d'actions de prévention et d'ateliers pour les adhérents.

Plusieurs actions sont d'ores-et-déjà programmées pour l'année 2018, portant sur des thèmes variés, chers aux valeurs de la mutuelle : alimentation, dépistage auditif et visuel, amélioration du sommeil, gestes de premiers



Martine Comte (debout) et Peggy Vandroz, dans la nouvelle agence SAMIR de Romans

secours... Le regain donné grâce au déménagement de l'agence de Romans, ouvre le champ des possibles pour l'évolution des quatre autres agences SAMIR.

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

### RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

#### RÉSEAU OPTIQUE : LES OPTICIENS MUTUALISTES

<b>Anancy</b> : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 00
<b>Annemasse</b> : 51, avenue de la Gare	04 50 38 51 45
<b>Cluses</b> : 2, avenue des Lacs, la Sardagne	04 50 98 44 28
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 11
<b>Rumilly</b> : 28, avenue Gantin	04 50 64 57 21
<b>Sallanches</b> : 95, rue du Mont Joly	04 50 58 00 15
<b>Thonon-les-Bains</b> : Place Jules Mercier - Le Concorde	04 50 71 76 31
<b>Ferney-Voltaire</b> : ZA Poterie - 122, chemin de la Poterie	04 50 99 49 30

#### CENTRES DE SANTÉ

##### OPHTHALMOLOGIE

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

##### ORTHODONTIE

<b>Anancy</b> : 3, route du Périmètre	04 50 27 56 45
<b>Annemasse</b> : 2, rue Alfred Bastin	04 50 92 04 87
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 75 24
<b>Rumilly</b> : 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22

##### IMPLANTOLOGIE

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

##### DENTAIRE

<b>Anancy</b> : 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
<b>Anancy-le-Vieux</b> : 18, chemin des Cloches	04 50 23 90 80
<b>Annemasse</b> : 2, rue Alfred Bastin	04 50 92 04 87
<b>Faverge</b> : 45, rue Victor Hugo	04 50 05 23 68
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
<b>Rumilly</b> : 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22
<b>Sallanches</b> : 95, rue du Mt Joly	04 50 47 92 94
<b>Thonon-les-Bains</b> : Le Don Bosco - 8, av. du Général de Gaulle	04 50 26 64 40
<b>Lyon</b> : 3 <sup>e</sup> - 35, boulevard Vivier Merle	04 72 35 02 13

#### CENTRES D'AUDIOPROTHÈSE

<b>Anancy</b> : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
<b>Annemasse</b> : 51, avenue de la Gare	04 50 38 99 00
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 71 62
<b>Sallanches</b> : 95, rue du Mont Joly	04 50 58 44 60
<b>Thonon-les-Bains</b> : 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

#### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

#### CENTRE DE SOINS INFIRMIERS

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

### RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

#### CENTRES OPTIQUES

<b>Feurs</b> : 2, rue Philibert Mottin	04 77 26 30 78
<b>Montbrison</b> : 36, boulevard Lachèze	04 77 58 56 86
<b>Rive de Gier</b> : 35, rue Jules Guesde	04 77 93 42 12
<b>Roanne</b> : 90 rue Mulsant	04 77 72 97 66
<b>Saint-Etienne</b> : 1, place Waldeck Rousseau	04 77 41 11 70
<b>Saint-Romain-Le-Puy</b> : 6, place de l'Hôtel de Ville	04 77 96 23 01

#### CENTRES DENTAIRES

<b>Boën</b> : 44, rue de la Chaux	04 77 97 37 37
<b>Mably</b> : Rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
<b>Saint-Etienne</b> : 70, rue des Aciéries	04 77 93 53 50
<b>Savigneux</b> : 12, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

### RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

#### CENTRES OPTIQUES

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

#### CENTRES DENTAIRES

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

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

#### CENTRES DE SANTÉ

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



# Les abdominaux n'ont pas qu'une fonction esthétique

Gainage, crunchs.. des noms obscurs d'exercices destinés à nous donner des abdominaux en béton pour exhiber un ventre plat. Mais les abdos n'ont pas uniquement un intérêt esthétique.

**E**n les travaillant vous n'agissez pas seulement sur l'aspect général de votre silhouette mais sur toute la tonicité de votre corps.

De bonnes raisons de prendre quelques minutes pour faire quelques exercices d'abdos chaque matin ! Allez courage !

### Mais où sont situés nos abdos ?

Les abdominaux ou "abdos" font partie de ce que l'on nomme la ceinture abdominale. Elle est composée de trois muscles principaux : le grand droit (les plus visibles, responsables des fameuses tablettes de chocolat), les transverses (en-dessous du grand droit) et les petits et grands obliques d'un côté et de l'autre de la taille. Voilà pour l'anatomie.

