

# bonne SANTÉ MUTUALISTE

« Il est hélas devenu évident  
aujourd'hui que notre technologie  
a dépassé notre humanité. »  
Albert Einstein

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#98 JUIN / JUILLET 2022



DOSSIER SPÉCIAL

## LE DIGITAL COMMENT NE PAS LE LAISSER NOUS RENDRE IDIOT ?

**P.3**  
**Santé Publique**

Le pouvoir d'achat au cœur  
des préoccupations des Français

**P.18**  
**Santé**

Pourquoi tant de femmes renoncent  
à un suivi gynécologique ?

**P.21**  
**Tourisme**

Tourisme social:  
le droit aux vacances

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

JEU CONCOURS  
**GAGNEZ**  
**UNE SMARTBOX**  
**BIEN-ÊTRE**  
P.24

# bonne SANTÉ mutualiste



**Martine Césaire-Gédéon**

Présidente de la section Antilles/Guyane de la Mutuelle de France Unie



Après la déroute électorale de Macron, le bien-être social sera-t-il au rendez-vous dans les prochains jours ? Peut-on espérer moins de conflits sociaux, de ruptures sociales, l'accès à l'eau pour tous aux Antilles, moins de sargasses... Globalement, on a tout de même l'impression de faire du sur-place et peut-être en pire. Serions-nous entrés dans une aire de confusion ? Confusion politique où un président cherche à faire porter la responsabilité de l'échec de sa politique à ceux qui vont s'y opposer, confusion sociétale où une région passe d'un extrême à l'autre entre les deux tours des élections législatives, l'individualisme exacerbé. Qu'en sera-t-il du pouvoir d'achat ? La guerre en Ukraine serait responsable de la détérioration de notre qualité de vie – une guerre qui semble lointaine et si proche à la fois, pour preuve, le nombre d'émission qui permet aux "sachants" de débattre...

Dans la pratique, le prix de l'essence s'enflamme, les soi-disant produits de première nécessité ne sont plus accessibles aux plus démunis. Pourquoi devrions-nous être inégaux face à nos choix de consommation ? Certains peuvent tout acheter et d'autres doivent se contenter de produits de première nécessité.

En Guadeloupe, tandis que certains cherchent les coupables, d'autres vivent un cauchemar en restant sans eau pendant plusieurs jours... Les DOM TOM sont-ils les oubliés ?

Avec ce numéro Bonne Santé Mutualiste et les beaux jours qui arrivent, on va dire adieu à la morosité ambiante, retrouver notre vie sociale, faire de belles rencontres. On va profiter en toute tranquillité de chaque instant pour penser à soi mais aussi aux autres – ce qui est notre vraie richesse. Passez un été radieux dans le respect de soi et des autres et surtout revenez chargés en énergie pour continuer les combats.



## Sommaire #98

### Santé Publique

3. Le pouvoir d'achat au cœur des préoccupations des Français
4. La démocratie sanitaire a-t-elle été dévoyée ?
4. Brèves

### Dossier Spécial

5. Le digital : comment ne pas le laisser nous rendre idiot ?

### Le cahier de vos mutuelles

#### L'asso qui crée du lien

17. La Maison Sport-Santé du Calais
17. France Alzheimer Haute-Savoie

#### Santé

18. Pourquoi tant de femmes renoncent au suivi gynécologique ?

#### Profession médicale

19. Métier : sage-femme

#### Société

20. L'impact social des cryptomonnaies

#### Tourisme

21. Tourisme social : le droit aux vacances

#### Santé environnement

22. Quels sont les risques des métaux lourds pour la santé ?

#### Ta santé t'appartient !

23. Faire du théâtre, c'est bon pour la santé !
23. Le kiosque

#### Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



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



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



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



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



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



[www.mutuelle-ensemble.fr](http://www.mutuelle-ensemble.fr)



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

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Juin / Juillet 2022 n°98  
 Directeur de la publication : Yannick Beaumont  
 Rédaction, conception et réalisation : Critères  
 Photographies : Adobe Stock et Critères  
 Imprimé en France sur papier recyclé.  
 Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



Groupe  
**Entis**

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



# Le pouvoir d'achat au cœur des préoccupations des Français

Alors que les dividendes ruissellent uniquement auprès des actionnaires, que la guerre en Ukraine installe un processus d'inflation, que les prix s'envolent, les Français peinent à finir le mois dans le positif. Alors, où va-t-on ?

Quelques chiffres d'abord pour bien mesurer pourquoi les foyers à plus faibles revenus et les retraités sont impactés, mais également les professions intermédiaires et les cadres.

## On gagne moins...

D'après des notes de l'Insee publiées fin avril, la hausse moyenne des prix des céréales et des carburants est de 70 % sur un an. L'inflation devrait dépasser cet été les 5 %. Parallèlement, le salaire horaire de base de l'ensemble des salariés n'ayant pas suffisamment augmenté pour compenser l'inflation, « sur un an et en euros constants, le salaire mensuel de base diminue donc de 2,3 % » ainsi que le relève la Direction des études statistiques (Dares).

Les effets de l'inflation font reculer le salaire des ouvriers de 2,2 %, celui des employés de 2 %, celui des professions intermédiaires et des cadres de 2,7 %. La question concerne donc une majorité de Français.

## ... et on achète plus cher

Les prix de l'énergie ont augmenté de 26,5 %. Les prix des services de 3 % en moyenne, mais avec une hausse de 15,7 % sur les services de transport et de 16 % pour les services d'aide à domicile. Cet été, les vacances elles aussi coûtent plus cher avec une augmentation de près de 20 % des hébergements et prestations touristiques.

Du côté des produits alimentaires, parmi les produits qui sont le plus touchés par les hausses de prix, on trouve la viande (+4,2 %), le pain et les céréales (+4 %), le café (+6,2 %), mais surtout les huiles et graisses (+7,2 %) puisqu'elles dépendaient de la production ukrainienne. Résultat, en mars dernier, les achats alimentaires ont connu une baisse de près de 7 % par rapport à mars 2021.

## Des spéculations qui bénéficient à une poignée de négociants

Or ces augmentations ne résultent pas de la raréfaction des matières premières, celles-ci ayant été achetées dès la fin de la moisson, à l'été 2021, voire avant, si on prend l'exemple des céréales. La hausse des prix résulte d'une spéculation des salles de vente et des anticipations des manques à venir.

En avril, en 2 semaines, la tonne de blé est passée de 270 à 396 euros (contre 200 euros un an plus tôt). En l'absence de régulation des marchés, difficile d'empêcher ces spéculations qui profitent à des négociants internationaux se comptant sur les doigts d'une main.

