bonne santé mutualiste

« Contre la religion du profit nous devons opposer la religion de la beauté… »
Théodore Monod

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE
#82 JUILLET/AOÛT 2018

S'évader, déconnecter, se retrouver

UN ÉTÉ À LA RENCONTRE DE L'AUTRE ET DE SOI MÊME…

P.6 Le Doc

P.3
Santé publique
Un Octobre pas si Rose

P.19
Prévention Santé
La "Petite reine" prend soin de nous

P.22
Environnement
Des bactéries pour assainir l'air

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

bonne santé mutualiste

Viviane Krynicki
Présidente de la Mutuelle Générale de Prévoyance
Présidente adjointe du groupe Mutuale

C'est l'Été !

C'est la période où il est bon de se reposer où, toutes et tous, nous devrions nous ressourcer en vacances en famille, entre amis ou en solitaire. Ce que nous faisons de nos vacances n'appartient qu'à nous-mêmes. Depuis quand, et comment partons-nous et partageons-nous nos congés payés, comment appréhendons-nous les vacances ? Ce numéro de votre journal dresse le panorama de nos rituels vacanciers. Vous trouverez également dans le cahier spécifique aux actualités de nos mutuelles, toutes les organisations ouvertes et accessibles à chaque adhérent.
Tout ce que nous faisons est dans le respect de nos valeurs mutualistes, pour une protection de la santé pour tous.
Nous vous invitons à vous rapprocher de votre mutuelle, dans votre région, pour participer aux diverses actions.
Beaucoup d'entre nous penseront à cette année qui est un recul sans précédent.
Plus que jamais, nos mutuelles se battent pour défendre notre protection sociale universelle, pour retrouver une protection sociale de haut niveau, qui doit répondre aux besoins de tous nous permettant d'être en sécurité sociale de la naissance à la fin de vie où la prévention et la santé au travail doivent être réellement prises en compte.
C'est l'Eté, et cette période est propice au repos, à la lecture, alors ne feuilletez pas ce magazine, lisez le... à l'ombre d'un parasol.

Sommaire # 82

Social / Santé Publique
3. Un Octobre pas si rose
5. Le baromètre
Les brèves
5. 3 questions à :
Michel Katchadourian

Le Doc
6. Un été à la rencontre de l'autre et de soi-même...

Le cahier de vos mutuelles

Forme et santé
17. Comment s'exerce la démocratie mutualiste ?

Santé connectée
18. Les "hics" de la santé numérique

Prévention santé
19. La "Petite reine" prend soin de vous

Nutrition
20. Mais... quelle salade !
20. À croquer cette saison !

Environnement
22. Des bactéries pour assainir l'air
22. Le cri d'alarme des électro-hypersensibles

Ta santé t'appartient !
23. Du solvant sur le dancefloor
23. Kiosque

Jeu concours
24. Avez-vous bien lu votre journal ?

Mutuelle de France Unie – Avant tout, solidaire ! – www.mutuelledefranceunie.fr
mutuelle de France samir – www.mutuellesamir.fr
Union des Mutuelles de France Mont-Blanc – www.umfmb.fr
Mutuelle Loire Forez – www.mutuelleloireforez.fr
Mutuale – www.mutuale.fr

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle du Groupe Entis Mutualiste
Juillet / Août 2018 • n°82 • 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

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

Un Octobre pas si Rose

En octobre 2018, pour la 25e année consécutive en France, la campagne de lutte contre le cancer du sein insistera une fois de plus sur l'absolue nécessité de dépister plus de femmes, plus tôt. Car malgré les avancées de la médecine et le dépistage organisé pour les femmes de plus de 50 ans, le cancer du sein reste le plus fréquent et le plus meurtrier. Pourquoi ?

Selon un rapport de Santé publique France et de l'Institut National du Cancer, publié fin avril et portant sur la période 2009-2012, six cancers du sein sur dix sont diagnostiqués à un stade précoce. Trois sur dix sont découverts à un stade intermédiaire, avec la présence de ganglions. Et un sur dix est dépisté à un stade avancé, alors que la maladie a déjà entraîné la diffusion de métastases. Ces chiffres sont donc moyennement glorieux.
Une grande proportion des cancers diagnostiqués "à un stade précoce" l'est chez les 40-74 ans. Les 50-74 ans étant la cible de programmes de dépistages organisés pour les cancers colorectaux et du sein, deux-tiers des cancers du sein sont diagnostiqués précocement parmi cette tranche d'âge.
Avant, chez les moins de 50 ans, 59 % sont diagnostiqués assez tôt, pour tomber à 42% chez les plus de 74 ans.

Peurs et inégalités sociales en cause

Le taux de participation des femmes au dépistage organisé à partir de 50 ans – qui donnerait toute son efficacité avec 80 % de participation – ne dépasse pas les 50 %.
Certes, en parallèle, 10 à 15 % des femmes font un dépistage individuel (données INCa). Pour celles qui ne font aucun examen, les freins évoqués sont la peur d'avoir mal, la gêne, le risque de dépister effectivement un cancer. Mais les freins sont aussi matériels, en lien avec la distance à parcourir jusqu'à un centre de radiothérapie. 35 % des femmes qui ne bénéficient d'aucun dépistage appartiennent aux catégories sociales les plus défavorisées.
En région, le "mammobile" circule pour atteindre les femmes en situation précaire, analphabètes ou étrangères, qui ont peu accès aux soins, ne maîtrisent pas ou peu le français et vivent dans des contextes difficiles.
Octobre Rose, organisé par l'Association "Le Cancer du Sein, Parlons-en !" s'appuie sur le maillage associatif, dans le prolongement des campagnes générales de l'INCa, avec des soutiens divers, et notamment celui des mutuelles, fortement engagées sur le sujet, pour tenter de s'adresser à toutes, et partout, malgré les disparités géographiques, sociales, générationnelles.

Une augmentation de l'incidence chez les 30-49 ans

Mais au-delà de la question du dépistage, des données récentes assombrissent un peu plus le tableau. Entre 1980 et 2012, le nombre de nouveaux cas de cancer s'est largement accru. En effet, selon les données de l'Institut National du Cancer (INCa), sur 33 types de cancer, 21 voient leur nombre de personnes atteintes augmenter nettement. En parallèle, en raison de l'amélioration des traitements, la mortalité moyenne a baissé de 34% sur ces 25 dernières années.
Mais l'analyse des données révèle une aug-

mentation importante de certains cancers chez des patients jeunes et en particulier le cancer du sein : si l'incidence globale diminue depuis 2005, elle augmente de façon importante chez les 30-39 ans et les 40-49 ans. Or cette population n'est pas concernée par le dépistage organisé.
On peut donc se poser la question d'une extension du dépistage... Dans une étude publiée en mars 2018, les chercheurs de la Medical University of South Caroline ont constaté que la proportion de cancers diagnostiqués suite à une mammographie est similaire entre le groupe 40-49 ans et 50-59 ans : elle est respectivement de 0,5 % et de 0,7 %. Le pourcentage de taux de rappels, c'est-à-dire quand le médecin demande à la femme de revenir pour un nouvel examen, est supérieur chez les jeunes femmes : 17% des 40-49 ans contre 12,5 % chez les 50-59 ans.

> *40 % des cancers diagnostiqués à un stade intermédiaire ou tardif*

Des causes multiples qui appellent une réponse globale, sociétale

Les chercheurs expliquent l'augmentation de l'incidence du cancer du sein chez les moins de 50 ans par différents facteurs.

Hormonal : car les femmes ont leurs règles plus tôt mais leur première grossesse plus tard, ce qui augmente l'imprégnation œstrogénique qui elle-même augmente le risque de cancer.
Culturel : les jeunes femmes allaitent moins ou moins longtemps.
Social aussi : le travail de nuit ou en horaire décalé et le dérèglement des rythmes circadiens que cela provoque est une facteur de risque.
L'alimentation, la tabagisme chez les femmes, les comportements sédentaires s'ajoutent aux causes. Reste la question des perturbateurs endocriniens.
En 2012, Stefano Mandriota, directeur de recherche en cancérogenèse du sein à Genève, a établi que l'aluminium, à des doses plusieurs fois inférieures à celles contenues dans les déodorants, altère et transforme, in vitro, les cellules mammaires humaines.
Dix ans après la commercialisation des déodorants, on observe que les cancers du sein augmentent dans les pays industrialisés
Des doses importantes d'aluminium sont retrouvées dans les glandes mammaires des utilisatrices... La survenue d'un cancer étant multifactorielle, la lutte contre le cancer du sein n'est pas qu'une question de santé. Et si Octobre Rose, cette année, visait à convaincre la sphère politique d'aller au-delà des campagnes de dépistage ?

En savoir plus
www.cancerdusein.org

EN CHIFFRES

- **59 000 cancers** du sein dépistés chaque année en France
- **12 000 décès** par an
- **1 femme sur 8** risque de développer un cancer du sein
- 67 % des cancers sont diagnostiqués précocement chez les 50-74 ans
- 59 % des cancers sont diagnostiqués précocement chez les moins de 50 ans
- 42 % des cancers sont diagnostiqués précocement chez les plus de 74 ans

NOS MUTUELLES S'ENGAGENT

Chaque année dans le monde entier, le mois d'octobre est dédié à la lutte contre le cancer du sein. Vaste campagne de sensibilisation créée au début des années 90, Octobre Rose est l'occasion de mettre le projecteur sur celles et ceux qui luttent contre la maladie, mais également d'intensifier l'information sur ce cancer qui tue encore beaucoup trop.

Fidèles à leurs valeurs de solidarité et de promotion de la santé, les Mutuelles de France Unie, Samir et Mutuelle Loire Forez seront mobilisées durant tout le mois d'octobre pour sensibiliser femmes et hommes sur la prévention et le dépistage. Pour cela, vos mutuelles organiseront une vaste collecte de carrés de tricot roses, et un don sera reversé à l'Institut Curie. Les carrés seront ensuite donnés à l'association Perspective contre le cancer, qui confectionnera des articles à destination des personnes hospitalisées.
Du côté de Mutuale, vos mutuelles s'engagent également ! La section Bretagne sera en effet partenaire de la 10e édition de la Lorientaise le 7 octobre prochain. Uniquement réservée aux femmes, la Lorientaise allie le sport et la santé, avec un objectif commun, soutenir la Ligue contre le Cancer dans son combat dans la lutte contre le cancer du sein. Les autres sections de Mutuale sont bien sûr mobilisées !

LES MATINÉES TRICOT
Rendez-vous dans vos agences de Romans-sur-Isère, de Lons-le-Saunier, d'Orléans, de Beauvais, de Basse-Terre, d'Annecy, de Montbrison, de Valence, de Besançon, du Lamentin, d'Annemasse, de Boen-sur-Lignon, de Bourg-en-Bresse, de Pointe-à-Pitre, de Cluses, de Faverges et de Meythet pour deux matinées tricot les 27 septembre et 9 octobre de 9h à 12h.
Vous pourrez réaliser ces fameux carrés roses, autour d'un petit déjeuner convivial.

- **Dans l'agence de Bellevue à Saint-Etienne, rendez-vous le 27 septembre de 9h à 12h pour tricoter en toute convivialité.**
- **Dans l'agence de Montreynaud, nous vous attendons le 9 octobre à partir de 9h et jusqu'à 12h pour notre matinée tricot !**

LE BAROMÈTRE

10 000
Chaque année en France, ce sont près de 10 000 décès qui sont imputables à un mauvais usage de médicaments. En cause ? Un mauvais dosage, une mauvaise prise, le non-respect du traitement prescrit ou encore une interaction entre plusieurs médicaments. À ce chiffre s'ajoutent les plus de 130 000 hospitalisations liées aux mêmes problèmes. Rappelons que la prise d'un médicament, quel qu'il soit, est loin d'être anodine.