### À quoi servent-ils ?

En pratique, les muscles abdominaux ne sont pas utiles que pour avoir une silhouette to-

nique et fine. Ils remplissent plusieurs rôles importants dans la vie de tous les jours.

#### 1/ Les abdos tiennent le dos

En s'accrochant dans le dos et sur les vertèbres, l'abdo transverse tient la colonne et évite que le ventre parte vers l'avant. Si votre sangle abdominale n'est pas tonique, vous vous cambrez naturellement et logiquement, le bas du ventre sort. C'est le fameux petit bidon.

#### 2/ Les abdos font circuler le sang

Le diaphragme agit comme une pompe : en descendant (à l'inspiration), il dirige le sang vers le bas. En remontant (à l'expiration) il aide le retour veineux. Plus votre respiration est basse, donc abdominale, moins le sang stagne dans les jambes.

#### 3/ Les abdos servent à mieux respirer

En se détendant les abdos facilitent l'inspiration et en se contractant légèrement, ils aident à l'expiration. Le blocage de la respiration est lui aussi un facteur permettant de se maintenir debout et de résister à de lourdes charges.

#### 4/ Les abdos améliorent la digestion

Dès que le diaphragme bouge, les viscères sont mobilisés. Les intestins sont moins tassés et si "ça" bouge c'est que "ça" masse dans la boîte à digérer. Les abdos sont donc excellent pour le transit et aident à mieux digérer.

#### 5/ Les abdos maintiennent les organes

Protection des viscères de l'abdomen et maintien des organes tels que le foie, la rate et les reins, ainsi que les ovaires et l'utérus chez la



**Pour éliminer et mieux digérer, 10 minutes d'exercices physiques centrés sur les abdos suffisent.**

femme. Ce rôle de protection est important, car ces organes sont fragiles. Les abdominaux permettent d'absorber une partie des chocs, pour protéger ces organes vitaux en cas de coup, chute, accident.

## LA FIN DES COTONS-TIGES ?

**Mal aimé des médecins ORL, la loi Biodiversité adoptée en juillet 2016 a définitivement réglé son compte au coton-tige.**

Sous sa forme plastique, il disparaîtra de nos salles-de-bains le 1<sup>er</sup> janvier 2020. En cause ? Nous ! Au lieu de jeter les cotons-tiges à la poubelle, nous les jetons dans le lavabos ou les toilettes ; ils se retrouvent alors dans les stations d'épuration. Trop légers ils ne sont pas traités et chaque année, on en retrouve plusieurs tonnes sur les plages et dans le lit des rivières, polluant l'eau et empoisonnant les poissons. Déjà sur le marché, des alternatives avec des tiges en carton sont déjà disponibles, à jeter à la poubelle et non dans les canalisations ! D'autres matières plastiques présentes dans nos produits du quotidien sont aussi sur la sellette : les micro-billes contenues dans nos exfoliants sont désormais bannies depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018. La vaisselle en plastique, si utile pour nos pique-niques, sera interdite en 2020. D'ici là, on privilégie la vaisselle réutilisable, bien meilleure pour notre planète.

## CONSOMMATION D'ANTIBIOTIQUES

# La France, toujours mauvaise élève

En 2016, 786 tonnes d'antibiotiques destinés à la consommation humaine ont été vendus, soit 143,5 millions de boîtes par an.



**S**i entre 2000 et 2012 la consommation de ces médicaments a baissé de 12,5%, la nouvelle tendance à la hausse inquiète les professionnels de santé. En effet, entre 2011 et 2016, la consommation d'antibiotiques en ville a augmenté de 5,6%.

Majoritairement prescrits par les médecins généralistes de ville, les antibiotiques s'avèrent utiles pour lutter contre une infection bactérienne mais n'ont aucun effet sur les infections virales. Au contraire, ils risquent de favoriser les résistances bactériennes à ces traitements.

L'ANSM a d'ailleurs établi une liste d'"antibiotiques critiques", dont la prescription doit être évitée et réservée à des situations de dernier recours. En 2016, ils représentaient encore 35% des prescriptions.

À terme, on estime qu'en 2050, à cause des résistances, les maladies infectieuses pourraient redevenir une des premières causes de mortalité.

# Où va notre intelligence ?



Nos enfants seront-ils vraiment plus stupides que nos grands-parents ? C'est ce que semblent craindre certains chercheurs en neurosciences, dont les études tendent à prouver que notre QI est en berne depuis le début des années 2000, dans certains pays occidentaux, dont la France.

Jusqu'alors, le QI n'avait cessé d'augmenter après la seconde Guerre mondiale. En effet, selon James Flynn, professeur à l'université d'Otago, en Nouvelle-Zélande, l'amélioration des conditions de vie, de l'alimentation et de l'éducation permettait une augmentation moyenne de 3 points de QI tous les 10 ans. Mais depuis 20 ans, les capacités intellectuelles semblent décroître à l'échelle mondiale, et si les études se contredisent, quelques causes sont déjà mises au jour.