" CONTRE L'INFLATION,  
LES CADDIES  
PETIT BUDGET "



## Au menu, des aides ponctuelles pour un problème pérenne

Pour redonner du pouvoir d'achat, deux solutions existent : bloquer les prix de la consommation ou augmenter les minima sociaux, les salaires et les retraites. Le gouvernement, qui dit vouloir se saisir de la question, semble davantage s'orienter à l'heure où nous publions vers des solutions provisoires comme des chèques "alimentation" ou vers la poursuite de la limitation des prix des

énergies. Mais tout n'est pas perdu : Bercy a demandé aux entreprises qui le peuvent d'augmenter les salaires ! Ce à quoi la plupart des représentants patronaux ont répondu que le contexte économique devait les pousser à la prudence et qu'il leur fallait des baisses des impôts de production plus importantes pour pouvoir relever les salaires. Pour les dividendes en revanche, ils ont moins de difficultés...

# La démocratie sanitaire a-t-elle été dévoyée ?

En 2002, la loi Kouchner se voulait « le moteur d'une politique de santé dont chacun serait acteur » et visait à restaurer la confiance entre soignants et soignés, à humaniser l'hôpital, à améliorer le système de soins. Vingt ans et une pandémie plus tard, qu'en est-il de la démocratie sanitaire ?

On fête cette année les 20 ans de la loi qui a gravé dans le marbre la participation des citoyens et des associations de patients au système de santé, alors que la gestion du Covid-19 – hypercentralisée et très politique – a été marquée par un faible degré d'association des mouvements de patients et d'usagers du système de soins.

## Absence de consultation des instances de démocratie

La démocratie sanitaire est depuis les années 2000 un passage obligé de toute réflexion sur l'organisation de la prévention et des soins. Il existe pour cela un "Parlement de la santé", une Conférence nationale de santé (CNS), des conférences régionales de santé que consultent depuis la loi Hôpital, Patients, Santé et Territoire de 2009 le ministère et les agences régionales de santé. Mais pour le Covid-19, le gouvernement a donné la priorité aux experts et aux agences sanitaires nationales.

Si on peut comprendre que l'avis des épidémiologistes et infectiologues ait prévalu concernant la prise en charge de l'épidémie, on peut s'interroger sur cette absence de consultation sur des mesures de prévention qui affectent la vie sociale et individuelle et a été vécue comme une atteinte à nos libertés, faute de réflexion sur les conditions d'acceptabilité, sur la pédagogie et sur l'accompagnement nécessaires.

## Les droits de patients solubles dans l'urgence

Rappelons que la loi Kouchner du 4 mars 2002 a permis d'établir les droits individuels des malades (droit de choisir son médecin, droit à l'information, consentement aux soins, égal accès aux soins, respect du secret médical, de la dignité, droit d'accès aux soins palliatifs), les droits collectifs (avec des représentants des usagers et des associations siégeant dans les instances et CA des hôpitaux) et la notion de responsabilité médicale.

La loi visait l'abandon d'une relation médecin-patient paternaliste au profit d'une relation permettant une "décision partagée" et la coconstruction du traite-

## LA LOI KOUCHNER, UNE LOI MAL CONNUE

44 % des patients ne savent pas qu'il existe des dérogations au secret médical.

55 % des médecins ne savent pas que les ayants droit ont accès sous conditions aux données d'un patient décédé.

67 % des médecins pensent qu'ils peuvent échanger des données médicales sur un patient non commun.

71 % des patients ignorent qu'il existe un délai légal pour transmettre le dossier médical au patient qui le demande.

90 % des médecins déclarent ne jamais consulter la liste des associations d'usagers agréées.

Source : Enquête de la Commission des relations avec les associations de patients et d'usagers – février 2022.

ment. C'est le cas pour les pathologies chroniques mais, dès qu'il faut répondre dans l'urgence, la coopération du patient et son consentement libre et éclairé passent à la trappe!

Quid de l'engagement citoyen dans la façon dont la vaccination ou le port du masque ont été amenés ? Quid de l'information, du secret médical avec le pass sanitaire, du respect de la dignité quand les patients sont soignés dans les couloirs des hôpitaux ? La crise sanitaire a mis en lumière des lacunes déjà présentes, comme les inégalités géographiques d'accès aux soins ou le manque de reconnaissance des représentants des usagers dans les instances, qui ne les associent pas toujours aux décisions.

Autant de constats qui ne doivent faire oublier les avancées. C'est grâce à la loi, aux patients, aux associations que la prise en charge s'est humanisée, que la douleur a été prise en compte, que la relation patient-soignant a gagné en écoute, bienveillance et confiance.

Pour preuve le soutien des Français aux soignants!

## BRÈVES

### LA PRÉSENCE DE BACTÉRIES DANS DE NOMBREUX PRODUITS INDUSTRIELS INTERROGE SUR LES MODES DE PRODUCTION DE NOTRE ALIMENTATION

Pizzas, chocolats, fromages... les scandales se multiplient dans l'agroalimentaire. Les responsables ? Trois bactéries : la salmonelle, *Escherichia coli* et la listeria, qui ont provoqué la contamination d'une centaine de personnes et la mort de deux enfants. Si les scandales alimentaires ne datent pas d'hier (rappelons-nous la vache folle ou encore le cheval dans les lasagnes), ces nouvelles affaires mettent en lumière une chaîne de contrôle qui échoue à protéger les consommateurs, mais aussi une course aux profits de la part de ces industries qui ne se préoccupent plus, depuis longtemps, de la santé des citoyens.

### CHLORDÉCONE : LA FIN DES INVESTIGATIONS MAIS PAS DE MISE EN EXAMEN

Le dossier semble proche d'être clos. Les deux juges d'instruction du pôle "santé publique" du tribunal judiciaire de Paris ont prononcé le 25 mars la fin des investigations. Mais personne n'est mis en cause dans cette enquête, orientant le dossier vers un non-lieu. Pour ces deux juges, les faits seraient en grande majorité prescrits. Il n'en reste pas moins qu'en Guadeloupe et en Martinique, plus de 90 % de la population adulte est contaminée au chlordécone.

### AUX ÉTATS-UNIS, LE DROIT À L'AVORTEMENT EST PLUS QUE JAMAIS MENACÉ

En 1973, l'arrêt *Roe v. Wade* estimait que la Constitution américaine devait protéger le droit des femmes à pouvoir avorter librement. À la fin du mois de juin, la révocation de cet arrêt sonne le glas, dans nombre d'États américains, de l'accès à l'IVG et augure une remise en cause de toute une série d'autres droits. Une mesure liberticide où chaque État choisit d'autoriser ou non les IVG, qui ne fera qu'augmenter le nombre d'IVG dangereuses et qui accroîtra les inégalités entre celles qui pourront contourner ces interdictions, et celles qui ne le pourront pas.