27 000
C'est le chiffre moyen annuel, dans l'hexagone, des victimes de la maladie de Lyme, contaminées par les tiques.

53 milliards d'euros
C'est l'économie que nous pourrions réaliser si nous respections les valeurs guide de l'OMS en matière de pollution atmosphérique aux particules fines, selon une évaluation réalisée par l'AMSE (école d'économie Aix-Marseille). Ainsi, 18 000 décès par an seraient évités.

1 million
Entre 2016 et 2017, plus d'un million de fumeurs ont décidé d'écraser leur dernière cigarette. Cette baisse importante serait due aux nombreuses augmentations du prix du paquet de cigarettes, mais également à l'augmentation du remboursement des aides au sevrage.

COMMENT ?
Oreille bionique
Plus de 6 millions de Français sont touchés par la perte d'audition. La surdité affecte 15% des moins de 45 ans et 65% des 65 ans et plus, à des degrés divers. Le petit monde de l'aide auditive connaît depuis quelques années de gros changements, liés à la miniaturisation de la technologie. Ainsi, les micro puces électroniques intégrées dans les prothèses permettent un confort d'écoute inégalé, alors que 41% des personnes équipées d'aides auditives se disent gênées, notamment par le fait d'entendre le son de leur propre voix. De quoi révolutionner le domaine de l'audition !

HYPNOSE...
7 heures
Selon l'association Attitude Prévention, les Européens passent en moyenne 7 heures par jour assis devant les écrans. Les Français sont dans la moyenne européenne, avec 7h24. Cette sédentarité pose de plus en plus problème à l'heure où nous sommes sur-connectés : elle est associée à un risque accru de maladies cardio-vasculaires, de diabète ou encore de cancers. Rappelons que pratiquer de l'exercice physique au moins 30 minutes par jour permet de rester en bonne santé.

À propos de...

3 Questions à Michel Katchadourian

Militant mutualiste auprès d'Alternative Mutualiste.

BS : Dans les années 90, vous alertiez déjà sur les risques de désertification médicale... Quel est l'état des lieux aujourd'hui ?
M.K. : Le discours à l'époque était *« il y a trop de médecins »*. De notre côté, nous disions *« il en manquera »*, et si nous formons trop de professionnels de santé, ce sera un bon problème ! Mais les institutions pensaient qu'en réduisant le nombre de prescripteurs, on réduirait les dépenses de santé. Lorsque le numerus clausus a été réduit, nous avons insisté sur les conséquences catastrophiques à long terme pour faire face à des besoins de santé croissant en raison de l'allongement de la durée de vie et de l'augmentation des maladies chroniques. En France, dans 45 départements la population est en hausse, alors que le nombre de médecins chute de son côté. On ne manque d'ailleurs pas que de médecins : on manque de tout, d'anesthésistes, de spécialistes.

BS : Pensez-vous que la tendance va s'inverser avec l'ouverture du numerus clausus ?
M.K. : Pas rapidement en tout cas, compte tenu de la longueur des cursus et de la vague de départs en retraite à laquelle il faut s'attendre. La moyenne d'âge des médecins actifs est assez élevée (51,2 ans). Sur les 226 000 médecins en activité en 2018, les médecins de 60 ans et plus représentent 28 % des effectifs, les moins de 40 ans 20 % des effectifs... Par ailleurs, les aspirations des professionnels de santé ont changé. Chaque année 10 % des médecins n'exercent plus de manière régulière. Un médecin aujourd'hui ne le restera peut-être pas toute sa vie : les jeunes générations ne voient plus leur métier comme un sacerdoce. C'est aussi la raison pour laquelle la désertification médicale de certaines régions ne se résoudra pas si ces régions ne deviennent pas attractives, si les médecins savent qu'ils ne seront pas soutenus par un maillage local d'infirmiers, kinés, centres de santé, hôpitaux, centres d'imagerie médicale. Aujourd'hui, on tente d'ouvrir des centres de santé, mais on n'a personne à mettre dedans. Car il faut prendre la question dans sa globalité : dans certains endroits, il n'y a plus rien : plus de maternité, plus d'école, plus de gare. Or le corps médical compte de plus en plus de femmes et de familles monoparentales. La question de la désertification passe par la question du maillage territorial au sens large, qu'il faut redynamiser. L'incitation financière pour l'installation n'est pas suffisante : des maires financent locaux, matériel, etc. sans parvenir à trouver un médecin.

BS : Pour quelle solution militez-vous pour un remaillage du territoire ?
M.K. : Je milite en faveur des centres de santé pluridisciplinaires publics. Aujourd'hui, tout le monde en veut : tant mieux. Ces centres doivent travailler en complémentarité avec les cabinets libéraux et les hôpitaux. Les médecins ont envie de travailler en équipe, de trouver un équilibre vie privée, vie professionnelle. D'ailleurs, aujourd'hui, la part de médecins salariés augmente. Il faut aussi arrêter l'hémorragie, les fermetures des urgences et des maternités. Il faut même réouvrir des hôpitaux. Il y a des déserts médicaux aussi en ville. Si l'Hôtel Dieu ferme, quelle capacité d'accueil aurons-nous à Paris en cas d'épidémie, d'attentat, etc. ? Par ailleurs on considère souvent l'hôpital comme un lieu d'urgence, mais c'est aussi le lieu de soins de ville, de dépistage du cancer du sein, de soins des toxicomanies. On devrait pouvoir y faire des séances de kiné, y participer à des ateliers de prévention... Enfin, rappelons que les hôpitaux abritent des laboratoires de recherche : quand on ferme un hôpital, on perd cette expertise. Or nous en aurions besoin pour cesser d'engraisser les laboratoires privés et se doter d'un pôle public du médicament qui fasse à la fois de la recherche et développement et de la fabrication.

UN ÉTÉ À LA RENCONTRE DE L'AUTRE ET DE SOI MÊME...

L'été, c'est pour beaucoup l'arrivée tant attendue des vacances, ce "temps à part" qui rompt avec les repères et les schémas du quotidien : on change de rythme de vie, on passe plus de temps avec ses proches, on accroit les pratiques de loisirs et... de sociabilité.

Le mot "vacances" vient, étymologiquement, du latin *vacare* et renvoie à l'idée de... "vide". D'ailleurs, nous passons une bonne partie de l'année à nous demander comment nous allons les remplir. Pas par le travail, pas par des obligations sociales. C'est un temps libre dont le rôle a évolué. Aujourd'hui les vacances, estime Jean-Didier Urbain, sociologue et ethnologue spécialiste des vacances, sont désormais avant tout le moment privilégié d'une thérapie du lien, un temps pendant lequel chacun souhaite retisser les liens fragilisés durant le reste de l'année par un rythme contraignant...

Le challenge : réussir à débrancher

Aussi, dans notre société hyperconnectée, le challenge est de réussir à se libérer des jougs de la modernité. Certains ont du mal à "débrancher" parce qu'ils ont le sentiment qu'ils y perdraient ce qui les relie à la vie, comme on débranche quelqu'un dans le coma. C'est le cas des ados ou encore des *"workaholics"* qui tombent dans l'angoisse s'ils ne sont plus dans le flux du travail, des mails. Jean-Didier Urbain explique que nous devons cette difficulté à un héritage culturel : le droit de ne rien faire (*otium*), jusqu'à la Révolution était un privilège de la noblesse. *« Notre société marchande s'est construite sur la négation de l'otium, c'est-à-dire sur le neg-otium : le négoce. C'est la raison pour laquelle nous nous sentons toujours redevables lorsque nous sommes oisifs ».* Lorsque nous débranchons.

Reconstituer des valeurs, des références communes

La surenchère d'activités pendant les vacances est bien le signe de cette difficulté, de cette culpabilité. Et pourtant, ne rien faire est la principale vertu des vacances. *« C'est la vacance des valeurs qui fait la valeur des vacances »,* écrivait Edgar Morin, qui mettait en avant le cadre de socialisation offert par des vacances qui brouillent justement les repères sociaux habituellement observés. La vacance des valeurs propre à ce temps à part est précisément ce qui permet de retrouver ses fondamentaux. *« En vacances, on ne se contente pas*

> ***« Moi, je ne demande pas à partir loin, je voudrais me distraire un peu. Je voudrais me reposer, me relaxer, me détendre un petit peu des problèmes qu'on a, me retrouver avec ma famille. »*** Valérie, comptable.

UN FACTEUR MAJEUR D'INTÉGRATION SOCIALE... OU D'EXCLUSION

En l'espace d'une génération seulement, les vacances sont devenues un facteur majeur d'intégration sociale, relève l'historien André Rauch, auteur des *Vacances en France de 1830 à nos jours*. Même les retraités, ces "éternels vacanciers", partent en congés, qui deviennent alors davantage une rupture avec la vie quotidienne qu'avec le travail en tant que tel. Conséquence : celui qui ne part pas en vacances se retrouve marginalisé (un tiers de la population française ne part pas du tout en vacances). C'est le cas d'une partie de la jeunesse des banlieues, des femmes seules, des personnes âgées ou encore malades... Chez les célibataires, les divorcés ou les veufs, le frein n'est pas seulement financier : les vacances sont vécues comme une surexposition, une fragilité supplémentaire qui accroît le sentiment de solitude...

de reposer le corps et les neurones, on reconstitue aussi des valeurs, des références communes » rappelle Jean-Didier Urbain. Dans notre société, on considère qu'être en vacances, c'est automatiquement "partir" (l'INSEE assimile les vacanciers à ceux qui partent), on pense que ceux qui ne partent pas ne sont pas des vacanciers : or ceux qui passent leurs vacances chez eux, eux aussi déstructurent le temps, renouent avec ce qui leur est cher, qu'il s'agissse de pêche à la truite ou de barbecues avec les voisins.

Des vacances pour mieux se retrouver

À cet égard, notons que les vacances, pour certains, c'est se mettre en vacances des autres, ne pas être obligé de nouer de nouvelles relations, ni même de voir ses amis.
Pour d'autres, ce sera partir en vacances de soi et se réinventer... *« La vertu d'un voyage, c'est de purger la vie avant de la garnir »* écrivait le grand voyageur Nicolas Bouvier dans *Usage du monde.*
Ceci fonctionne que l'on parte ou que l'on opte pour un voyage immobile, chez soi. L'essentiel pendant les vacances, est de réussir à "partir pour se retrouver", se débrancher pour se reconnecter... Il s'agit, en somme, de se défaire des habitudes, de ce que nous sommes tout au long de l'année pour retrouver ce que l'on est quand on est libéré des contraintes. *« Dans un contexte de crise économique, l'idée même de passer des vacances à "ne rien faire" est mal vue »* explique Jean-Didier Urbain. *« On voit même poindre un alibi pseudo-religieux qui réintroduit une espèce de droit à la passivité. Je pense aux retraites dites spirituelles dans le désert, dans une abbaye cistercienne ou un ashram indien. L'important est moins de "faire" que d'"être". »*

L'ÉTÉ, LA SAISON DE TOUS LES EXCÈS

Même si l'été s'apparente au paradis, il peut vite devenir l'enfer pour certains. Saison à hauts risques, les excès sont partout. L'été est l'une des saisons les plus mortelles pour les français, de par sa canicule et son pic de pollution, de nombreuses personnes âgées en succombent. Cette pollution est en partie due à l'utilisation en masse de la voiture, moyen préféré des français pour se déplacer pendant les grandes vacances. Mais l'été séduit et pour certains jeunes, c'est le moment idéal de dépasser les limites. Accidents de la route, alcool, drogues... les excès s'enchaînent et le taux de mortalité s'accroît.

« Il est difficile en tant que père célibataire d'avoir du temps libre pendant les vacances, devant m'occuper des enfants... ce que je recherche avant tout quand je choisis un camping l'été s'il y a des activités proposées pour eux afin que tout le monde s'amuse ! »
Marc, prothésiste dentaire.