### Les perturbateurs endocriniens dans le viseur

Vous n'avez pas pu passer à côté du documentaire qui a fait couler beaucoup d'encre, "Demain, tous crétins ?", diffusé en fin d'année 2017. Pour les auteurs, les perturbateurs endocriniens sont la principale cause de ce déclin d'intelligence. Présents dans les pesticides, les cosmétiques, les retardateurs de feu, les plastiques, ils envahissent notre quotidien et bouleversent le fonctionnement de notre thyroïde, essentielle au développement du cerveau. Selon le documentaire, les capacités intellectuelles des générations futures sont sérieusement compromises.

### La malnutrition des pays riches

Les pays riches se nourrissent globalement mal et en trop grande quantité. Même si pour se développer et fonctionner correctement, le cerveau a besoin de gras et de sucres, consommés en trop grande quantité,

ils ont un impact négatif sur le fonctionnement de certains neurones et sur les fonctions cognitives.

### Les écrans, ennemi de notre cerveau ?

L'avènement du numérique est certes profitable à bien des égards, mais cela peut se transformer en ennemi pour notre cerveau s'il prend trop de place dans notre vie quotidienne. En effet, les écrans présentent peu de bénéfices.

Selon une étude de 1997 de deux pédopsychiatres américains, Frederic Zimmerman et Dimitri Christakis, une consommation excessive d'écrans altère la formation des synapses et perturbe les apprentissages.

Ainsi, une facilité d'accès à l'information ne pousse pas forcément à mémoriser la dite information. Quoi qu'il en soit, le QI n'est qu'un indicateur et ne mesure qu'une seule forme d'intelligence. Et bien qu'il semble baisser



## MUSCLEZ VOS MÉNINGES !

**Le cerveau est un organe qui se muscle au quotidien ! Voici quelques techniques simples pour entrainer et développer vos capacités cérébrales :**

**Soyez curieux !** Pour donner du sens aux apprentissages, il est important de se demander "pourquoi ?" mais également de s'intéresser à des sujets qui sortent de votre zone de confort.

**Lisez !** Lire permet d'améliorer sa mémoire et de limiter les risques de détérioration cognitive, en vous constituant une bibliothèque mentale, utile pour apprendre et réfléchir plus rapidement.

**Cultivez votre imagination !** Même si on est devenu adulte, il est important de s'autoriser à rêver. Écoutez de la musique, regardez des films, visitez des expositions... laissez aller vos pensées, une idée va forcément jaillir !

**Méditez !** La méditation, pratiquée régulièrement, améliore la concentration et le bien-être psychologique.

**Partagez !** Discutez avec les autres permet d'acquérir de nouvelles connaissances et d'exprimer clairement sa vision des choses.

**Jouez !** Que ce soient des jeux de rôle ou des jeux plus traditionnels, il est facile d'apprendre de manière ludique !

en France et dans d'autres pays occidentaux, les études se contredisent encore trop pour prendre peur.

## VOS MUTUELLES AGISSENT !

Actrice santé et prévention, la Mutuelle de France Unie a mis en place des ateliers dédiés à la mémoire, les ateliers Memomut. À travers des exercices pédagogiques et ludiques qui sollicitent l'attention, la perception et l'imagination, les participants travaillent leurs différentes mémoires (sensorielle, visuelle, auditive, spatiale, associative), pour la stimuler et l'entretenir. Rien de mieux pour devenir acteur de sa propre santé !

**Pour plus d'informations :** [prevention@mutuelledefranceunie.fr](mailto:prevention@mutuelledefranceunie.fr)



# La prise en charge de l'AVC

Les accidents vasculaires cérébraux touchent plus de 130 000 personnes en France, causant la mort de 30 000 d'entre eux. C'est la troisième cause de décès et la première cause de handicap.

Impressionnant et foudroyant, il est provoqué par une interruption de la circulation sanguine dans le cerveau, qui est ainsi privé d'oxygène. S'il touche majoritairement les plus de 75 ans, il n'épargne pas les jeunes, qui sont de plus en plus nombreux à en être victimes.

### Les facteurs de risques

Nous ne sommes pas tous égaux face à l'AVC. Les personnes ayant déjà des pathologies circulatoires comme l'hypertension artérielle sont plus à risque. Il en est de même pour les diabétiques ou les personnes en hypercholestérolémie.

Pourtant, certains facteurs liés à nos habitudes quotidiennes peuvent être jugulés et réduire les risques d'AVC : il convient de limiter sa consommation d'alcool et d'arrêter de fumer, d'adopter une alimentation saine et équilibrée et pratiquer régulièrement une activité physique.