## D'UNE ÉPIDÉMIE À L'AUTRE : LA LENTE CONQUÊTE DU PATIENT

Pour que le patient ait voix au chapitre, devienne un "sujet" de soins, il faut attendre 1974 avec la Charte de la personne hospitalisée. Mais c'est une épidémie qui permet une réelle évolution de la place du malade dans le système de santé : le VIH dans les années 1980 laisse les médecins démunis, sans traitement et une mortalité de 95 %. Les associations de lutte contre le sida vont les aider. Les médecins apprennent à écouter les patients. En 1991, l'affaire du sang contaminé confirme la nécessité d'obtenir des droits pour les patients. Le droit à l'information est consacré en 1994. Les associations, devenues en 1996 partenaires institutionnels de l'action sanitaire, sont associées aux travaux préparatoires à la loi dite Kouchner promulguée en 2002.





# LE DIGITAL COMMENT NE PAS LE LAISSER NOUS RENDRE IDIOT ?

Qui retient encore des numéros de téléphone ? Qui voyage encore sans GPS ? Qui ne se laisse pas aider par le correcteur d'orthographe ? Et quand on nous demande si nos outils numériques nous rendent idiots, 59 % d'entre nous estiment en effet que les nouvelles technologies nous abêtissent. Mais 41 % pensent que la technique nous déleste pour rendre notre cerveau disponible à d'autres tâches. Alors qu'en est-il ?

## Le digital a contribué à l'augmentation... du QI moyen !

Des chercheurs norvégiens qui ont fait passer des tests de quotient intellectuel à une cohorte de 960 000 personnes âgées de 18 à 22 ans entre 1952 et 1982 ont démontré une progression du QI moyen de plusieurs points.

James R. Flynn, un Américain, a quant à lui constaté en compulsant des milliers de résultats de tests qu'à partir de 1930 (les premiers tests datent de 1905), l'humanité devenait de plus en plus intelligente, le QI augmentant de 4 points tous les 10 ans. C'est ce que l'on a appelé l'"effet Flynn".

Ainsi, en 1984, une personne d'intelligence moyenne aurait été considérée en 1915 comme surdouée. Il ne faut pas en conclure que nous sommes tous devenus des "HP", hauts potentiels, car il a été établi que les personnes dépassant un résultat de 130 aux tests de QI comme celles ayant moins de 70 ne représentaient que 2% de la population globale. Et les gains d'intelligence ont été

observés dans la part de la population dont le QI était plutôt sous la moyenne.

Pourquoi une telle hausse en quelques décennies ? Les chercheurs considèrent qu'il s'agit de la combinaison de plusieurs améliorations : progrès de la médecine, meilleur approvisionnement alimentaire, développement de l'accès à l'éducation, avec la généralisation de l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et du calcul. Le monde du travail a également changé : lorsqu'il était dominé par l'agriculture, la plupart des paysans n'étaient pas capables de manipuler des concepts abstraits, même simples.

Tout au long du xx<sup>e</sup> siècle, le raisonnement hypothético-déductif s'est généralisé. Près de 80 % des Français vivent désormais en zone urbaine, avec des interactions sociales complexes. Les médias sont entrés dans tous les foyers. Les applications techniques sont plus nombreuses.

Selon le baromètre du numérique 2021 de la CNIL, plus de huit personnes sur dix sont équipées d'un

smartphone (+7 points depuis 2019), 61 % d'un ordinateur, 56 % d'une tablette (+14 points), 23 % d'un objet connecté en lien avec la santé (+12 points), 20 % d'une enceinte connectée (+11 points), 17 % d'électroménager connecté (+11 points) et 15 % d'un objet connecté en lien avec la sécurité (+9 points). Tous ces équipements, l'apprentissage qu'ils impliquent, rendent les populations plus intelligentes.

Il a été démontré que plus le cerveau est stimulé chez l'enfant, plus les contacts synaptiques acquis renforcent les performances. On sait aussi qu'un cerveau utilisé fonctionne plus vite. Ce n'est pas un organe statique : on a le pouvoir de le modifier. Ainsi, chez les musiciens, selon l'âge d'apprentissage, la fréquence et la durée de la pratique, les zones du cerveau liées au contrôle de l'instrument sont adaptées anatomiquement et physiologiquement à la pratique musicale. Le développement des activités culturelles participe ainsi également pleinement, comme les outils numériques, à l'effet Flynn.



### *Les distractions constantes du quotidien ajoutées aux outils digitaux ont un effet sur les capacités cognitives*



#### **Des effets sur la concentration**

Sauf que des chercheurs norvégiens, poursuivant l'étude de Flynn, ont constaté en 2004 qu'il n'y avait plus de hausse du quotient intellectuel moyen, mais au contraire même, depuis le milieu des années 1990 une légère baisse.

La pollution climatique, qui a été multipliée par 300 depuis les années 1970, a été évoquée comme cause possible, les perturbateurs endocriniens influant sur la thyroïde, laquelle est impliquée dans le fonctionnement efficace du cerveau. Les neurosciences avancent une autre explication et celle-ci met en cause le digital. L'être humain peut traiter 11 à 60 bits par seconde mais ce ne sont pas moins de 11 millions d'octets qui déferlent dans notre cerveau à chaque seconde.

Par conséquent, qu'assimile-t-on vraiment, consciemment ? Concrètement, quand le cerveau

est littéralement bombardé d'informations, il s'abandonne à cette vague de contenus, sans s'y arrêter. C'est ainsi que l'on devient esclave des stimuli. C'est intéressant, c'est captivant, c'est génial, mais après plusieurs heures à surfer sur Internet, que sommes-nous capables de restituer ? De quoi nous souvenons-nous ?

L'infobésité nuit incontestablement à la concentration. Or, sans concentration, on raisonne moins bien, moins loin. Une étude a été menée à Stanford auprès de 500 étudiants : un tiers a passé ses examens sans smartphone, un tiers avec un smartphone éteint et le dernier tiers avec un smartphone allumé. Sans grande surprise, les deux groupes dotés d'un téléphone ont été moins performants.

Les distractions constantes du quotidien ajoutées aux outils digitaux ont un effet sur les capacités

cognitives. On en fait l'expérience dans tous les corps de métiers où il faut gérer à la fois ses e-mails, ses appels, ses réunions, les intrusions dans le bureau. On ne parvient plus à se fixer uniquement sur ce que l'on fait.

#### **Ne pas laisser le digital nous rendre fainéants...**

Parallèlement aux problèmes de concentration, ces outils qui sont censés nous libérer de certaines tâches nous font perdre certaines capacités : par exemple, le GPS nous fait perdre le sens de l'orientation parce que nous ne faisons plus travailler les connexions qu'il implique. En réalité, nous ne libérons pas de la bande passante en ne mémorisant plus les numéros de téléphone.