LES GRANDES DATES DE NOS VACANCES

Le droit aux vacances est le fruit de combats et de dialogues sociaux. Il s'est développé grâce à l'intervention des syndicats, des associations, des entreprises et de l'Etat, dans un contexte de planification économique.

- **1936 :** Avec les 15 jours de congés payés obtenus par le Front Populaire, des centaines de milliers de familles ouvrières découvrent la mer.
- **1956 :** Au cœur des Trente Glorieuses, la troisième semaine de congés payés permet aussi aux chantiers collectifs de reconstruire la France d'après-guerre.
- **1969 :** Les représentations syndicale obtiennent lors des accords de Grenelle, la quatrième semaine de congés payés.
- **1982 :** Promesse de campagne du candidat Mitterrand, la cinquième semaine de congés payés est votée par la majorité de gauche.

« Je souhaite que mes enfants puissent découvrir de nouvelles choses et s'amuser durant les vacances d'été et pas juste rester à la maison devant l'ordinateur...» Etienne, carrossier

La mise en scène du lâcher-prise

Les vacances sont donc par excellence le temps du lâcher-prise. Se détendre, relâcher la pression... Ce sont ces objectifs que visent toutes les activités de l'été. C'est en tout cas ce que ces activités devront donner à voir. Avec les réseaux sociaux, on assiste à une mise en scène encore renforcée du lâcher-prise puisque dorénavant des vacances "bénéfiques" ne sont pas seulement des vacances que l'on peut raconter, mais aussi des vacances que l'on peut poster sur son compte Facebook ou Instagram.
En apparence très égocentrées, les vacances en selfie ont toutes les chances de faire passer à côté de soi-même... Et cependant, cette mise en scène des vacances - du farniente ou d'une suractivité estivale - participe d'un processus social auquel nul vacancier n'échappe : le jeu de la distinction sociale.

Jouer de nouveaux rôles sociaux

Les vacances donnent à chacun l'occasion de jouer de nouveaux rôles sociaux, en effaçant pour un temps les différences sociales. À travers la consommation de loisirs, comme le décrivait déjà en 1899, l'américain Thorstein Veblen dans sa Théorie de la classe de loisir, on va chercher à gommer les signes d'appartenance sociales.
Même si toutes les classes sociales ne lâchent pas prise de la même manière, ni selon les mêmes codes, les catégories sont moins facilement saisissables, a fortiori en maillot sur la plage. Avant d'être un bain de mer, la plage est d'abord un bain de foule où l'on se met en scène. En apparence, nous sommes tous égaux. Mais en réalité, tout fait sens : sandwich ou restaurant ; magazines people ou littérature ; serviette ou siège pliant. Les pratiques touristiques restent socialement fortement différenciées. Les classes moyennes et populaires tendent à adopter des pratiques imitant celles des classes supérieures, en choisissant les villages vacances "tout compris". Quand le phénomène s'amplifie, les classes supérieures ont déjà modifié leurs choix et privilégient les circuits et la mobilité (tourisme d'"aventure", éco-tourisme...).
Cependant, pour Jean-Didier Urbain, les vacances relèvent de moins en moins de l'acte public et social.
« Désormais, la tendance est à la valorisation des attaches personnelles, qu'elles soient conjugales, familiales ou amicales. On se retrouve "entre soi". C'est le moment idéal pour reprendre possession de sa propre vie et échapper à une société génératrice d'anonymat, de solitude et d'indifférence sociale. » Si l'été ne suspend donc pas les rapports sociaux, si nous ne devenons pas tous semblables et égaux avec nos lunettes de soleil, les vacances restent un moment privilégié pour prendre soin de soi et des siens, un moment d'apaisement social qui aurait fait plaisir à Rousseau.
Pour preuve l'extraordinaire absence de conflits sur les plages bondées et cette belle patience dont nous faisons preuve dans la file d'attente pour une glace vanille...

« Je n'ai plus du tout l'occasion de partir en vacances, c'est au delà de mes moyens. » Michel, retraité.

« J'ai besoin de me sentir utile, et étant encore étudiante, j'aimerais profiter de mes étés où je suis libre pour pouvoir découvrir de nouveaux territoires mais aussi aider mon prochain. » Laura, étudiante.

LES SÉJOURS VVF VILLAGES, CONVIVIALITÉ ASSURÉE !

La Mutuelle de France Unie et VVF Villages, partenaires depuis 2015, s'engagent pour vous faire profiter de vacances de grande qualité à des conditions très avantageuses. En effet, vous pourrez profiter d'un séjour dans l'arrière-pays languedocien, incluant la pension complète, des activités bien-être adaptées à chacun et des excursions pour découvrir le patrimoine culturel et naturel de ce terroir. Un séjour à ne pas rater, pour se rencontrer et partager en toute convivialité. **Renseignements au 06 69 39 96 96**

À tout âge, la randonnée ne profère pas que des bienfaits physiques. C'est l'occasion de partager, la découverte, la contemplation, mais aussi de marcher en silence... comme une méditation.

Focus

LE SECOURS POPULAIRE S'ENGAGE POUR FAIRE PARTIR PETITS ET GRANDS

Les mutuelles du Groupe Entis partagent depuis toujours les valeurs d'une association chère à leur cœur, le Secours populaire. Depuis 1945, l'association se mobilise en faveur des personnes démunies, pour leur permettre de profiter de séjours loin de chez elles. Rappelons que près d'un Français sur trois ne part pas en vacances, alors que celles-ci permettent de s'épanouir et de se détendre.

- Pour les seniors qui ont du mal à joindre les deux bouts avec une maigre retraite, le Secours populaire leur permet de rompre leur isolement en proposant des séjours adaptés à leur âge et à leurs capacités physiques. C'est ainsi l'occasion de se rencontrer, de partager et de retrouver le sourire.
- Pour les enfants, l'association propose de partir dans une "Famille de vacances", en faisant le lien entre familles accueillantes et enfants qui ne partent pas, comme c'est le cas d'un enfant sur trois en France. **En savoir + www.secourspopulaire.fr**

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

Empreinte digitale… une innovation au service du patient

Nombreux sont ceux qui ont un très mauvais souvenir de la prise d'empreinte chez le dentiste. Et pour cause ! Ce goût chimique de fraise ou de menthe, le porte empreinte volumineux, les nausées et sensations d'étouffement… Mais depuis quelques années, le monde dentaire vit sa révolution numérique, et l'UMFMB, en précurseur, mise désormais sur la technologie d'empreinte optique dans ses centres dentaires de Meythet et Annemasse, pour faciliter la vie des patients et des praticiens.

« L'empreinte optique utilise une caméra intra orale, qui permet de reconstruire une image 3D de l'intérieur de la bouche du patient. Cela permet de remplacer, dans certains cas, la prise d'empreinte classique à base de pâte à empreinte ». Anne Deville, directrice des centres de santé Union des Mutuelles de France Mont-Blanc et Jacques Krief, directeur du laboratoire de prothèses du Mont-Blanc, nous présentent cette caméra révolutionnaire. *« Aujourd'hui, nous l'utilisons principalement pour des couronnes unitaires et sur implant ».*

Un confort inégalé

Alors que l'empreinte conventionnelle et manuelle requiert de nombreuses manipulations (prise de l'empreinte, coulage du plâtre, préparation en cire etc.) pour arriver à une prothèse confortable pour le patient, l'empreinte optique est beaucoup plus rapide, et nécessite peu de matériaux.
Pour Anne Deville et Jacques Krief, *« Ce système permet pour le dentiste une rapidité d'exécution, une meilleure précision et est un outil pédagogique à l'attention du patient (…). Le patient aura moins de séances de prise d'empreinte à effectuer ».* Pour le prothésiste, c'est une méthode bien plus précise, qui permet une constance d'ajustage. *« Elle permet d'avoir beaucoup moins d'étapes de fabrication et de matériaux à utiliser, ce qui induit beaucoup moins d'imprécisions et d'erreurs humaines ».* Si la prise d'empreinte classique n'est pas prête de disparaître, *« la technologie évolue très rapidement et de nouvelles applications sont développées constamment »,* nous expliquent les deux professionnels.

Vers toujours plus de précision

Depuis plus de dix ans, l'UMFMB s'inscrit dans ce virage numérique, avec notamment *« la fabrication assistée par ordinateur des prothèses dentaires. La mise en place des caméras intra orales dans nos centres de santé dentaire est la dernière étape de cette révolution ».*
Ainsi, le métier de prothésiste évolue, se transforme et passe d'un métier manuel et artisanal à un métier numérique. A terme, peut-être pourrons-nous concevoir numériquement des prothèses et les imprimer via des machines-outils comme l'imprimante 3D.

L'empreinte optique dans les centres dentaires de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc

Depuis avril 2018, ce système de pointe pour la prise d'empreintes dentaires est opérationnel dans les centres dentaires Union des Mutuelles de France Mont-Blanc de Meythet et d'Annemasse.
Projet ambitieux et volontariste, *« la mise en place du dispositif a nécessité un investissement financier lourd. La mise en place se fait donc progressivement dans nos centres de soins dentaires, pour que tous les patients puissent profiter de cette innovation »,* concluent Anne Deville et Jacques Krief.

Site internet : www.umfmb.fr
Toutes les adresses des centre de santé en fin de cahier

L'essentiel

Page 10
L'agenda
Une ville, une agence : Lons-le-Saunier

Page 12
Pour que tout le monde entende
L'inattendu come-back des colos

Page 13
Le temps des Assemblées Générales

Page 14
Sargasses, les algues de la colère

Page 15
Le coût d'une hospitalisation

Page 16
Coup de cœur : Une commission spéciale pour les médecines alternatives et médecines douces

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

18 septembre 2018
Dépistages visuels
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle SAMIR / Montélimar
2, rue Paul Loubet / 26200 Montélimar
Renseignements et inscriptions : 04 75 51 04 31

21 septembre 2018
Dépistages visuels
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle SAMIR / Valence
7, rue Louis Pasteur / 26000 Valence
Renseignements et inscriptions : 04 75 81 73 90

2 octobre 2018
Dépistages visuels
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle SAMIR / Saint-Vallier
36 bis, rue de Verdun / 26240 Saint-Vallier
Renseignements et inscriptions : 04 75 23 32 76

AIN

19 septembre 2018
Stop au gaspillage alimentaire
9h-12h /13h30-17h30
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

27 septembre 2018
Stop au gaspillage alimentaire
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle de France Unie / Besançon
7, place Flore / 25000 Besançon
Renseignements et inscriptions : 03 81 80 47 83

DRÔME

18 septembre 2018
Les gestes de premier secours
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle SAMIR / Romans-sur-Isère
57, place Jean Jaurès / 26100 Romans-sur-Isère
Renseignements et inscriptions : 04 75 05 30 25

JURA

13 septembre 2018
Manger bien, manger mieux !
9h-12h /13h30-17h30
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 septembre 2018
Manger pour rester en bonne santé, spécial seniors
9h-12h /13h30-17h30
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

12 septembre 2018
Manger bien, manger mieux !
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle Loire Forez/ Montbrison
16, boulevard Chavassieu / 42600 Montbrison
Renseignements et inscriptions : 04 77 96 94 61

MUTUELLE DE FRANCE UNIE | UNE VILLE, UNE AGENCE

L'agence de Lons-le-Saunier

Depuis 8 ans, l'agence de la Mutuelle de France Unie est implantée dans le centre-ville de Lons-le-Saunier, non loin de l'Office du tourisme Coteaux du Jura et des parkings.