### Une urgence vitale

Les premiers symptômes de l'AVC se manifestent de façon brutale : engourdissement ou paralysie d'un côté du corps, difficulté d'élocution, vertiges, maux de tête violents, troubles de la vision ou de l'équilibre.

Face à ces troubles, la prise en charge doit être la plus rapide possible, car il s'agit d'une urgence absolue. En effet, 93% des patients traités dans les 3h30 suivant les premiers symptômes guérissent.

À l'hôpital, il s'agira de dissoudre le caillot pour réoxygéner le cerveau. En cas d'hémorragie, la chirurgie est nécessaire pour évacuer le sang et protéger les zones touchées.

### Une prise en charge globale

D'un patient à l'autre, les séquelles peuvent être variables : difficultés d'élocution, difficultés à écrire, problèmes de mémoire, paralysie partielle.

L'AVC nécessite un suivi médical rigoureux, faisant appel à de nombreuses spécialités médicales et paramédicales différentes pour une rééducation probante (neurologue, orthophoniste, ergothérapeute, cardiologue, kinésithérapeute, ophtalmologue...). Les traitements peuvent durer de nombreuses années en fonction de la gravité des séquelles.

Si l'AVC est invalidant, la prise en charge est assurée à 100% par la Sécurité Sociale, au titre d'une affection longue durée (ALD).



Mais certaines dépenses non couvertes par l'Assurance Maladie restent à la charge du patient et sont ainsi prises en charge par les mutuelles : dépassements d'honoraires, forfait hospitalier, chambre individuelles...



En savoir plus  
[www.franceavc.com](http://www.franceavc.com)

### L'AVC EN CHIFFRES

- ▶ 1 AVC en France toutes les 4 minutes
- ▶ 3 heures pour intervenir
- ▶ 1 personne sur 5 décède d'un AVC
- ▶ 75% des victimes d'AVC gardent des séquelles définitives
- ▶ 10 000 à 15 000 personnes de moins de 45 ans sont victimes d'un AVC chaque année.

## LES FEMMES, PREMIÈRES VICTIMES DE L'AVC

Homme et femmes ne sont pas égaux face à l'AVC. S'il est la troisième cause de décès chez l'homme, il en est la première chez la femme. En 2013, 18 343 femmes sont mortes des suites d'un accident vasculaire cérébral. En plus des facteurs de risques communs (âge, hypertension, diabète, cholestérol, sédentarité et tabac), les femmes sont plus vulnérables du fait de leur physiologie. Ainsi la grossesse est une période à risque : les risques de survenue d'une hypertension ou d'un diabète gestationnel augmentent le risque d'un AVC plus tard dans la vie. De même, la pilule contraceptive peut, dans de rares cas, causer un AVC, associé à un tabagisme avéré.

Les femmes sont moins informées de ces risques et mettent plus de temps que les hommes à appeler les secours en cas de symptômes. Le diagnostic étant posé plus tardivement, les séquelles sont généralement plus importantes, voire létales. Il convient à la fois d'informer les femmes de ces risques et des conduites à tenir, mais également de former les médecins qui ne prennent pas suffisamment en compte les femmes dans leurs études sur l'AVC.

# Alimentation et travail posté



Près de 20% de la population active est concerné par le travail posté, avec des horaires dits atypiques ou du travail de nuit. Ce mode d'organisation du travail, spécifique à certains secteurs comme l'industrie ou le soin à la personne, présente de nombreux risques selon un rapport de l'ANSES de 2016.

Le résultat de l'évaluation est sans appel : le travail posté ou de nuit perturbe les rythmes biologiques, notamment celui de l'alimentation et de la digestion, et présente un réel risque pour la santé.

Vos mutuelles, acteurs majeurs de notre système de santé et de la prévention s'inquiètent de la résurgence des troubles liés à cette organisation particulière du travail.

## Une horloge biologique bousculée et des risques avérés

Le travail posté présente un facteur de risques avérés pour la santé des travailleurs. Si les troubles du sommeil constituent une conséquence importante, les répercussions sur l'alimentation ne sont pas à oublier. En effet, l'humain est diurne et dispose d'une horloge interne qui régule les grandes fonctions physiologiques de l'organisme, dont la prise alimentaire et la digestion.

Travailler en horaires décalés est donc très

souvent synonyme d'une alimentation déséquilibrée et de troubles métaboliques, car la nuit, le système digestif fonctionne au ralenti. Manger trop copieux et grignoter entraînent une mauvaise digestion et une prise de poids, d'autant que l'organisme a tendance à stocker l'excès de calories.

Des troubles gastro-intestinaux peuvent survenir rapidement, comme les gastrites, une constipation chronique ou encore le développement d'ulcères.

A terme, ces perturbations conduisent à des maladies plus graves : hypercholestérolémie, diabète, voire maladies cardio-vasculaires.