Quand on apprend quelque chose de nouveau, ce n'est pas comme si on encombrait une boîte avec





un nouvel objet. Le cerveau n'est pas un disque dur. L'apprentissage ne remplit pas, mais il modifie le cerveau de manière structurelle et non en volume. Cela influe sur notre perception, sur notre compréhension du monde. En se promenant, un botaniste verra plus de variétés de végétaux que vous, il verra les interactions entre elles, ce qui perturbe le milieu, etc.

Les connaissances permettent de percevoir, penser et agir de manière plus nuancée. Elles permettent aussi de mieux utiliser les outils digitaux : on se sert plus efficacement d'un moteur de recherche quand on a un socle de connaissances sur le sujet. Cela permet de mieux cibler les mots clés, de repérer les sources qui fourniront un résultat pertinent, fiable. C'est comme avec la calculatrice : il faut savoir calculer pour bien l'utiliser (il faut même parfois la programmer). Le digital ne nous exonère pas du travail de gymnastique dont a besoin notre cortex frontal pour continuer à être agile. C'est néanmoins un exercice d'équilibre de parvenir à se servir du numérique sans perdre certaines capacités. D'autant que les habitudes s'installent vite. Par exemple, on n'écoute plus que des chansons de 2 minutes. Sur Spotify, la durée d'écoute moyenne est d'1 minute 45. On

écrit de moins en moins de phrases avec des propositions relatives. Nos phrases sont plus courtes. Le vocabulaire est plus réduit, quand il n'est pas remplacé par des émojis.

### Des différences entre génération, entre milieu social

Depuis quelques années, l'usage du digital inquiète donc. Si 83 % des parents estiment que le smartphone permet à l'enfant de vivre avec son temps, de ne pas se retrouver exclu de la société et d'emmagasiner des connaissances, une part de plus en plus importante se montre plus circonspecte quant aux vertus du digital.

Les parents très impliqués dans l'éducation de leurs enfants, ou appartenant à des catégories socio-professionnelles aisées, posent davantage de limites. L'achat du premier portable est plus tardif. Les temps d'écran sont comptés. Bill Gates, le fondateur de Microsoft, affirmait en 2017 limiter l'accès aux écrans pour ses propres enfants et leur avait interdit d'avoir un smartphone avant leurs 14 ans. De fait, l'adolescence est une période propice au développement d'un usage excessif des écrans. Pour une majorité d'utilisateurs, cet usage excessif cesse à l'âge adulte. Les hommes se-

raient plus exposés, ainsi que les personnes souffrant d'une pathologie mentale, de solitude ou encore d'inhibition sociale. Or si le digital rapproche les individus à travers le monde, notamment via les réseaux sociaux, il peut en même temps générer un repli sur soi et une désocialisation, qui à son tour augmente les risques dépressifs.

Des campagnes de sensibilisation aux risques du numérique ont été lancées : parmi ces risques, on compte les difficultés d'apprentissage, la dépendance, la désocialisation, le harcèlement en ligne, l'addiction, les déséquilibres alimentaires et l'obésité, les troubles du sommeil, les troubles musculo-squelettiques, la sédentarité, les troubles visuels...

### Pas de mauvais outils, que de mauvais usages

Ainsi, nous ne sommes pas tous égaux face au digital. Pour les uns, il peut aliéner ; pour d'autres, il est un outil d'émancipation. Il permet de fédérer des individus isolés, censurés, discriminés. Il permet d'informer même là où les journalistes sont muselés. Il est un miroir grossissant qui peut s'avérer salutaire. Mais comme le sociologue

94 % des 15-29 ans ont un smartphone. C'est la tranche d'âge la plus équipée en smartphone.

Source : Insee 2021



## LE DIGITAL EN CHIFFRES

**61 %** des personnes interrogées ont pour premier réflexe de consulter leur portable ou tablette au saut du lit.

**58 %** des Français utilisent plusieurs écrans en même temps (télévision et smartphone).

**48 %** consultent leur téléphone ou leur tablette toutes les 10 minutes de peur de rater une information.

**50 %** des parents considèrent en 2019 que le téléphone portable est indispensable dès la 6<sup>e</sup>, c'est-à-dire dès l'âge de 11 ans.

**57 %** des parents affirment intervenir pour limiter le temps consacré aux écrans par leurs enfants mais sans pour autant réguler le type de contenus auxquels ces derniers accèdent.

**37 %** des enfants âgés de 11 à 12 ans pensent que les plates-formes peuvent avoir un impact négatif sur leur vie (contre 7 % qui y perçoivent des effets positifs).

**88 %** des Américains mangent devant un écran. Près de 60 % des Français déclarent manger de plus en plus souvent devant un écran.

**11 %** des Français ne se connectent jamais à Internet, selon l'Observatoire des usages du digital. Sont concernés les retraités les plus âgés et les personnes à faibles revenus.

Sources : Unaf ; Observatoire des usages du digital ; association SOS Addiction



Santé Publique France recommande de bannir les écrans aux enfants de moins de 3 ans. Une exposition précoce peut en effet avoir des effets néfastes sur la santé.

Gérald Bronner l'a souligné dans *La Démocratie des crédules*, il est en même temps le miroir grossissant de théories en réalité peu partagées : les sujets qu'affectionnent les complotistes occupent une place disproportionnée sur Internet parce que lorsque l'on n'est pas complotiste, on ne prend guère le temps de réfuter ces thèses. Mais rien n'oblige à regarder de ce côté-ci de la toile.

Parallèlement à ces contenus discutables, le digital a permis la numérisation des contenus des livres, des thèses de recherche, des corpus de

savoirs, mais aussi des objets culturels. On peut visiter virtuellement des musées ! On peut désormais circuler sans contrainte matérielle, en tout lieu et en tout temps, dans tous les domaines : art, science, culture, ethnologie, géographie, géopolitique. Le digital a réalisé en ceci le rêve des communautés informatiques des années 1970/1980 de réussir à mettre en commun tous ces biens immatériels. Cette utopie d'un égal accès aux connaissances, d'un égal accès à l'information, s'est concrétisée avec l'*open access* et

l'*open source*. Aujourd'hui, une communauté pluridisciplinaire et internationale constituée à la fois de chercheurs et d'ingénieurs s'est constituée autour des *digital humanities*, des "humanités numériques", pour poursuivre ce cercle vertueux de libre accès, d'ouverture et de solidarité. Bref, de mutualisation.

Et la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons en profiter ! Ce qui n'empêche pas de se ménager des temps de calme numérique et de sortir se promener !