Proche des commerces de proximité de la Capitale du Jura, l'agence jouit d'un dynamisme croissant et d'une visibilité importante. Du mardi au jeudi, adhérents et futurs adhérents sont accueillis pour des demandes de devis, des prestations, des adhésions ou encore des ateliers. Arrivée à la Mutuelle de France Unie en novembre 2017, Ameena Jeannin conseille les adhérents et nouveaux prospects. Conseillère mutualiste, elle est rapidement intégrée à l'équipe existante animée par Élodie Balay-Pernet (responsable de secteur) : *« Je suis très heureuse de travailler à Lons-le-Saunier, c'est une agence vivante où nous organisons régulièrement des ateliers de prévention. Cela nous permet de mieux connaître nos adhérents et d'être toujours plus proches de leurs besoins ».*

En plus des adhérents particuliers, l'agence gère des "contrats collectifs". Au total, ce sont 2 500 adhérents, en santé et en prévoyance qui bénéficient

OISE

■ **7 septembre 2018**
Apprendre à modifier son état d'esprit
9h-12h /13h30-17h30

■ **21 septembre 2018**
Bien manger à petits prix
9h-12h /13h30-17h30

■ **3 octobre 2018**
Gestion du stress - Les bienfaits du lâcher-prise
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais
8-10, rue Malherbe / 60004 Beauvais
Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

RHÔNE

■ **25 septembre 2018**
Massage AMMA
8h30-12h30 /13h30-18h
Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Fons
Immeuble Le Lavoisier - 74, av Jean Jaurès /
69190 Saint-Fons
Renseignements et inscriptions : 09 53 44 69 69

HAUTE-SAVOIE

■ **18 septembre 2018**
Manger bien, manger mieux !
9h-12h /13h30-17h30

■ **16 octobre 2018**
Stop au gaspillage alimentaire !
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle de France Unie / Annecy
5, rue de la Gare / 74000 Annecy
Renseignements et inscriptions : 04 50 10 18 52

■ **18 septembre 2018**
Agir contre les additifs alimentaires
9h-12h /13h30-17h30

■ **5 octobre 2018**
Stop au gaspillage alimentaire !
9h-12h /13h30-17h30

■ **11 octobre 2018**
Dépistages visuels
9h-12h
Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse
7, place de la Libération / 74100 Annemasse
Renseignements et inscriptions : 04 50 87 02 40

■ **14 septembre 2018**
Stop au gaspillage alimentaire !
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle de France Unie / Cluses
31, avenue de la Sardagne / 74300 Cluses
Renseignements et inscriptions : 04 50 96 42 92

■ **2 octobre 2018**
Dépistages visuels
9h-12h
Agence Mutuelle de France Unie / Faverges
36, place de l'église / 74210 Faverges
Renseignements et inscriptions : 04 50 65 63 84

■ **14 septembre 2018**
La Santé dentaire des enfants
10h-12h
Agence Mutuelle de France Unie / Meythet
21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais / 74960 Meythet
Renseignements et inscriptions : 04 50 24 27 49

■ **9 octobre 2018**
Agir contre les additifs alimentaires
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle de France Unie / Rumilly
18, avenue Gantin / 74150 Rumilly
Renseignements et inscriptions : 04 50 05 48 52

■ **28 septembre 2018**
Bien manger à petits prix
9h-12h /13h30-17h30
Agence Mutuelle de France Unie / Thonon-les-Bains
4, avenue du Général de Gaulle / 74200 Thonon-les-Bains
Renseignements et inscriptions : 04 50 26 29 38

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**

des conseils et des services de la mutuelle dans le territoire de Lons-le-Saunier.
Informations pratiques :
Agence Mutuelle de France Unie
35, avenue Jean Moulin
39000 - Lons-le-Saunier
Tél. 03 84 43 14 38
Du mardi au jeudi
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

Erratum
Une erreur de rédaction s'est glissée dans l'article du Bonne Santé Mutualiste n°81, sur Faverges. L'entreprise Staübli, est bien une entreprise travaillant dans la robotique et non dans l'industrie textile comme annoncé. Veuillez nous excuser de cette erreur.

ZOOM SUR LONS-LE-SAUNIER

Fièrement étiquetée "Capitale du Jura", la ville de Lons-le-Saunier a tout d'une grande. Fondée en 100 av. J.-C. par les Séquanes, elle tire son nom de Ledo salinarus, "la ville du sel".
En effet, la source Lédonia, naturellement salée et riche en oligo-éléments, a fait de la ville une ville thermale, où il fait bon se ressourcer et se détendre. Entre plaine jurassienne et premiers plateaux, Lons-le-Saunier jouit d'une position géographique favorable au tourisme mais également au commerce. Terre gastronomique et viticole par excellence, ses savoir-faire traditionnels se conjuguent avec l'innovation.
La ville de Rouget de Lisle, célèbre créateur de la Marseillaise, est le berceau de la Vache qui rit®, icône des petits et des grands. Outre l'usine, située non loin du centre-ville, l'entreprise a fondé en 2009 la Maison de la Vache qui rit®, pour une

visite ludique et originale. Atout économique de la région, la ville comptait en 2015, 17 459 Lédoniens. 44% des actifs de la ville travaillent dans le secteur des services contre 29% dans l'industrie. Même si la ville n'a pas de frontière directe avec la Suisse, près de 3% des actifs sont des travailleurs frontaliers.

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE / MONT-BLANC

Pour que tout le monde entende

Entourée de nombreux bénévoles et d'intervenants de la santé, la filiale Starkey Hearing Technologies réalise cette année sa troisième mission humanitaire au Sénégal, *« Pour que tout le monde puisse entendre »*.

« Permettre à tout le monde d'avoir un traitement permettant de surmonter sa déficience auditive », voilà la devise de William F. Austin, fondateur de Starkey Hearing Technologies, poursuivant sa volonté de distribuer gratuitement aux plus démunis ses aides auditives. La troisième édition de la mission humanitaire *« Pour que le monde puisse entendre »* a pris place cet avril au Sénégal. 2018 marque l'inauguration d'un centre de soins et de formation spécialisé dans les pathologies de la tête et du cou, dont la Starkey Hearing Technologies a financé la reconstruction et l'équipement, afin d'accueillir 1000 personnes dans le besoin. De nombreux bénévoles principalement audioprothésistes ont mis leurs compétences au service des populations n'ayant pas accès à un appareillage auditif. Bernard Bassahon, directeur du pôle audioprothèse de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, dont nous avions évoqué les actions au Vietnam avec l'association Audition Solidarité, était du voyage. Partageant les valeurs mutualistes de solidarité, d'entraide et de partage, l'UMFMB soutient et participe aux missions humanitaires proposées. La philosophie de la mutuelle rejoint celle de l'association Audition Solidarité, dont le but est d'appareiller tous les enfants et de former sur place les enseignants pour un suivi quotidien.

Bernard Bassahon, directeur du pôle audioprothèse de l'UMFMB, était au Sénégal.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE / SECTION LOIRET

Association Cosmonautes 45

Alors que l'Agence nationale de sécurité sanitaire, vient de rendre son rapport concernant l'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques, l'association loirétaine Les Cosmonautes 45.EHS.LOIRET continue d'interpeler les politiques sur la nécessité, pour tous, de se protéger des ondes électromagnétiques.

Né en 2014 sous l'impulsion de Pascale Magdeleine, ce collectif rassemble les électrohypersensibles du Loiret. Après 10 ans de souffrances dans son ancien logement et d'errances médicales, le diagnostic est posé : Pascale souffre d'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques. En face de chez elle, une concentration d'antennes relais, avec pas moins de 12 mâts. Les missions du collectif sont simples : informer au maximum la population des risques des ondes électromagnétiques sur la santé et le cerveau. Les habitants vivant dans une concentration d'antennes relais décrivent des troubles du sommeil, cardiaque, hormonaux et neurologiques. *« Le seul moyen de se protéger de cette véritable pollution environnementale, c'est l'éviction »,* précise la fondatrice.

Porter la parole des victimes et informer

Régulièrement, le collectif interpelle médias et politiques, pour sensibiliser à ce problème de santé publique. Ainsi, Michèle Rivasi et Corine Lepage portent le combat à l'échelle européenne, réclamant une étude approfondie et l'instauration d'un principe de précaution. Mais la plupart des politiques restent muets face à cette menace silencieuse. *« Nous interpellons les politiques depuis de nombreuses années, ils sont au courant de cette problématique »,* conclue-t-elle. Que ce soit dans la vie personnelle ou dans le cadre professionnel, l'électrohypersensibilité est un véritable handicap invisible. Partout où les ondes sont, les symptômes apparaissent. S'en éloigner revient à s'isoler, à la fois géographiquement mais aussi socialement.

Pascale Magdeleine a pu s'appuyer sur la Mutuelle de France Unie dès le début, dans le cadre de l'Accompagnement social. En effet, la mutuelle a remboursé certains médicaments non remboursés par la Sécurité Sociale et a pris en charge certaines séances de sophrologie, très utiles pour gérer les symptômes de la maladie.

Permanences téléphoniques :
Les Cosmonautes 45.EHS.Loiret
Madame Pascale Magdeleine
02 38 66 15 39

MUTUELLE DE FRANCE UNIE / SECTION HAUTE-SAVOIE

L'inattendu come-back des colos !

Les colonies de vacances ont à nouveau le vent en poupe... Pour le plus grand plaisir de nos enfants ! Chaque été, ils sont plusieurs milliers à partir à l'aventure sans les parents, et reviennent la tête pleine de souvenirs !

Depuis plus de 70 ans, l'UFOVAL 74 (Union Française des Œuvres de Vacances Laïques) propose des séjours sur mesure pour vos enfants de 3 à 17 ans, pour des courtes ou longues durées (de 5 à 28 jours). Que ce soit à la mer, à la montagne, en France ou à l'étranger, l'UFOVAL 74 fait vivre l'esprit colo !

Issue de la Ligue de l'enseignement , l'UFOVAL 74 est un organisme laïque qui accueille tous les enfants, quelles que soient leurs origines sociales. *« Pour nous, les colonies de vacances sont des lieux d'éducation où jeunes et enfants doivent pouvoir vivre le plaisir de la découverte, de la rencontre et du partage »,* précise Eric Bothorel, directeur de l'UFOVAL 74. Lieux de mixité sociale, les colos accueillent aussi bien valides qu'enfants en situation de handicap. Aussi impliquée dans le bien-manger que la formation des animateurs, l'UFOVAL 74 offre aux enfants un cocon de bienveillance, où chacun a droit à la parole et au respect.

Les bienfaits des colos

Si au XIXe siècle, l'objectif principal des colonies de vacances était d'ordre sanitaire, aujourd'hui, elles ont une visée plus éducative. Il s'agit pour les enfants de s'extraire de leur milieu quotidien, quel qu'il soit, de rencontrer d'autres personnes et de gagner en autonomie. Le panel d'activités proposées est varié (sport, culture, découverte de la nature...) et le rythme est totalement adapté à la physiologie de l'enfant. *« Les enfants et les ados évoluent ainsi dans un environnement sécurisé et bienveillant. Le personnel est formé et tout est fait pour qu'ils passent des moments inoubliables ! »* rajoute le directeur.

Plus de renseignements : www.fol74.org

LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Durant quatre jours, du 18 au 22 juin, le centre Ternélia Le Pré du Lac à Saint-Jorioz a accueilli des centaines de délégués venus de l'ensemble du territoire pour vivre et participer aux Assemblées Générales de nos mutuelles.

Ont eu lieu les Assemblées Générales de la Mutuelle d'Assurance Solidaire (MAS), de l'Union de Réassurance et de Substitution Sociale (UR2S), de la MASSE, de la Mutuelle Générale de Prévoyance (MGP), de la Mutuelle de France Unie (MFU) et celle de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc (UMFMB).

Ensemble, construisons des projets novateurs et solidaires...