## Retrouver son équilibre alimentaire

Aucun suivi médical et nutritionnel n'est prévu pour les travailleurs postés ou de nuit. Cependant, de vraies démarches de prévention peuvent être mises en place pour pallier les troubles gastriques et alimentaires.

Il est tout d'abord nécessaire de faire trois vrais repas par jour, à horaire régulier.

Dans le cas du travail de nuit, un repas léger entre 1h et 3h du matin est recommandé, en privilégiant les protéines et les glucides complexes, qui maintiennent éveillé et évitent les petites fringales. Vous pensez que les boissons sucrées, le café ou les barres chocolatées peuvent vous donner le petit coup de boost dont vous avez besoin ? Il n'en est rien ! Ils favorisent la prise de poids et ne font pas disparaître la faim.

Essayez le plus possible de manger chaud : le chaud stimule l'appareil digestif et favorise la digestion.

Enfin, il est nécessaire de s'octroyer une véritable pause repas. Manger sur le pouce et trop rapidement, et c'est la sensation de faim qui risque de vite réapparaître ! Prendre le temps de manger équilibré, même à des heures atypiques, c'est protéger sa santé !



En savoir plus  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

## LE BENTO, LA GAMELLE TENDANCE !



Impossible de passer à côté de la tendance du bento, cette petite boîte importée du Japon, née au XII<sup>e</sup> siècle, qui permet d'apporter avec soi ses repas préparés à la maison. En bois, en métal ou en plastique, elle s'emporte partout et permet de faire un véritable repas équilibré. Plus jolie qu'un Tupperware, elle comprend deux ou trois étages, divisés en plusieurs compartiments de tailles différentes, qui permettent d'équilibrer les repas avec des proportions idéales : 40% de féculents, 30% de protéines, 20% de légumes et 10% de fruits. Aussi pratique qu'économique, la "Lunch box à la japonaise" est l'occasion de retrouver le plaisir de cuisiner et de déguster !

## À CROQUER CETTE SAISON ! AVRIL - MAI - JUIN

### FRUITS

- Cerise ■ Citron ■ Fraise
- Framboise ■ Melon ■
- Pamplemousse ■
- Pomme ■ Rhubarbe

### LÉGUMES

- Ail ■ Asperge ■ Blette ■ Carotte ■ Chou
- fleur ■ Courgette ■ Épinard ■ Fenouil ■ Laitue
- Navet ■ Oignon ■ Petit pois ■ Poireau



Source :  
[www.mescoursespourlaplanete.fr](http://www.mescoursespourlaplanete.fr)



# Le printemps arrive... les allergies aussi

Éternuements, quintes de toux, gorge et yeux qui grattent, nez qui coule... L'arrivée du printemps signe le retour des allergies respiratoires, qui gâchent la vie de près de 20% de la population française (contre 3% dans les années 1970). Voici quelques conseils pour passer entre les grains de pollen et éviter les désagréments du fameux "rhume des foins".

De plus en plus présentes dans nos sociétés occidentales, les allergies respiratoires sont la conséquence de nos modes de vie urbains. Nous sommes de moins en moins exposés à la diversité végétale, et cela provoque un terrain fertile aux allergies. Les grains de pollen, petits et légers, contribuent au développement de la végétation, et restent dans l'atmosphère et dans l'air que nous respirons. Ce sont les principaux responsables de la rhinite allergique, autrement appelé "rhume des foins".

## Que faire en cas de crise ?

Contre les allergies saisonnières, de simples gestes peuvent être mis en place pour limiter les désagréments causés par les pollens. En premier lieu, il convient de se laver les cheveux le soir avant de se coucher pour se débarrasser de cette "pollution verte". Avant de mettre

le nez dehors, munissez-vous d'un chapeau et de lunettes de soleil. Aérez votre intérieur de préférence le matin et évitez les travaux de jardinage durant la journée.

Si les symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin, qui pourra vous prescrire un traitement antihistaminique voire de la cortisone pour calmer les symptômes.

## Et à long terme ?

Si les crises constituent un véritable handicap dans votre vie quotidienne, il convient de prendre rendez-vous avec un allergologue, qui effectuera des tests pour savoir à quel pollen

exactement vous êtes sensibilisé. Il pourra ainsi opérer une désensibilisation : il vous donnera des petites doses d'allergène jusqu'à ce que votre organisme fabrique des anticorps capables de lutter contre le pollen qui vous gâche la vie.

En attendant, n'hésitez pas à vous rendre sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A), qui publie chaque semaine son bulletin allergo-pollinique par région.