### LE BOOM DES ÉCRANS CHEZ LES SENIORS : QUELLES CONSÉQUENCES ?

En quelques années seulement, nombre de seniors ont réussi à surmonter leurs craintes face aux nouvelles technologies. Ils sont de plus en plus connectés. Ainsi, comme l'indique une étude du Crédoc, 94 % des 55-75 ans possèdent un ordinateur et 60 % un smartphone ; 89 % se sentent à l'aise sur Internet ; 80 % surfent sur le web ; 30 % vont sur les réseaux sociaux très régulièrement, presque tous les jours. Sur la tranche des 65-75 ans, ils ne sont plus que 63 % à se rendre sur la toile. À cela, il faut ajouter les temps devant la télévision. Une personne sur deux chez les 70 ans et plus passe plus de 21 heures par semaine devant le petit écran. Or, des chercheurs ont montré que le temps sur écran chez les seniors augmente le risque de perte d'autonomie.



Un senior qui passe plus de 5 heures par jour devant un écran a 65 % plus de risques de souffrir d'invalidité par rapport à un senior qui ne dépasse pas deux heures quotidiennes.



# Près de vous, vos mutuelles

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

**LE TEMPS  
DES ASSEMBLÉES  
GÉNÉRALES**

## Se mobiliser pour réinvestir le débat politique

Les administrateurs et délégués se sont tous donné rendez-vous en cette fin du mois de juin pour les Assemblées générales annuelles de vos mutuelles. Un moment de retrouvailles après deux ans en visio, de démocratie mutualiste, et, surtout, de réflexions et de débats.



**Lors des Assemblées générales de vos mutuelles, le débat est roi. Chaque participant a l'occasion d'exprimer sa voix et d'apporter sa contribution à un projet social, solidaire et humaniste.**

Au Pré au Lac, à Saint-Jorioz, du 27 juin au 1<sup>er</sup> juillet, les délégués et administrateurs de vos mutuelles se sont réunis pour le moment important des Assemblées générales. Important car ces assemblées permettent de dresser un bilan, de conduire une réflexion, d'initier des actions et de créer du débat et de la mobilisation.

### La Mutuelle de France Unie : une mutuelle d'action

« Nous devons rester une mutuelle d'action ». Tels sont les mots d'introduction du président de la mutuelle, Jean-Jacques Verchay, à la lecture de son rapport moral. « Cela nécessite une réflexion sur le projet social de notre mouvement, et sur notre action militante ». Après le bilan de l'année passé, un débat riche et passionné sur le pouvoir d'achat, la juste répartition des richesses, la nécessité de faire vivre les liens inter-générationnels et la défense de la proximité de la Mutuelle de France Unie, qui est l'une de ses valeurs fondamentales, rappelant que les adhérents sont au cœur de toutes les actions mutualistes.

### L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc

Du côté de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, son président, Jean-Jacques Verchay a rappelé les difficultés de l'Union dans le recrutement de professionnels de santé, notamment en ophtalmologie, qui pourrait avoir un impact sur le résultat de l'Union. Il a ensuite longuement évoqué l'association Solidarité pour la Santé et l'Autonomie, qui a pour mission de travailler sur le sujet du grand âge, un secteur qui souffre de l'intervention de grands groupes favorisant les bénéficiaires et les dividendes aux vies humaines.

### Se mobiliser, toujours

Mardi 28 juin, la création de l'Épicerie culturelle Hospitalis Anima, qui se concentre sur la souffrance au travail en milieu hospitalier a été présentée aux administrateurs et délégués mutualistes, suivie par un débat sur l'hôpital public et sa nécessaire défense. Vendredi, c'était un débat sur le mouvement mutualiste qui a animé les participants. L'occasion de revenir sur l'essence militante de nos mutuelles pour la construction collective et solidaire d'un projet social et humaniste.

## IL FALLAIT BIEN UN LIVRE POUR RACONTER NOTRE HISTOIRE



Soucieuse de transmettre son message de valeurs, la Mutuelle de France Unie a réalisé son ouvrage Avant tout, solidaires ! Présenté à l'ensemble des délégués lors de ces journées d'Assemblées générales, le livre se veut un parcours au cœur des valeurs mutualistes de la Mutuelle de France Unie. Pour l'obtenir, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre agence mutualiste de proximité.

## VOUS AUSSI, DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE MUTUELLE !

Les assemblées générales des mutuelles sont un moment important de démocratie mutualiste. Pour que celle-ci puisse pleinement s'exprimer, votre mutuelle a besoin de vous ! Nous avons rencontré Agnès Troncy, directrice juridique du Groupe Entis, qui nous explique pourquoi.

**Bonne Santé Mutualiste :** Les AG rassemblent les élus mutualistes. Quel rôle peuvent y tenir les adhérents ?

**Agnès Troncy :** Les mutuelles appartiennent à leurs adhérents. Ils sont au centre des actions et des réflexions. Leur avis et leur voix comptent. En devenant administrateur, ils sont amenés à débattre et prendre part à la vie et aux décisions de leur mutuelle, comme les cotisations, la nature des garanties et, globalement, tout ce qu'ils attendent de la mutuelle dans tous les services qu'elle propose.

**B.S.M. :** Ils tiennent donc un rôle essentiel pour l'avenir des mutuelles...

**A.T. :** Totalement ! Ce sont eux qui prennent les décisions qui seront déclinées pour tous. Ils ont plus qu'une voix, ils ont un pouvoir. En devenant administrateurs, les adhérents reprennent en main une partie de leur environnement de santé. C'est non seulement utile, mais aussi passionnant. Et ça a un effet immédiat sur la vie quotidienne de tous !



**B.S.M. :** Quelles sont les conditions pour devenir administrateur mutualiste ?

**A.T. :** Il suffit d'avoir plus de 18 ans, d'être adhérent et à jour de ses cotisations. Une fois élu, son mandat est de 3 ans. Il n'a pas besoin d'avoir de l'expérience dans la mutualité, et il est possible, pour ceux qui travaillent, de trouver des accords avec les employeurs. Mais la condition principale, c'est d'avoir envie !

**B.S.M. :** Concrètement, comment se déroule un mandat ?

**A.T. :** Il faut savoir que les nouveaux administrateurs bénéficient de l'expérience des anciens mais également

de l'accompagnement des équipes et des salariés de la mutuelle, à travers des formations notamment. C'est un nouveau monde qui s'ouvre et permet de se sentir utile en participant à une cause noble. Il y a également tout une phase intermédiaire pour contribuer à l'activité de sa section locale en participant au comité de gestion. Et si vous n'êtes pas convaincus, venez participer à la vie de votre mutuelle !

## Le CAM de la section Landes est né!

C'est un tout nouveau comité d'action mutualiste (CAM) qui vient de naître, celui issu de la section Landes de la Mutuelle de France Unie, depuis le mois de mars 2022.