Pour la première allocution de son mandat de présidente, Viviane Krynicki s'est fait l'écho du recul social général que le pays subit. *« Plus de précarité, baisse du pouvoir d'achat, plus d'emplois précaires, moins de solidarité inter-générationnelle, moins de services publics, et encore moins de protection sociale solidaire »*. Avec cette énumération, le ton était donné et ponctuait la dégradation de notre protection sociale.

Le rôle de la Mutuelle Générale de Prévoyance est fédérateur pour les mutuelles adhérentes. Son développement passe par le couple indissociable santé/prévoyance, ce qui la rend plus forte et plus performante face à la concurrence. L'alliance de toutes les mutuelles est nécessaire pour perdurer dans le paysage mutualiste et rendre pérenne l'accès aux soins. S'appuyant sur une gestion saine et un solide bilan financier, la Mutuelle Générale de Prévoyance continuera à construire des projets novateurs et solidaires en respectant ses valeurs et mieux répondre encore aux attentes des adhérents et des mutuelles.

La présidente, Viviane Krynicki, ne manqua pas de conclure son rapport moral sur ce palindrome riche de sens : *« Pas la santé sans la prévoyance et pas la prévoyance sans la santé ! »*.

Contre le processus de déshumanisation...

La Mutuelle de France Unie a réuni 199 délégués de ses 17 sections et 55 invités pour son Assemblée Générale annuelle. Le président Jean-Jacques Verchay a dressé un bilan d'activité s'appuyant sur la bonne gestion et santé de la mutuelle. Pour autant, il a tenu à rappeler dans son rapport moral un panorama économique et social insatisfaisant pour les salariés, les retraités, les chômeurs, les étudiants, entraînant une paupérisation des classes moyennes et une aggravation de la pauvreté. Il a confirmé également que notre protection sociale universelle (issue du Conseil National de la Résistance), est bien remise en cause par le pouvoir en place. L'accès aux soins est de plus en plus difficile, aussi par le manque de personnels dans les EHPAD et les hôpitaux.

En progression

Structurée en 17 sections, la Mutuelle de France Unie a la joie d'accueillir deux nouvelles mutuelles (la Mutuelle Familiale Rhodia Belle Etoile et la Mutuelle Santé 08), dont les adhérents peuvent bénéficier désormais des services étendus de notre mutuelle. Le président a tenu à rappeler l'importance des comités d'actions mutualistes (CAM) et leur capacité militante à proximité des adhérents, mais aussi la mise en place des Relais des Solidarités, dont l'activité révèle les difficultés de vie croissantes de certains. Ainsi que la mise en œuvre d'un fond de dotation destiné aux soutiens de projets associatifs œuvrant dans les domaines de la prévention, de la santé et de la solidarité. L'ensemble de l'effectif des équipes de la mutuelle a progressé également.

Le président, revenant à notre contexte national, a appelé à faire face au processus de déshumanisation et se battre pour arrêter le tout libéralisme. Puis, de remercier encore les administrateurs et les élus mutualistes de leur investissement pour que notre mutuelle se développe en adéquation avec ses valeurs.

Du côté des plus démunis...

Résolument en accord avec ses principes solidaires fondamentaux, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a tenu son Assemblée Générale en développant devant ses délégués son bilan d'activité et ses objectifs.

Avec le renforcement de ses métiers traditionnels (optique, dentaire, audition), l'Union fait preuve de dynamisme en apportant les meilleures réponses possibles aux populations. Ainsi, le déménagement du Centre Optique de Cluses dans un local plus vaste et mieux placé à Scionzier, mais aussi la création du Centre Audioprothèse de Rumilly, ne sont pas que ses seuls axes de développement.

L'Union doit pouvoir, au même titre que l'UMG ENTIS, apporter des services supports à des mutuelles ou unions amies. Cette orientation stratégique mérite une réflexion approfondie en cours. L'Union, dans un contexte social de plus en plus dégradé, où tout est fait pour les très riches, se place bien entendu du côté de ceux qui ne sont pas armés pour vivre dignement dans une société où l'inégalité serait un modèle social et le profit la seule finalité. *« Le mépris social ne passera pas, vivre dignement est un impératif, l'accès aux soins un droit. »*

MUTUELLE DE FRANCE UNIE | SECTION ANTILLES-GUYANE

Dépistage diabète en Guadeloupe

La lutte contre le diabète passe par la prévention de proximité. La Mutuelle a organisé le 5 juin une action de dépistage du diabète dans les agences de Pointe-à-Pitre et Basse-Terre, et ce conjointement avec l'Association Française des Diabétiques de Guadeloupe.

Cette journée de prévention a permis de réaliser 52 dépistages à Pointe-à-Pitre et 22 à Basse-Terre, mais aussi de promulguer de nombreux conseils diététiques et sportifs aux participants.

Cette pédagogie est nécessaire pour lutter contre le diabète dont plus de 8% de Guadeloupéens sont atteints (moyenne nationale 4%), elle permet aussi auprès de la population non atteinte de comprendre les méfaits de l'excès de sucre et de la sédentarité.

Ponctuées par un relais médiatique (radio et télé) ces actions seront renouvelées.

Sargasses, les algues de la colère

Depuis 2011, la mer auparavant bleu turquoise vire au brun. En cause ? Les sargasses, ces algues brunes qui envahissent les Antilles et prennent d'assaut les rivages de la Martinique, de la Guadeloupe et même de la Guyane. Véritable catastrophe sanitaire, les enjeux sont également écologiques et économiques, pour des territoires souvent oubliés des politiques publiques.

Il est des marées dont on se passerait bien… Les échouages massifs de sargasses inquiètent pouvoirs locaux et habitants des Caraïbes, et Justine Bénin, la députée de Guadeloupe, s'en fait le messager à l'Assemblée, en demandant que soit décrété l'état de catastrophe naturelle.

En effet, les sargasses, en se décomposant, produisent de l'hydrogène sulfuré, hautement toxique en cas d'exposition chronique ou de longue durée.

Vers une catastrophe sanitaire…

Chaque jour, dans les agences de la Mutuelle de France Unie, à Basse-Terre, à Cayenne, à Pointe-à-Pitre et au Lamentin, de nombreux témoignages d'adhérents signalent leurs difficultés face à cette "peste brune". En effet, de plus en plus de personnes consultent pour des troubles liés aux émanations de gaz des sargasses, qui ne cessent de s'échouer sur les rivages autrefois paradisiaques, sous forme de vastes bancs d'algues de plusieurs centaines de mètres carrés sur plusieurs mètres d'épaisseur. En se décomposant, elles laissent échapper un gaz toxique aux conséquences graves : troubles respiratoires, irritations oculaires, troubles neurologiques, troubles cardio-respiratoires et cardio-vasculaires pouvant conduire au décès. Et le phénomène est tel que les écoles situées trop près des rivages sont régulièrement évacuées. L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire), dans son rapport de mars 2017, recommande de ne pas s'approcher des zones à forte concentration d'algues, d'éviter les baignades et de ne pas les manipuler.

… et économique

La ministre de l'Outre-mer, Annick Girardin, vient d'annoncer un plan national et le déblocage de 3 millions d'euros pour lutter contre ces envahisseurs.

Cela semble bien maigre vu la généralisation de ces marées d'algues dans les Antilles et en Guyane. Outre leur dangerosité, elles mettent à mal toute l'économie de ces territoires, en bloquant les ports (et donc l'approvisionnement) et en faisant fuir les touristes. Quelques mois après le passage d'Irma et de Maria, *« cette invasion est une calamité supplémentaire dont les Antilles se seraient bien passées »*, précise le ministre de l'écologie Nicolas Hulot.

D'autant que le ramassage manuel de ces organismes par les "brigades vertes" est fragilisé par la fin des contrats aidés. En effet, le gouvernement a retiré les moyens humains nécessaires pour dépolluer les plages et les politiques locaux se retrouvent bien seuls pour faire face à cette catastrophe.

Gageons que ces territoires sauront intéresser les politiques en métropole, et que le plan annoncé saura rendre l'eau des Antilles aussi bleue qu'avant.

Notre nouvelle adresse de Cayenne.

Les adhérents de la section Guyane trouveront désormais l'agence de la Mutuelle de France Unie, au 23 boulevard Nelson Mabina Mandela, 1er étage gauche, 97300 Cayenne

Combien coûte une hospitalisation ?

Chaque année en France, plus de 12 millions de patients sont hospitalisés, dans les plus de 3000 établissements de santé, privés ou publics. Si les frais sont intégralement couverts par la Sécurité Sociale dans certains cas particuliers, elle prend en charge généralement 80% du prix de la journée d'hospitalisation. Les 20% restant, correspondant au ticket modérateur, étant pris en charge par les complémentaires santé.

Ces frais correspondent au coût des soins, aux médicaments, aux différents examens médicaux, aux actes médicaux, etc. Chaque patient doit, en plus, s'acquitter du forfait journalier hospitalier, récemment revu à la hausse, d'un montant de 20 €. Pris en charge par vos mutuelles, ce forfait constitue une contribution aux frais d'hébergement et d'entretien.
Par exemple, pour une hospitalisation médicale de 3 jours d'un montant total de 4 230 €, la Sécurité Sociale prendra en charge 3 384 € et votre mutuelle 846 €, plus les 60 € de forfait journalier, soit 906 €.
Mais certains frais (complément pour une chambre individuelle, dépassements d'honoraires, transports, garde d'enfants...) ne sont ni pris en charge par l'Assurance Maladie, ni par les mutuelles. Ils restent à charge des patients, et l'addition peut rapidement être salée...

Mut' Hospit+

Pour faire face aux dépenses supplémentaires sans entamer votre pouvoir d'achat, vos mutuelles vous proposent la garantie prévoyance Mut'Hospit+, à partir de 3,09 € par mois*, qui vous permet de percevoir une allocation journalière d'hospitalisation. Sans sélection médicale, accessible aux familles nombreuses sans supplément, Mut'Hospit+, c'est la garantie d'être hospitalisé en toute sérénité.
*** Voir conditions en agence / tarifs en vigueur au 1er janvier 2018**

Focus

Le Service Relation Adhérent

La plateforme d'appels entrants change de nom et devient "Service relation adhérent". Composée de 9 collaborateurs au service des adhérents, elle dépend du groupe Entis, et est au service des mutuelles partenaires.

« La plateforme s'adresse à tous, aux individuels et collectifs, ainsi qu'aux professionnels de santé, du lundi au vendredi, de 8h à 11h45 et de 13h30 à 18h. Nous vous répondons également le samedi matin ! » nous explique Steeve Petit, conseiller adhérent.
Au quotidien, les téléconseillers répondent aux appels téléphoniques mais également aux mails, en nette augmentation depuis ce début d'année.
Au cœur de la relation avec l'adhérent, ils sont polyvalents et informent, conseillent et apportent des solutions personnalisées. Ils répondent également à toutes les questions relatives aux contrats, aux cotisations, aux prestations ou aux services dont bénéficie l'adhérent.

LES CHIFFRES DE MAI 2018

- Taux de réponse de **90%**.
- Qualité de service de **80%** (appels répondus sous 60 secondes)
- **96%** de nos adhérents sont satisfaits
- **72%** de nos adhérents sont prêt à nous recommander

En bref

Assemblée générale de la Section 8 le 5 octobre

Rendez-vous le 5 octobre à 17h30 à la salle Jacques Brel de Terrenoire, pour l'assemblée générale de la section 8 de la Mutuelle de France Unie.

L'assemblée sera suivie d'un débat ouvert au public sur le thème *« vieillir dans la dignité »*, animé par Michel Katchadourian. Pour finir sur une note festive, la troupe stéphanoise "Les Quiquandon" viendra présenter au public son spectacle "L'instant présent".