En savoir plus  
[www.pollens.fr](http://www.pollens.fr)



## Focus

### LE CALENDRIER DES ALLERGÈNES

**MARS** : Aulne, Bouleau, Charme, Châtaigner, Chêne, Cyprès, Frêne, Noisetier, Olivier, Peuplier, Platane

**AVRIL** : Aulne, Bouleau, Charme, Châtaigner, Chêne, Cyprès, Frêne, Olivier, Peuplier, Platane, Saule, Graminées

**MAI** : Bouleau, Charme, Châtaigner, Chêne, Cyprès, Frêne, Platane, Saule, Graminées, Plantain, Urticacées

**JUIN** : Olivier, Tilleul, Graminées, Plantain, Urticacées

**JUILLET** : Tilleul, Ambroisie, Armoise, Chénopode, Graminées, Plantain, Urticacées

### JOURNÉE DE L'ASTHME : LE 1<sup>er</sup> MAI 2018

Tous les ans, la Journée mondiale de l'asthme est l'occasion de sensibiliser et informer sur une maladie chronique qui touche tous les âges : l'asthme. Selon l'OMS, elle est « *la maladie chronique la plus courante chez l'enfant* », et le nombre de cas ne cesse d'augmenter. Si les causes sont multifactorielles, les facteurs environnementaux (pollution, pollens...) sont très importants. Rappelons qu'en France, plus de 180 000 décès sont dus à l'asthme. Si la maladie ne se guérit pas, elle se traite. Il est donc important de se faire dépister dès qu'une gêne respiratoire récurrente apparaît.

**Pour plus d'informations :**  
[asthme-allergies.org](http://asthme-allergies.org)

# Prendre conscience de la rareté de l'eau

L'eau se fait de plus en plus rare, et chaque année, la Journée mondiale de lutte contre la désertification et la sécheresse est là pour nous le rappeler. Célébrée le 17 juin, elle marque l'anniversaire de la Convention des Nations Unies sur la lutte contre la désertification, qui représente 1/3 de la surface du globe et 1/5<sup>e</sup> de la population mondiale. Il est nécessaire de prendre conscience que la gestion de l'eau est un enjeu majeur du développement durable.



L'eau recouvre les ¾ de la surface de notre planète, mais elle est majoritairement salée : l'eau douce ne représente que 0,7% de l'eau sur terre, si bien qu'une personne sur trois dans le monde souffre d'une pénurie d'eau potable. Sous les effets de la croissance démographique, de l'urbanisation, de l'agriculture et de l'industrie, la situation s'aggrave, amenant avec les images de sols craquelés son lot de maladies et de catastrophes naturelles.

### La planète bleue souffre de sécheresse et la France aussi

En décembre dernier, encore une majorité des départements français était concernée par des arrêtés de restriction d'eau, liés à l'assèchement des réserves en eau douce. Malgré les nombreux épisodes d'inondation qu'a connus la France ces derniers mois, les réserves en eau se tarissent, car nous continuons d'utiliser plus d'eau que nous en avons dans les réserves.

Depuis les années 80, les épisodes de sécheresse ont augmenté en nombre et en intensité. 2017 était d'ailleurs l'année la plus chaude recensée selon l'Organisation météorologique mondiale.

### Fermez le robinet !

L'eau potable n'est nécessaire que pour 5% de notre usage quotidien. Alors au lieu de la gaspiller, il est nécessaire d'adopter les bons réflexes.

En premier lieu, la salle de bain : privilégiez les douches aux bains, qui vous feront économiser beaucoup d'eau. Et quand vous vous brossez les dents, fermez le robinet : un robinet ouvert pendant 3 minutes, c'est 36 litres d'eau potable qui sont perdus. Dans les toilettes, on préfère utiliser la chasse courte et pour ne pas polluer les nappes phréatiques, on ne jette que le papier toilette dans les WC, rien d'autre !

Dans le jardin, on pense à récupérer l'eau de pluie, pour arroser ou laver sa voiture.

Et dans la cuisine, on fait tourner lave-linge et lave-vaisselle à charge pleine et en mode économique.

Enfin amis fumeurs, sachez qu'un seul mégot jeté dans la nature peut altérer la qualité de plusieurs dizaines de mètres cubes d'eau !

## IL FAUT LUTTER CONTRE LA PRIVATISATION DE L'EAU !

En France, la plupart des villes font appel à des sociétés privées pour gérer la distribution et le retraitement de l'eau. Suez, Veolia ou encore la Lyonnaise des eaux exploitent sur notre territoire et dans le monde cette richesse naturelle de manière industrielle... au détriment des citoyens.

En 2012, en parallèle du 6<sup>e</sup> Forum mondial de l'Eau, s'est tenu à Marseille le Forum Alternatif mondial de l'Eau, réunissant de nombreuses associations et ONG, ayant toutes pour objectif de redonner à l'eau son statut de bien commun de l'humanité. Selon la fondation France Libertés, « le partage de l'eau doit redevenir la norme et les marchands d'eau laisser la place au service public », conformément à la reconnaissance par l'ONU en juillet 2010, de l'accès à l'eau comme un des droits humains fondamentaux. Ainsi certaines villes, comme Grenoble en 2000 ou Paris en 2010, "remunicipalisent" leur service de l'eau... Et de nombreuses villes se posent la question de faire de même. A cela, s'ajoutent de nombreux scandales sur l'appropriation frauduleuse des ressources en eau par de grandes multinationales agroalimentaires. Nestlé ou Coca Cola en sont des exemples frappants : les uns et les autres, pour vendre eau en bouteille ou sodas, surexploitent les nappes phréatiques, au mépris des populations locales... obligées d'acheter de l'eau en bouteille ou du coca ! Il est grand temps que l'eau, source de vie, ne soit plus source de profit !



## LE PRIX DE L'EAU

L'eau, ressource naturelle et universelle, n'a par définition pas de prix. Pourtant, on reçoit bien notre facture d'eau tous les mois ! Comment est-ce possible ? En fait, ce que nous payons, ce n'est pas l'eau à proprement parler, mais son acheminement, sa collecte et son traitement pour la rendre potable. En France, le prix moyen de notre eau du robinet s'élève à 3,92€ / m<sup>3</sup>. Ce sont les communes qui fixent le prix de l'eau, soit par l'intermédiaire d'entreprises privées, soit en régies publiques directes. Et son prix dépend de plusieurs facteurs : son abondance sur le territoire, sa qualité, et sa facilité d'accès.



# Ta santé t'appartient ! ]

## Le virus des réseaux sociaux ?

A l'heure où le gouvernement planche sur une loi interdisant leur usage aux moins de 16 ans, les réseaux sociaux semblent diaboliques aux yeux des médias et des parents d'adolescents. Pourtant, ils peuvent s'avérer bénéfiques, si on prend soin d'en déjouer les pièges !

**A**s-tu déjà compté combien de fois par jour tu regardais ton téléphone portable ? As-tu du mal à le poser sur ta table de nuit le soir pour aller dormir, sans avoir fait le tour de Twitter, Facebook, Instagram ou Snapchat ? Quand le temps d'utilisation devient trop important et prend le pas sur tes autres activités de la vie quotidienne (études, activités extrascolaires, vie familiale et amis), il y a danger ! En effet, mettre à jour son profil, retravailler ses photos de vacances et les partager, retweeter ses amis peut devenir compulsif voire obsessionnel. D'autant que l'extrême facilité d'utilisation et d'accessibilité encourage cette addiction.

### Attention aux risques !

L'adolescence peut se révéler être une période de fragilité face à soi et aux autres. On cherche à se construire une personnalité, un style, et on cherche dans le "regard", ou plutôt les "like" des autres, une validation, une légitimité. Le besoin de se montrer sous son meilleur jour



révèle souvent une fragilité narcissique et une incapacité à être seul. Cela peut t'amener à dire ou faire des choses sur les réseaux sociaux que tu ne ferais pas dans la vraie vie, et finalement gommer ta vraie personnalité. De plus, tu peux avoir sous les yeux des contenus qui ne sont appropriés ni à ton âge, ni à ton mode de vie : la violence et le sexe sont souvent présents sur les réseaux sociaux, et il faut beaucoup de recul pour y faire face.

### Mais ils sont aussi très utiles !

Les réseaux sociaux peuvent être très utiles s'ils sont bien utilisés. Tu peux t'informer sur ce qu'il se passe dans le monde via certaines pages Facebook. Ils permettent de s'affirmer, de se trouver un mode d'expression personnel et ainsi montrer sa singularité.

De plus, ils permettent de créer plus facilement des contacts, ce que ta timidité dans la vie réelle pourrait rendre plus difficile. Enfin, ils te permettent de t'exprimer plus librement, quand tu penses que tu ne peux pas parler de ce que tu ressens avec tes proches. Attention toutefois à ne pas donner trop de détails sur ta vie personnelle, comme par exemple ton adresse, le nom de ton lycée, etc., car tu ne connais pas les intentions de cet ami virtuel auquel tu te confies.



En savoir plus

[www.clemi.fr](http://www.clemi.fr)  
[www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)

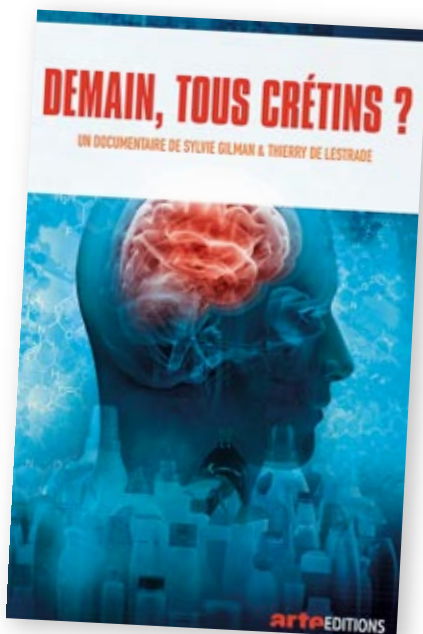
### Demain, tous crétiens ?