Corporates Games

Pour la 2e année consécutive, la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc participaient à la 6e édition des Corporate Games Annecy, les 29, 30 juin et 1er juillet 2018. .

Premier challenge multisports interentreprises en France et dans le monde, les Corporates Games se veulent promoteurs du sport et du bien-être au sein de l'entreprise. Leur objectif ? Développer l'esprit d'équipe ! Au programme pour les 5 000 participants de l'édition 2018, course d'orientation, biathlon, escalade, ou encore beach volley... au total, c'est 21 sports qui ont été pratiqués par des équipes plus motivées que jamais, à l'instar des équipes de salariés de la Mutuelle de France Unie et de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc. Le stand de la Mutuelle de France Unie présentait un certain nombre d'animations, dont le fameux "Vélo Smoothie", où l'objectif était de pédaler pour créer un délicieux smoothie aux fruits frais et de saison, à déguster après l'effort !

Séjour VVF Villages

Vous rêvez de passer des vacances loin de chez vous, entourés d'oliviers et de vignes ? Le séjour VVF Villages Montagnac-Méditerranée est fait pour vous ! Du 15 au 19 octobre, venez vous ressourcer et vous détendre dans l'arrière- pays languedocien !

Adhérents de la Mutuelle de France Unie et de la Mutuelle Loire Forez, si vous avez 60 ans et plus, vous pourrez bénéficier de ce séjour à des conditions avantageuses. Ainsi, vous profiterez d'activités encadrées et d'excursions compatibles avec vos envies et vos besoins.
Au programme, activités sportives adaptées (atelier Stretching, atelier Posture / Equilibre, Atelier Marche nordique), balades à la découverte de la région, visites culturelles... tout cela pour seulement 305 €* par personne ! Pendant 5 jours et quatre nuits, faites de nouvelles rencontres et variez les plaisirs bien-être grâce à votre mutuelle et au séjour VVF Villages. Partage, bonne humeur et convivialité seront au rendez-vous !
Renseignements au 09 69 39 96 96
Inscription avant le 31 juillet 2018
*Places limitées - Prix par personne sur la base d'une chambre double

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

Une commission spéciale pour les médecines alternatives et médecines douces

La commission médecine complémentaire de la Mutuelle France Unie a établi ses propositions de travail lors de sa réunion plénière du 29 mars. Elle a pour but d'étudier les thérapies dites "médecines complémentaires", thème de notre dossier du Bonne Santé Mutualiste n°80. Ces études permettront au conseil d'administration de la mutuelle de prendre position sur la prise en compte dans nos prestations, de ces thérapies. Il est possible de rejoindre et de participer aux travaux de cette commission.
Pour tout renseignement :
ml.benoit@mutuelledefranceunie.fr

Vous avez dit Ayurvédique ?

Depuis 1982, l'Ayurveda est reconnue médecine de soin par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Qui entend "Ayurveda" pense à soins et massage. Pourtant, l'Ayurveda est l'une des plus anciennes médecines du monde. Bien qu'en France le marketing se soit emparé de cette tendance avec les spas et les livres de recettes bien-être, cette médecine traditionnelle venue de l'Inde soigne le corps tout autant que l'esprit. Depuis plus de 5000 ans, l'Ayurveda, du sanskrit "Ayur", force vitale et "veda", connaissance, s'attèle à rééquilibrer les énergies fondamentales, appelées "doshas". Encore largement pratiquée en Inde et dans toute l'Asie du Sud, l'Ayurveda se fonde sur un diagnostic individuel et personnalisé, à l'inverse de la médecine occidentale. Il s'appuie sur le caractère unique de chaque individu, pour soigner le corps et l'esprit qui sont étroitement liés. S'adressant aux plus jeunes comme aux plus vieux, cette médecine douce apaise le corps et l'esprit, en faisant du patient un véritable acteur de sa guérison.

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

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : LES OPTICIENS MUTUALISTES

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

CENTRES DE SANTÉ

OPHTALMOLOGIE

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

ORTHODONTIE

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

IMPLANTOLOGIE

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

DENTAIRE

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

CENTRES D'AUDIOPROTHÈSE

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

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

CENTRE DE SOINS INFIRMIERS

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

RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

CENTRES DE SANTÉ

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

Comment s'exerce la démocratie mutualiste ?

En juin, nos organisations mutualistes se réunissent en Assemblées Générales, point d'orgue de la gouvernance de la mutuelle où les délégués exercent pleinement leur responsabilité : porter la voix des adhérents et protéger au mieux les intérêts des adhérents. L'occasion de revenir sur leur rôle dans l'exercice de la démocratie mutualiste.

La gouvernance d'une mutuelle, d'une "vraie mutuelle", se caractérise et se constitue par la participation des adhérents à la désignation de celles et ceux qui l'administrent : ils votent pour élire leurs délégués, qui les représenteront pendant six ans aux Assemblées Générales.

Le mutualisme, une démocratie participative

Les délégués ont pour mission d'élire les administrateurs qui composeront le Conseil d'Administration, lequel est renouvelé par tiers tous les ans, la durée de mandat étant fixée à trois ans renouvelables.
Le Conseil d'Administration nommera le président du conseil et le directeur général. Le Conseil d'Administration peut aussi décider de les révoquer. Ces dispositions du Code de la mutualité reposent ainsi sur le principe d'une démocratie dans laquelle chaque mutualiste - délégués et administrateurs - représente la **voix des adhérents** en Assemblée Générale, en Conseil d'Administration, et dans les différentes commissions.
Cette vie démocratique s'exerce à travers des débats, des réunions, des votes... **c'est le cœur même de nos organisations, à l'écoute du collectif.**

Le rôle et l'engagement du délégué

Le délégué est donc la personne qui fait le lien entre le Conseil d'Administration et les membres participants.
Relais sur le terrain, il fait remonter et prendre en compte par les administrateurs les besoins et les préoccupations des adhérents.
Il informe les adhérents des décisions prises lors des Conseils d'Administrations. C'est un engagement personnel, bénévole, avec des responsabilités vis-à-vis de l'ensemble des adhérents.
Si chacun vient d'horizons qui peuvent être très différents, ces bénévoles partagent en revanche des **valeurs mutualistes** - ce qui n'exclut pas la pluralité des opinions - et le désir de construire pour le bien commun, pour **une protection sociale pérenne**, solide et universelle. C'est du moins le fondement de l'engagement de nos mutuelles.

L'Assemblée Générale, temps fort de la vie mutualiste

Les délégués votent donc en Assemblée Générale de façon à garantir une gestion saine de la mutuelle et prennent des décisions qui engagent son avenir. Ils ont ainsi à statuer sur les activités exercées, les montants ou les taux de cotisations, les prestations offertes, les comptes annuels, les orientations politiques et sociales de la mutuelle. Beaucoup de sujets sont techniques : exigences législatives et règlementaires, Solvabilité 2 pour les mutuelles les plus importantes... Les administrateurs doivent se former tout au long de leur mandat.
Les délégués nouvellement élus bénéficient également de **formations** pour appréhender leur rôle, être en mesure de se prononcer sur les comptes annuels comme sur des choix stratégiques...

La vie mutualiste est imprégnée par son fonctionnement démocratique dans toutes les instances de nos organisations

Réforme du Code de la mutualité : une gouvernance renforcée

L'accès à la formation est l'une des évolutions du Code de la mutualité, réformé par ordonnance en mai 2017.
Le statut de l'élu mutualiste est modifié afin d'améliorer la reconnaissance de l'engagement mutualiste et d'ouvrir l'accès des élus à la formation. La répartition des rôles entre l'Assemblée Générale et le Conseil d'Administration a également évolué (les statuts peuvent désormais prévoir l'adoption des règlements par le Conseil d'Administration).
Les modalités d'élection ou de désignation des délégués à l'Assemblée Générale sont clarifiées. L'ordonnance permet le vote électronique, définit les règles de quorum et de majorité applicables au sein des Assemblées Générales, crée un nouveau statut de mandataire mutualiste...
Enfin la réforme autorise les mutuelles à exercer de nouvelles activités : les activités sportives et les activités de pompes funèbres. Ces sujets ont animé les débats des Assemblées Générales de ce mois de juin !
Notre vie démocratique est tout cela, mais bien plus encore. **Elle est dans notre volonté de croire que les organisations mutualistes et humanistes ne peuvent fonctionner que par sa voix et son respect.**
La présence de très nombreux délégués, venus de tous les territoires, témoigne de leur responsabilité et de leur militantisme à faire vivre nos mutuelles. C'est cet esprit qui nous différencie des autres.

Les “hics” de la santé numérique

Certains l’appellent “le virage”, d’autres “la révolution”, d’autres encore parlent d’innovation… Les termes accompagnant la mutation numérique de la santé ne manquent pas de souligner l’importance qu’a pris le virtuel dans nos vies. Pour nos mutuelles, elle est signe d’interrogations et d’inquiétudes avec la montée en puissance de l’individualisation de la santé, accentuant les difficultés à l’accès aux soins pour tous.
Le monde mutualiste doit renforcer les liens avec ses affiliés dans un accompagnement concret et pratique de l’adhérent pour éviter la fracture numérique.

La France accuse un retard conséquent en matière de e-santé. Pourtant, les initiatives et les innovations sont là, et le domaine de la santé n’y échappe pas. Applis, télémédecine, télésuivi… la santé connectée entraine des changements importants à la fois dans la pratique de la médecine, et dans la prise en charge des patients.

Quelques bénéfices…

Les TIC (technologies de l’information et de la communication) sont partout et sont entrées dans le domaine de la santé il y a déjà quelques années. Preuve en est, votre carte vitale !
Vous venez de vous faire faire une prise de sang ? Les résultats seront disponibles sur la plateforme sécurisée du laboratoire.
Votre médecin a une écriture que même Champollion ne pourrait pas déchiffrer ? Pas de problème, il imprime son ordonnance, qu’il enregistrera dans votre dossier patient informatisé.
Pas de médecin alentour que vous pourriez consulter ? Aucun souci, la télémédecine est désormais là pour désenclaver les *no man’s land* médicaux… Ainsi, toutes ces nouvelles technologies ont de nombreux avantages. Elles facilitent la vie de bien des soignants et des patients, notamment en termes de suivi, de gestion administrative et de partage de l’information médicale entre tous les intervenants.

… Mais une fracture difficile à réduire

Pourtant, des écueils à la digitalisation, il y en a. Pour Alain Coheur, du Conseil économique et social européen, le danger est multiple. En premier lieu, les inégalités en matière d’accès au numérique, à la fois géographiques, sociales et générationnelles. Si l’utilisation du numérique progresse en France, encore 18% de la population n’est toujours pas équipé d’un ordinateur. Les plus âgés, les foyers les plus pauvres, les ruraux, se retrouvent *de facto* exclus de la grande révolution numérique.
À cette fracture s’ajoute la crainte d’une trop grande individualisation et responsabilisation des patients. *« On va demander de plus en plus à chacun d’être en charge de sa propre santé. Et on n’est pas tous égaux, pour des raisons financières, cognitives ou d’accès à l’information »,* précise Alain Coheur.

Vos mutuelles à l’épreuve du numérique

Le défi de vos mutuelles est là : adopter une stratégie digitale sans oublier ceux et celles qui constituent leur raison d’être : les adhérents. Cette stratégie sera au service de l’ADN de vos mutuelles et de l’esprit mutualiste, dans une volonté de solidarité, de partage et d’engagement. Il s’agit ensemble, d’inventer des services qui répondent aux nouveaux besoins des adhérents.