Sylvie Gilman

Thierry de Lestrade

Arte Editions

Baisse du QI, accroissement des troubles du comportement et des cas d'autisme : cette enquête alarmante met en évidence l'impact néfaste des perturbateurs endocriniens sur notre santé mentale. Après "Mâles en péril", qui révélait l'impact des polluants sur la fertilité humaine, ce documentaire porté par la voix de scientifiques à la pointe de la recherche dévoile un autre phénomène inquiétant.



### Quel Travail voulons-nous ?

#### La grande enquête

Jan Krauze,

Dominique

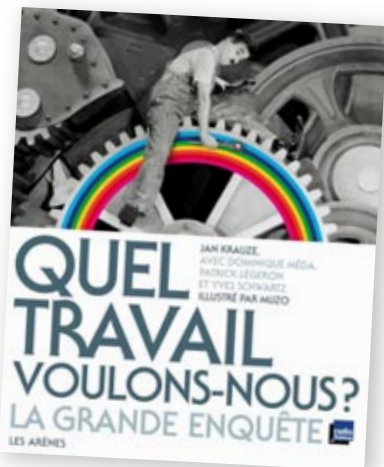
Méda, Patrick

Légeron, Yves

Schwartz

Les Arènes

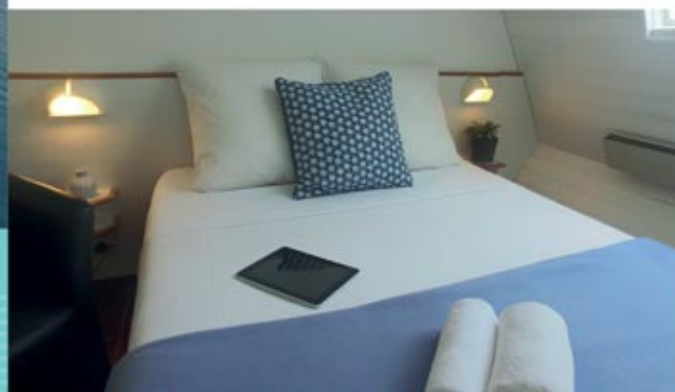
À l'initiative de Radio France, cette enquête sur le travail se veut un miroir de notre société, où la vision du travail est égratignée par le chômage et la précarité. 6 000 personnes ont répondu à cette grande enquête pour raconter leur histoire et proposer leur vision du travail. Les résultats sont analysés par des spécialistes du monde du travail, qui permettent d'esquisser des pistes pour améliorer le travail.



Kiosque



- Plus de 80 destinations dans toute la France
- Des clubs enfants de 3 mois à 17 ans, **GRATUITS !**
- Séjours en location, demi-pension ou pension complète
- De nombreux villages rénovés



VOS AVANTAGES  
DE **10% À 15%**  
DE RÉDUCTION\*  
AVEC VOTRE CODE  
PARTENAIRE 1609871

Renseignements & Réservation  
**04 73 43 00 43**  
[www.vvf-villages.org](http://www.vvf-villages.org)

\* Réductions de 10 % en vacances scolaires et 15 % hors vacances scolaires. Ces réductions sont cumulables avec les bonnes affaires. Ces réductions ne sont pas cumulables avec les autres promotions, les sites partenaires et offres «original». Soumis à conditions, nous consulter.

VVF Villages, association de tourisme immatriculée IM063 110010. Siège social : 8 Rue Claude Danziger - CS 80705 - 63050 Clermont-Ferrand Cedex 2.



**Le gagnant du n°80 est : M. Denis Delosme, adhérent de la Mutuelle Samir**

## JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°81

### 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 séjour dans un VVF Villages !

1) À quand remonte la dernière révision de la loi de bioéthique ?

- 2007       2010       2011

2) Combien de vaccins sont désormais obligatoires pour les nourrissons de 0 à 2 ans ?

- 7       11       18

3) Quelle quantité de sucre ajouté se trouve dans notre recette ?

- 20 g       40 g       0 g

4) En quelle année s'est tenu le Forum Alternatif Mondial de l'Eau à Marseille ?

- 2012       2007       2017

5) À quelle date tombe la Journée de l'Asthme ?

- Le 1<sup>er</sup> mai       Le 26 mai       Le 14 juin

Pour participer, retournez le coupon avant le 15 mai 2018 inclus à l'adresse suivante :

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste n°80 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 : \_\_\_\_\_