En savoir plus
www.solidarites-sante.gouv.fr

Focus

LE COUP D’ACCÉLÉRATEUR DES POUVOIRS PUBLICS

Dans son plan stratégique de transformation du système de santé, la ministre Agnès Buzyn a fixé 3 objectifs pour *« accélérer le virage numérique »* du secteur d’ici 2022. Simplification et accessibilité des données sont au centre de ce plan.
En effet, le patient doit pouvoir accéder à l’ensemble de ses données médicales en ligne.
Le plan prévoit également la dématérialisation de l’intégralité des prescriptions ainsi qu’une simplification du partage de l’information entre tous les professionnels de santé.
Pour le gouvernement, les *« technologies numériques représentent une vraie opportunité d’améliorer la qualité de soin pour le patient et d’améliorer le quotidien des personnels ».*

La “Petite reine” prend soin de nous

La petite reine... ce nom si évocateur de liberté, de congés payés et de luttes sociales vient tout droit de la reine des Pays-Bas, qui circulait à vélo dans son royaume. Ces dernières années, c’est une pratique qui séduit de plus en plus et devient un mode de transport quotidien ainsi qu’un loisir régulier. Une nouvelle étude démontre que le vélo est aussi bon pour la santé que pour le moral.

Le vélo n’est pas seulement bon pour la santé et le moral, il est aussi une marque d’engagement durable. À l’instar d’Amsterdam ou Copenhague, de plus en plus de citadins français se mettent au vélo, comme un acte délibéré et militant pour la qualité de l’air.

Selon les travaux de l’Institut de l’inflammation et du vieillissement de l’université de Birmingham, des cyclistes réguliers de 75 ans ont le même profil immunitaire que des personnes de 20 ans!
En quoi consiste leur étude? Les chercheurs ont suivi deux groupes : le premier, constitué de personnes âgées entre 55 et 79 ans pratiquant régulièrement le vélo, et le deuxième, composé d’adultes entre 20 et 36 ans, ne pratiquant pas de sport mais étant toutefois en bonne santé. Résultat: les cyclistes reconnus ont un profil immunitaire semblable à celui des plus jeunes.
Tour de magie? Certainement pas, tout est une question de thorax. Les chercheurs ont axé leur étude sur l’activité du thymus (petite glande située entre le cœur et le sternum qui joue un rôle dans l’auto-immunité) de chaque volontaire et leur production de lymphocytes T (globules blancs qui protègent l’individu des attaques extérieures). Ils ont ainsi découvert que les sujets de 75 ans ont un nombre équivalant de lymphocytes T que les sujets plus jeunes et moins sportifs.

Plus qu’un simple sport...

« Si le sport était un médicament, tout le monde en prendrait », déclare le professeur Norman Lazarus, co-auteur de l’étude. Mais le vélo n’en est pas à son premier coup d’essai, l’OMS prônait déjà en 2008 l’importance d’une activité physique régulière et d’intensité modérée. Et quoi de mieux que la petite reine pour répondre à ces besoins ? Le point bonus étant que le vélo convient au plus grand nombre, quel que soit son âge, et est facile d’accès.
Le vélo n’est pas qu’un outil parmi tant d’autres pour se déplacer, il est aussi facteur de loisir et permet aux plus petits comme aux plus grands de se balader et d’explorer tout en se dépensant. Economique, écologique et divertissant, le vélo répond forcément à nos besoins.
Ce n’est donc pas pour rien que le vélo est devenu une des activités les plus en vogue depuis ces dernières années: outre sa praticité, il permet de réduire le stress et même d’obtenir une meilleure qualité de sommeil! Cette manière de vivre se retranscrit évidemment dans notre corps mais aussi sur notre santé; les risques de nombreuses pathologies en seraient réduits.
Toujours pas convaincu ? Janet Lord, professeur et directrice de l’institut ayant mené la recherche insiste sur le système immunitaire et comment *« il s’affaiblit à partir de la vingtaine, ce qui explique pourquoi les personnes âgées sont plus sensibles aux maladies ».* Il est donc nécessaire de trouver une solution qui pallierait tous ces changements. Cela dit, la réponse n’est pas bien loin ; le cyclisme assure une protection supplémentaire et restitue notre jeunesse. Alors qu’attendons-nous? Tous en selle!

En savoir plus
www.ffc.fr

PÉDALER POUR SA SANTÉ

Le vélo fait travailler les principaux muscles tels que les cuisses, les mollets... Il a l’avantage de préserver et de renforcer les articulations. Pratiquer le vélo réduit donc le risque d’arthrite ou de mal de dos. Avec ses qualités et ses apports, la petite reine se positionne comme le meilleur allié contre la sédentarité.

VÉLO OU VOITURE

Vélo
0 € (hormis achat du vélo et équipements)
- polluant, 0% d’émissions
+ rapide pour les petits trajets, 15km/h
173 décès en 2017

Voiture
~ 6 000 €/an
+ polluant, 35% d’émissions
- rapide pour les petits trajets, 14 km/h
1767 décès en 2017

Mais... quelle salade !

Si la convivialité avait une saison favorite, ce serait l'été. Des tablées familiales, amicales et festives, résonnent la convivialité portée par un savoir-faire régional et national, d'une gastronomie réputée. Les chefs étoilés de Bonne Santé ont sélectionné, région par région, sur les territoires de nos mutuelles, des recettes typiques, sincères et simples à des prix toujours modiques. Saines et gourmandes, elles sauront vous faire voyager...

ANTILLES

La salade de riz antillaise ★★★

Le riz est consommé aux Antilles de nombreuses façons, dont la plus célèbre est le riz créole. Voici une salade simple et pas chère, fraiche et colorée, on peut la cuisiner... même en métropole !

■ *Coupez en petits dés de l'ananas, des poivrons (les trois sortes), du gouda et du jambon. Mélangez tout ceci avec du riz ainsi qu'avec des raisins secs et des petites crevettes. Salez, poivrez et assaisonnez avec de la mayonnaise.*

SAVOIE

La salade de crozets d'été ★★★

Nés dans la vallée de la Tarentaise, ces petits carrés de pâtes se transportaient plus facilement dans les sacs des colporteurs.

■ *Faites cuire les crozets et ajoutez les ingrédients suivants découpés : tomates, poivron jaune, concombre et feta. Mélangez le tout et assaisonnez avec une vinaigrette composée d'huile, de jus de citron, de sel et de poivre. Vous pouvez déposer quelques feuilles de basilic pour la présentation.*

LA DRÔME

Salade de Valence ★★

Préfecture de la Drôme, Valence propose un large éventail de produits locaux et de qualité que vous retrouverez dans cette recette typique de l'été.

■ *Pelez un avocat et coupez sa chair en petits morceaux. Pelez ensuite des oranges et prélevez les quartiers. Puis, découpez les tomates en dés et le fromage de brebis en cubes. Emincez un oignon rouge et mélangez le tout. Ajoutez au mélange des olives noires et assaisonnez avec une sauce à l'orange.*

VAL-DE-LOIRE

Salade de tomates au St-Maure ★★

Produit phare de la Touraine, Balzac lui-même en raffolait. Fabriqué au cœur d'une région discrète, ce sain fromage se décline sous toutes les formes.

■ *Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Puis, faite de même pour le fameux fromage. Déposez le tout sur un plat et parsemez l'ensemble de basilic ciselé. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez.*

★ **Salade uniquement végétarienne**
★★ **Salade avec source de protéines**
★★★ **Salade avec source de protéines et féculents**

LES LANDES

Salade landaise à l'œuf mollet ★★★

Déguster une salade landaise, c'est découvrir les saveurs de la gastronomie des Landes... Région riche en traditions culinaires, leurs produits se caractérisent par leur originalité.

■ *Coupez les gésiers confits et les faire cuire ainsi que les œufs. Nettoyez et coupez la salade. Toastez des tranches de pain et les couper en petits morceaux. Puis préparez la sauce : vinaigre de cidre et balsamique, de l'huile de noix ainsi qu'un peu de moutarde. Dressez le tout dans un bol et parsemez de persil.*

CET ÉTÉ, GRILLEZ DIFFEREMMENT

Les beaux jours reviennent et voici venu le temps des barbecues ! Mais avant de commencer à y déposer vos grillades, il s'agit de bien choisir son matériel. Petit tour d'horizon des meilleures manières de griller sa viande tout en protégeant sa santé.

C'est au pays basque que la plancha espagnole est née sous forme de plaque de pierre lisse. Aujourd'hui, environ 30% des barbecues achetés sont des planchas.

De nombreuses études montrent que le barbecue traditionnel est nocif : les graisses contenues dans la viande coulent et tombent sur les braises, formant de la fumée qui contient des composés toxiques et cancérigènes.

Plancha, barbecue électrique, vertical... Les magasins regorgent de produits pour faire de nos repas d'été un moment convivial. Le barbecue vertical est le meilleur allié de notre santé car son système permet à la fumée de ne pas se diffuser sur les aliments et les graisses ne coulent pas sur les braises. Au gaz, électrique ou au charbon de bois, essayez et adoptez cette nouvelle tendance ! De même, le barbecue électrique récupère les graisses, qui tombent dans l'eau. Enfin, la plancha est une bonne alternative, car elle produit peu de fumée et permet à la viande et aux légumes de conserver toutes leurs saveurs ! Bon appétit !

UNE SALADE, UN PLAT ÉQUILIBRÉ ?

Camille Bernard, responsable de la prévention / nutrition du Groupe Entis Mutuelles.

Le plus souvent, la salade se déguste en entrée mais lorsqu'elle est composée, elle peut être une très bonne alternative de plat facile à emporter (pour un déjeuner au travail ou un pique-nique par exemple) ou faire office de dîner rapide à préparer.
Ainsi, si vous optez pour une salade en plat unique, n'oubliez pas de l'agrémenter des trois composantes essentielles d'un repas équilibré :

- Crudités ou légumes cuits à la vapeur,
- Protéines (viande, poisson, œuf, fromage de chèvre ou de brebis)
- Féculents (pomme de terre, pâtes, riz, céréales ou, à défaut, une tranche de pain).

Il est important de favoriser les légumes locaux et de saison cueillis à maturité, à la fois parce qu'ils sont plus savoureux, moins traités et moins chers.
En hiver, consommez plutôt des salades vertes de toutes sortes, des avocats, du céleri, des carottes, des endives...
En été préférez, par exemple, des salades de tomates, de concombre ou de haricots verts. Dans tous les cas, vous pouvez varier les plaisirs !

AUVERGNE
Salade de carottes Vichy ★★

Le chef du restaurant de la station thermale "Vichy" aurait mis au point cette recette en plongeant les carottes dans de l'eau de Vichy, pour un accompagnement léger et diététique.
■ *Faites cuire 2 œufs durs. Préparez votre vinaigrette avec de l'échalote, de l'ail et du persil et ajoutez les deux œufs hachés dedans. Coupez les carottes cuites dans le pot-au-feu et mélangez-les à votre vinaigrette. Servez tiède.*

BRETAGNE
Salade d'algues fraiches à l'avocat ★

Pays de pêcheurs, les côtes bretonnes regorgent de produits du terroir aussi frais que délicieux.
■ *Dessalez vos algues (au choix) en les faisant tremper dans de l'eau froide deux fois, et découpez-les grossièrement. Mélangez-les avec de la chair d'avocat coupée en lamelles. Arrosez le tout de jus de citron et d'huile de sésame. Saupoudrez de sel.*

NORMANDIE
Salade normande au camembert ★★

Véritable institution en Normandie et produit connu de tous, le camembert s'impose dans nos repas, ce n'est pas pour rien qu'il a son propre Syndicat de défense...
■ *Disposez les pousses d'épinards dans l'assiette. Ajoutez-y les morceaux de pomme et de camembert au dessus. Versez le vinaigre balsamique en filet puis dispersez-y quelques petits croûtons ou des herbes ciselées.*

PICARDIE
Salade d'haricots verts ★★★

Rapporté par Christophe Colomb, c'est le légume en conserve et surgelé le plus consommé en France. C'est aussi le légume d'été idéal pour un repas bon et sain.
■ *Equeutez les haricots, lavez-les et faites les cuire pendant 10 minutes. Faite ensuite cuire des œufs pendant 8 minutes. Coupez les pommes de terres en fines rondelles et faites les aussi cuire environ 15 minutes. Emincez un oignon et une fois le tout refroidi, mélangez l'ensemble. Assaisonnez à votre convenance, vous pouvez même rajouter quelques lamelles de poivrons.*

GUYANE
Salade de papaye verte ★

Originaire du Mexique et maintenant présente en masse en Outre-mer, la papaye s'intègre parfaitement dans une alimentation équilibrée grâce à sa chair sucrée et pauvre en calories.
■ *Lavez la papaye, épluchez-la puis, après avoir enlevez les graines, râpez-la finement. Arrosez le tout de jus de citron vert.*
Dans un mixeur ajoutez l'ail pelé et écrasé, l'huile, le persil, le piment de Cayenne et mixez le tout. Mettez le mélange sur la papaye, salez et poivrez.

HAUTE-LOIRE
Salade de lentilles vertes à la fourme de Montbrison ★★

Trésor du Massif central, la fourme, de par sa finesse de goût et sa cuisinabilité, est la base de nombreuses recettes de cuisine, des plus simples aux plus élaborées.
■ *Faites cuire des lentilles vertes, carottes et oignons. Pour la sauce, émulsionnez de l'huile d'olive avec du vinaigre, du sel et du poivre. Mélangez le tout et rajouter au-dessus des fines lamelles de fourme de Montbrison. Parsemez le tout de ciboulette ciselée.*

À CROQUER CETTE SAISON !

FRUITS
■ Abricot ■ Cassis
■ Melon ■ Nectarine
■ Pêche ■ Pomme
■ Prune ■ Tomate

LÉGUMES
■ Artichaut ■ Aubergine ■ Carotte ■ Céleri
Concombre ■ Courgette ■ Poireau ■ Poivron
■ Radis ■ Maïs

Des bactéries pour assainir l'air

Bactéries et air sain ne font pas forcément bon ménage dans nos esprits. Et pourtant, ces micro-organismes sont de plus en plus utilisés pour dépolluer nos intérieurs. À l'heure où les préoccupations environnementales sont de plus en plus prégnantes, se passer de détergent devient un enjeu de santé publique !

L'air de nos intérieurs est souvent plus pollué que l'air de nos villes. En cause, les dizaines de substances chimiques présentes dans l'air et les poussières de nos maisons, dont certaines, comme le formaldéhyde, sont classés "cancérogènes" par l'OMS.
Ces composés volatils proviennent de nos objets en plastique et en bois reconstitué, mais également des produits ménagers que nous utilisons pour nettoyer et désinfecter, issus de l'industrie pétrochimique.

Les bactéries à la rescousse

Certaines entreprises de nettoyage, ainsi que des établissements de santé et des lieux publics ont décidé de se passer de ces nettoyants chimiques et de les remplacer par des "organismes positifs", qui ont la capacité d'éliminer la pollution visible et invisible tout en protégeant notre santé.
Vaporisés sur les surfaces (sols, murs et plafonds) ou dispersés par nébulisation, ils "grignotent" les polluants et particules indésirables, qui sont remplacés par les nouvelles colonies de bonnes bactéries.
Ce "combat" naturel entre particules nocives et organismes positifs permet de remplacer les produits ménagers traditionnels et de se passer, à terme, de produits chimiques et de désinfectants.

Pas de résistance

Les colonies de bactéries détruisent non seulement les micro-organismes non désirés, mais ils empêchent ces derniers de développer des résistances, contrairement à ce que l'on peut constater avec les produits chimiques d'ordinaire utilisés. De plus, les surfaces sont uniquement nettoyées avec de l'eau et non plus avec une armée de détergents polluants, afin de ne pas tuer ces micro-organismes salvateurs.

Focus

NETTOYEZ MALIN ET SAIN !

Les produits ménagers traditionnels que nous achetons ne sont bons ni pour notre porte-monnaie, ni pour notre santé. À l'origine de bien des problèmes respiratoires dont nous souffrons, ils nous empoisonnent à petit feu, d'autant qu'une partie de leurs composés est classé "cancérogène" par l'OMS.
Un retour au naturel s'impose ! En lieu et place des sprays assainissants, de l'eau de Javel, des désodorisants, qui dégradent la qualité de l'air, vous n'aurez besoin que de bicarbonate, de vinaigre blanc, d'huiles essentielles ou de savon noir. De quoi allier écologie et économies, car ces produits, plus efficaces, sont bien plus accessibles.

LE GRAND RETOUR DU BICARBONATE

Disparu des placards de nos éviers durant des décennies, utilisé par nos grands-parents et nos arrières grands-parents, les vertus du bicarbonate de soude se révèlent plus saines qu'une batterie de nettoyants à base chimique. C'est grâce à un chimiste français à la fin du XVIIIe du nom de Leblanc (le bien-nommé), que les propriétés multiples du bicarbonate éclatent... de blancheur. Utilisé couramment dans les domaines alimentaire, domestique et médical, et aussi dans la lutte des incendies, le bicarbonate de soude s'emploie naturellement et simplement à assainir, nettoyer, désinfecter. Avec son grand complice, le vinaigre blanc, ils forment un duo épique, à un prix abordable. Ce sont actuellement des produits phares et naturels à utiliser au quotidien dans la maison.

LE CRI D'ALARME DES ÉLECTRO-HYPERSENSIBLES

On en parle depuis quelques années maintenant, mais avec la multiplication des appareils sans fil et connectés, l'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques est devenu un problème de santé publique. Si cette pathologie divise encore les autorités médicales, elle touche de plus en plus de Français.

Céphalées, troubles de l'humeur et du sommeil, vertiges, nausées, douleurs diffuses musculaires et articulaires... les symptômes de l'électrohypersensibilité sont nombreux et handicapants au quotidien, tant sur le plan personnel que dans la vie professionnelle.
À long terme, le risque est accru de développer des maladies neurologiques et dégénératives.
En cause ? Les ondes électromagnétiques issues du wi-fi, des téléphones portables et sans fil, des antennes relais, du bluetooth...
La solution ? S'éloigner de toute source d'émission d'ondes électromagnétiques. Pas si facile car cette pollution est partout.
Avec en prime le risque de s'isoler du reste du monde.
Vos mutuelles ont conscience que ce problème de santé publique peut concerner tout le monde, et dans le cadre de son accompagnement social, peut mettre en place une prise en charge des séances de soins liées à cette pathologie.

Du solvant sur le dancefloor

C'est l'une des drogues les plus répandues en soirées, et pourtant, la prise de GHB (gamma-hydroxybutyrate de sodium) et de GBL (gamma-butyrolactone) n'a rien d'anodin et de festif. Les conséquences sont graves, tant sur le plan de la santé que de la sécurité.

Le GHB, plus connu sous le nom de "drogue du viol" est un médicament anesthésique. Mais c'est le GBL qui est le plus répandu en soirées. Ce solvant industriel utilisé dans les peintures ou les décapants a les mêmes effets que le GHB.
Selon Fred Bladou, de Aides, *« c'est un produit extrêmement banalisé, facile à trouver et pas cher »*. En effet, quelques clics et on peut acheter du GBL en bouteille. A faible dose, il est relaxant et euphorisant. Mais à haute dose, il est sédatif et conduit à des pertes de conscience, les "G-Hole", voire le coma, pouvant entrainer la mort.

Usage récréatif

Depuis 2015, on assiste à un regain de consommation du GBL dans les milieux festifs. En soirée, en *before* ou en *after*, on en trouve partout. Comme la cocaïne, c'est un produit psychoactif, et le mélanger avec l'alcool est synonyme d'intoxication. Depuis décembre 2017, plus de 10 cas de malaise et coma chez des jeunes de 19 à 25 ans ont été recensés à Paris, dont un mort. De plus, le GHB/GBL agit comme un aphrodisiaque et il est possible d'avoir des relations sexuelles avec une personne pour laquelle on n'aurait pas eu d'attirance sans la drogue.
Enfin, chez les consommateurs réguliers, on observe des cas de dépendance car le GHB/GBL a un fort potentiel addictif. Le sevrage est alors, comme pour les autres drogues, extrêmement difficile.

Usage criminel

Si la plupart du temps, le GHB/GBL est consommé de manière festive, la prise involontaire de ces produits n'est pas une légende urbaine. Les victimes, majoritairement des jeunes femmes, absorbent cette drogue inodore et incolore à leur insu et contre leur volonté. Utilisée pour immobiliser les victimes et entrainer des pertes de mémoire, elle facilite le viol. Le corps élimine très rapidement la drogue, bien avant que les effets se soient dissipés. Il est donc difficile de déceler sa présence et de trouver l'auteur de l'acte.
Ainsi en soirée, il est recommandé de commander soi-même son verre, de ne pas le lâcher du regard, et de pas quitter son groupe d'amis !

En savoir plus
www.inpes.santepubliquefrance.fr

Kiosque

Les Joies d'en bas

Nina Brochmann et Ellen Stokken Dahl
(Éditions Actes Sud, 01/2018)

Brisant les mythes et fausses idées entourant le sexe féminin, ce livre écrit par deux futures praticiennes norvégiennes aborde des thèmes importants autour du sexe et de la sexualité féminine avec humour et légèreté. Hommes et femmes, découvrez ce petit bijou, traduit dans une trentaine de langues, à lire sans tabou !

1968, De grands soirs en petits matins

Ludivine Bantigny
(Éditions du Seuil, 01/2018)

Le mois de mai 1968, dont on vient de commémorer les 50 ans cette année, n'est pas qu'une grève étudiante. À partir d'archives, l'historienne, maître de conférence à l'université de Rouen, nous raconte les luttes, les débats, les espoirs portés par tous les acteurs de mai 68, les ouvriers, les étudiants, les militants, les femmes... tout en s'intéressant à "l'autre côté", la police, le pouvoir et les opposant à la contestation. Un livre passionnant, qui bouscule les idées reçues !

Qui a tué mon père

Edouard Louis
(Éditions Du Seuil, 05/2018)

Pour son troisième livre, Edouard Louis se fait le porte-parole d'une France délaissée par les politiques, à travers l'histoire de son père dont le corps, meurtri par le travail, sert de preuve à la violence d'une société inégale et injuste. Véritable pamphlet politique, c'est également une ode à un père défunt que nous livre l'auteur. Un livre touchant, déchirant, à lire d'urgence.

VOS AVANTAGES

DE **10%** À **15%**

DE RÉDUCTION*

AVEC VOTRE CODE PARTENAIRE **1609871**

VVF VILLAGES

LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE

- 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

Renseignements & Réservation

04 73 43 00 43

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.

La gagnante du n°81 est : Jocelyne Gressent, adhérente de la Mutuelle de France Unie

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°82

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) En quelle année doivent être mis en place les 3 objectifs pour accélérer le virage numérique dans le secteur de la santé ?
☐ 2030 ☐ 2020 ☐ 2022

2) La mortalité moyenne concernant le cancer du sein a baissé de combien sur ces 25 dernières années ?
☐ 57 % ☐ 34 % ☐ 21 %

3) Quel organisme a mis en place le concept de "Familles de vacances" ?
☐ L'Unicef ☐ Le Secours populaire ☐ Les Covoyageurs

4) Quel est l'allié du bicarbonate de soude ?
☐ L'éponge ☐ Le vinaigre ☐ Le sel

5) Où fut inventée la plancha ?
☐ Espagne ☐ Portugal ☐ Islande

Pour participer, retournez le coupon avant le 30 août 2018 inclus à l'adresse suivante :
Jeu concours Bonne Santé Mutualiste n°82 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 : _____