« Si nous avons créé ce CAM spécifique à la section Landes, c'est pour mettre en place des actions politiques mutualistes et sensibiliser les adhérents sur ce qu'il se passe dans le monde de la Mutualité », nous explique Sandrine Arenal, présidente de la section. La première action s'est tenue le 8 mars, en relais de l'opération du CAM 8 MARS, avec la projection-débat du film *Debout les femmes!* de Gilles Perret. En juin, le CAM accueille Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste, pour

une réunion d'information à destination des syndicats sur la réforme de la protection sociale complémentaire. Les représentants syndicaux pourront ainsi sensibiliser les agents territoriaux et les fonctionnaires de leur secteur sur cette réforme. « Nous allons mettre des actions en place au fur et à mesure, toujours en rapport à nos valeurs et la défense des services publics et de la Sécurité sociale. C'est notre rôle d'éducation populaire! » conclut Sandrine Arenal.

### DU THÉ 1336 À L'AGENCE DE SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Dans le courant du deuxième semestre, vous pourrez retrouver les thés 1336 dans l'agence de Saint-Paul-lès-Dax. « Nous soutenons les actions et les combats de la Scop-ti, dont les thés naturels et engagés sont fabriqués en France », explique la présidente de la section Landes.

## Dans les Landes, la section soutient le rugby

Terre de rugby par excellence, il était naturel pour la section Landes de s'associer avec deux clubs landais : le Stade montois et l'U.S. Dax. Une manière de soutenir des valeurs communes, de s'ancrer dans le territoire et de créer du lien avec des entreprises locales.

« En tant que mutuelle de proximité, devenir partenaire de ces deux clubs de rugby était évident. La section apporte un soutien financier aux deux clubs, et protège leurs salariés et leurs joueurs depuis plusieurs années », précise Sandrine Arenal, présidente de la section Landes de la Mutuelle de France Unie.



### « On ne devient pas par hasard partenaire de deux clubs de rugby »

Ce sont des valeurs communes de collectif, de solidarité et d'exigence qui ont rapproché l'U.S. Dax, le Stade montois et la mutuelle. « À la Mutuelle de France Unie, nous partageons les valeurs du sport, qui est un déterminant de santé physique et mentale à part entière. De plus, notre ancrage dans

le paysage local nous permet d'être au plus près de nos adhérents et de répondre au quotidien à leurs besoins », explique Lucile Mesdon, conseillère entreprises de la section. « Ces deux partenariats nous apportent une image positive auprès de nos adhérents et sont autant de perspectives de développement », ajoute Sandrine Arenal.

### Créer du lien avec les autres entreprises locales

Le Stade montois et l'U.S. Dax (Ovalandes) ont chacun créé des clubs de partenaires permettant de créer des liens forts entre toutes les entreprises qui les soutiennent. Pendant ou hors des matches, des événements sont organisés pour se rencontrer et, de fait, se faire connaître. « Nous créons des liens avec les entreprises locales, pour mieux nous faire connaître d'elles et pour travailler avec elles si besoin est. On soutient l'économie locale dont on fait partie et cela nous permet de nous développer, à la fois auprès de ces entreprises, des collectivités fonction publique mais également auprès d'adhérents individuels », précise Lucile Mesdon. Pour ce faire, des avantages sont proposés par la mutuelle pour les entreprises rencontrées dans le cadre des partenariats avec Ovalandes et le Stade montois.

## FONDS DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE

### Zoom sur l'association Water Family

Subventionnée par le Fonds de promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie, l'association Water Family s'est donné pour mission d'éduquer à la préservation de l'eau en développant des programmes pédagogiques, notamment pour les scolaires.

Agir à la source. C'est ce que prône depuis 13 ans l'association Water Family, basée à Biarritz, dont l'objectif est de protéger l'eau, notre santé et la planète. Issus des sports de nature et de la protection de l'environnement, ses membres sensibilisent enfants et adultes au respect de cet or bleu, matière première essentielle à notre survie.

### Des actions concrètes grâce au Fonds de promotion de la santé

Pour « semer la goutte du changement », rien ne vaut la sensibilisation! En 2021,

ce sont 26 000 enfants qui ont été sensibilisés à la nécessité de protéger l'eau de la planète, 15 000 en classe et lors des Odyssées des Juniors, 11 000 lors des nombreux événements organisés par la Water Family. La subvention du Fonds de promotion de la santé de la Mutuelle de France Unie permet que toutes les interventions faites auprès des enfants soient gratuites.

### Des salariés protégés par la Mutuelle de France Unie

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, tous les



salariés de l'association Water Family sont protégés pour leur complémentaire santé par la Mutuelle de France Unie, la mise en place et le suivi étant effectués par Lucile Mesdon, conseillère entreprise de la section Landes. Une occasion supplémentaire pour la mutuelle de soutenir l'association Water Family dans ses engagements et ses combats pour la préservation de l'eau.

Pour en savoir + : [www.waterfamily.org](http://www.waterfamily.org)



## Le film *Debout les femmes!* a fait le tour de France grâce au CAM 8 MARS

Annecy, Basse-Terre, Besançon, Beauvais, Saint-Étienne, Saran, Mont-de-Marsan, Lons-le-Saunier, Cuiseaux, Louhans... Le CAM 8 MARS pour les droits des femmes a organisé le 8 mars dernier dans ces villes la projection-débat du film de Gilles Perret, *Debout les femmes!*

Le 8 mars dernier, la Mutuelle de France Unie et ses sections territoriales ont montré une fois de plus que c'est par l'action collective que l'on peut faire bouger les choses. Ce sont ainsi près de 900 spectateurs qui sont venus assister à la projection du film *Debout les femmes!* et débattre dans leur territoire sur les métiers oubliés et dévalorisés du lien, grâce au CAM 8 MARS pour les droits des femmes. À Mont-de-Marsan, 55 personnes se sont rassemblées au cinéma Le Grand Club à l'occasion du ciné-débat organisé par la section Landes. Entre émotion, rires et indignation, les spectateurs ont ensuite longuement discuté des difficultés matérielles et sociales de ces métiers exclusivement féminins. Ce fut également le cas à Beauvais et Louhans, dont les deux projections-débats ont réuni près de 140 personnes. Du côté de Basse-Terre, ce sont 125 personnes qui ont partagé cette soirée mutualiste. Le sociologue Raymond Otto a animé le débat qui a suivi la



projection. À Saran, plus d'une cinquantaine de personnes se sont réunies autour du film. Trois militantes CGT de l'ADMR de Blois (réseau associatif national de services à la personne), qui mènent une grève perlée depuis plus d'un an pour l'augmentation de leur salaire et l'amélioration de leurs conditions de travail, sont venues parler de leur métier et de leurs luttes. Grâce à une organisation sans faille du CAM 8 MARS, les sections de la Mutuelle de France Unie ont montré leur engagement en faveur des droits des femmes et de la défense de ces métiers invisibles.

## LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE ET L'UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

### L'événement littéraire TReQ est de retour!

Ce vendredi 10 juin, les 36 équipes participant à *Trois Romans en Questions* (TReQ) étaient prêtes à en découdre à la salle du Rabelais d'Annecy. Une soirée littéraire et ludique, organisée par la LCE 74, avec le concours de la Mutuelle de France Unie et de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc.

C'est un record pour cette 12<sup>e</sup> édition du concours TReQ ! 36 équipes qui s'affrontent sur trois romans, en présence des auteurs, qui ont, juste avant le début du concours, participé à une table-ronde littéraire. Ces derniers concourent également dans une équipe.

#### Un écrivain chez les lycéens

En amont, Pierric Bailly, auteur du roman *Le Roman de Jim*, est intervenu auprès d'une classe de seconde du lycée Charles Baudelaire à Annecy. Un moment d'échanges avec les lycéens organisé par TReQ, avec le concours de la professeure de lettres modernes et de la documentaliste du CDI du lycée.

Chacun a lu un extrait du *Roman de Jim* et a pu poser des questions à l'auteur, notamment sur son processus

d'écriture. Ils composent 5 des 36 équipes qui ont participé au concours.

#### Une table-ronde riche d'émotions

Avant le concours, une table-ronde a rassemblé les trois auteurs stars de la soirée. Un moment particulièrement riche d'échanges avec le public et d'émotions, notamment à propos du roman *Jacky*, de Geneviève Damas, qui raconte comment deux mondes et deux communautés d'apparence opposées peuvent se rapprocher.

#### La santé par la culture

La Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc soutiennent depuis le début cette initiative culturelle initiée par la LCE 74. Un soutien qui n'est pas surprenant si l'on tient compte de la définition de la santé de l'OMS. « *L'objectif est d'amener la culture et le livre à plus de monde possible, car la culture participe au bien-être et donc à la bonne santé* », précise Véronique Salaman, responsable Action sociale et culturelle d'Entis. « *cela fait partie de nos engagements mutualistes que d'amener la culture à nos adhérents et de promouvoir ou d'organiser ce type de rendez-vous culturels.* »

## GARDONS LE LIEN!

avec

### LES ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ



#### ENVIRONNEMENT, SANTÉ, PARENTALITÉ: CINQ ATELIERS SUR L'ÉCO-PARENTALITÉ

La Mutuelle de France Unie vous propose un cycle de cinq ateliers de sensibilisation à l'influence de l'environnement sur la santé de la famille. Venez en apprendre plus sur la santé environnementale en période périnatale.

En partenariat avec Agnès Augier, formatrice en santé environnementale, et Élise Aimé, sage-femme et spécialiste en santé périnatale d'Amniosose, ce cycle d'ateliers, financés par la Mutuelle de France Unie abordera cinq thèmes :

- ▶ La grossesse, l'accouchement et l'environnement à la maison
- ▶ Alimentation du bébé : allaitement maternel, biberons, diversification alimentaire
- ▶ Éco-intimité : vie intime, contraception, fertilité, sexualité
- ▶ Alimentation des parents : de la grossesse aux premiers mois de l'enfant
- ▶ Éco-puériculture : couches, jouets, cosmétiques, vêtements.

Ces ateliers auront lieu à la Maison de Santé Pluridisciplinaire de Cran-Gevrier, les vendredis de 14h à 16h et sont gratuits sur inscription. Ils vous permettront d'acquérir au fil du temps, une vision globale de la santé environnementale en période périnatale.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur notre site Internet : [www.rdv-prevention-sante.fr/environnement-sante-parentalite](http://www.rdv-prevention-sante.fr/environnement-sante-parentalite)

Les dates et thématiques de vos Rendez-vous Prévention sont indiquées en agence de proximité et sur le site : [www.rdv-prevention-sante](http://www.rdv-prevention-sante)

## La mutuelle Ensemble, partenaire de l'A2RGS

La mutuelle Ensemble vient de signer un partenariat avec l'Association des Retraités de la Région Grand Sud (A2RGS), afin de leur proposer un contrat de complémentaire santé spécifique.

Créée en janvier 2021, à l'initiative de l'UD CGT de Cannes, l'A2RGS compte aujourd'hui 91 membres. Pour éviter qu'ils ne se retrouvent sans couverture santé après leur départ à la retraite, la mutuelle Ensemble a signé un

partenariat avec l'association afin de leur proposer un contrat spécifique et adapté. Pour en profiter, rien de plus simple, il suffit d'adhérer à l'A2RGS, dont la cotisation s'élève actuellement à 1 € par an et par adhérent.

### L'A2RGS

L'Association des Retraités de la Région Grand Sud est basée entre Cannes et Avignon. Créée début 2021 par des militants CGT, elle s'est donnée l'objectif de faire en sorte que les retraités puissent avoir accès à la santé, à travers des offres négociées pour des contrats de complémentaire santé.

## Les agences de Cannes et d'Avignon collectent des protections hygiéniques

Nous vous l'annonçons dans le précédent numéro de Bonne Santé Mutualiste, la mutuelle Ensemble a décidé de s'associer avec Règles Élémentaires pour collecter des protections hygiéniques.

Les boîtes de collecte de protections hygiéniques sont installées depuis le début du mois de mai à Avignon et à Cannes, faisant des deux agences des points de collecte où tout le monde peut venir déposer ses dons. À Cannes, Maria Borrelli a contacté la marque française Fempo qui fabrique

des culottes de règles pour les mettre au courant de cette opération au sein de l'agence. Par solidarité, la marque a envoyé deux culottes de règles. « Notre objectif est de lutter contre la précarité menstruelle car pouvoir accéder à des protections hygiéniques, c'est protéger sa santé. Nous invitons tout le monde à venir déposer leurs dons dans nos agences d'Avignon et Cannes, pour que toutes puissent bénéficier de ces produits de première nécessité » précise Maria Borrelli.



## POUR SA 10<sup>e</sup> ÉDITION, LA MUTUELLE ENSEMBLE SOUTIENT L'AVIGNONNAISE

Le 3 avril dernier, elles étaient 1 100 à s'élancer sur le parcours de 7 kilomètres de l'Avignonnaise soit en marchant, soit en courant. Pour la première année, la mutuelle Ensemble était partenaire de cet événement sportif et solidaire puisque chaque année (excepté les deux dernières en raison du Covid), il permet de reverser les bénéfices à la Ligue contre le Cancer. En décidant de soutenir l'Avignonnaise, la mutuelle entend sensibiliser ses adhérents à la lutte contre tous les cancers, et particulièrement les cancers touchant les femmes. Ainsi, la mutuelle était présente sur les banderoles et les dossards des coureuses tout au long de la journée.

## LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE SOUTIENT LE SECOURS POPULAIRE DANS SA MOBILISATION POUR L'UKRAINE

Les 12 et 13 mars derniers, le Secours populaire a organisé une grande opération de soutien à destination de la population ukrainienne. L'objectif ? Collecter le plus d'argent possible pour venir en aide aux victimes civiles de la guerre en Ukraine. Ces dons permettent d'acheter des produits sur place via les partenaires associatifs de Secours populaire en Ukraine et dans les pays limitrophes. Fidèle à ses valeurs de solidarité qui caractérisent les mutuelles de travailleurs depuis leur origine, la Mutuelle de France Unie a soutenu et relayé cet appel à la mobilisation, marquant son engagement à destination de la paix.

## À Saint-Étienne, la section Loire de la Mutuelle de France Unie soutient les gymnastes

Samedi 9 et dimanche 10 avril, la salle Omnisports de Saint-Étienne accueillait le championnat régional par équipe, organisé par le club de gymnastique l'Indépendante Stéphanoise. La section Loire de la Mutuelle de France Unie, partenaire du club, était présente avec un stand.

Mille personnes étaient présentes pour ce week-end dédié à la compétition sportive et à la gymnastique en équipe. Mille personnes venues supporter les gymnastes rhônalpins. Partenaire depuis juin 2021 du club de gymnastique l'Indépendante Stéphanoise, la section Loire de la Mutuelle de France Unie était représentée par des membres de son comité de gestion, des salariés

et son président, Antoine Chatagnon. Cela a été l'occasion pour ce dernier d'échanger avec les élus locaux, tandis que, sur le stand, le public pouvait s'informer sur les garanties proposées par la mutuelle et sur ses actions de prévention. Cette présence de la mutuelle a permis durant tout le week-end de réaffirmer son engagement en faveur du sport-santé et de l'accès pour tous à l'activité physique.



Une partie des membres de la section était présente lors du championnat régional de gymnastique organisé par l'Indépendante Stéphanoise pour montrer son soutien au club et faire découvrir la mutuelle au public.



## Le Groupe Entis a remis un chèque à l'association VRAC

Grâce à l'opération "Parrainage" qui a débuté il y a un an, la Mutuelle de France Unie, la mutuelle Samir, la mutuelle Ensemble et la Mutuelle Loire Forez, partenaires du Groupe Entis, ont collecté 1225 euros au profit de l'association VRAC.



*Frédéric Wéber et Guillaume Biennier ont remis à Boris Tavernier de VRAC un chèque de 1225 euros collectés lors de l'opération "parrainage" des quatre mutuelles partenaires du Groupe Entis.*

En effet, les quatre mutuelles s'étaient engagées à reverser 5 euros à l'association VRAC (Vers un Réseau d'Achat en Commun) pour chaque parrainage réalisé. Le 13 mai dernier, à l'occasion de l'événement Justice Alimentaire Étudiante à Villeurbanne, Guillaume Biennier et Frédéric Weber ont remis à Boris Tavernier, le président de l'association, un chèque de 1225 euros. Cet argent permettra de financer les actions de l'association VRAC pour l'accès à une alimentation durable et de qualité pour tous, favorisant la mixité sociale et la création de liens entre producteurs et consommateurs, tout en préservant la planète. Un immense merci à tous les participants à l'opération parrainage qui ont rendu ce don possible.

**L'opération parrainage continue ! Rendez-vous sur le site de votre mutuelle pour en savoir plus.**

## MUTUELLES DE FRANCE LOIRE

### Les développements mutualistes dans la Loire

Les Mutuelles de France Loire, c'est un réseau de proximité mutualiste sur le territoire ligérien, qui gère les réalisations mutualistes de ses quatre mutuelles adhérentes, réunies autour d'un objectif : l'amélioration de la prise en charge des patients.

Pour cette année 2022, les Mutuelles de France Loire prévoient l'ouverture du centre de santé dentaire de Savigneux, la réouverture d'un bloc opératoire dédié aux soins dentaires à l'hôpital de Montbrison, la création d'un nouveau centre d'audition mutualiste à Saint-Étienne et l'apport d'un système ORCAM READ pour les malvoyants au centre optique de Montbrison.

#### Un centre de santé dentaire à Savigneux

Dès la rentrée de septembre, le centre de santé dentaire de Savigneux pourra investir ses nouveaux locaux et regroupera, à terme, six praticiens et cinq salles de soins (quatre dédiées aux soins, prothèses et actes de chirurgie et une dédiée à l'orthodontie infantile et adulte). Cette dernière revêt une importance particulière car ce sera la première réponse mutualiste dans

ce domaine dans l'arrondissement de Montbrison, avec des traitements de qualité à des tarifs justes et sans avance de frais. Les adultes pourront bénéficier de gouttières invisibles pour aligner leurs dents. Enfin, une des spécificités du centre sera la prise en charge adaptée des patients en situation de handicap sévère, grâce au partenariat avec le Réseau Santé Bucco-Dentaire Handicap Rhône-Alpes. En effet, ces patients souffrent d'un cruel manque d'offre de soins dentaires adaptée.

#### La réouverture d'un bloc opératoire dédié aux soins dentaires

L'hôpital de Montbrison a mis à disposition du Réseau Santé Bucco-Dentaire Handicap Rhône-Alpes un bloc opératoire (et l'équipe de bloc nécessaire) pour les soins nécessitant une anesthésie générale. Cette réouverture n'aurait pu se faire sans

l'investissement des Mutuelles de France Loire. Une praticienne du centre dentaire de Savigneux sera détachée ponctuellement à l'hôpital de Montbrison pour opérer les patients en situation de handicap.

#### Un nouveau centre d'audition bientôt à Saint-Étienne

Non loin des halles Mazerat, place Waldeck-Rousseau, le nouveau centre d'audition Écouter Voir géré par les Mutuelles de France Loire ouvrira ses portes aux patients dans le courant du dernier trimestre 2022.



*Le dispositif ORCAM READ permet désormais aux personnes malvoyantes de retrouver le confort de la lecture.*

#### Une avancée technologique d'ampleur pour les malvoyants

C'est une petite révolution qui s'est tenue au centre optique Écouter Voir de Montbrison ! Ce dernier propose désormais le système ORCAM READ, une caméra de la taille d'un gros stylo qui « capture » en quelques secondes une page de texte imprimé et la lit à haute voix. Une avancée technologique majeure pour le confort des personnes malvoyantes ou ayant des difficultés de lecture.



*Avec le concours de la mairie de Savigneux, les Mutuelles de France Loire ont investi et construit un pôle de santé destiné à accueillir de nombreux professionnels de santé.*

## Quel avenir pour l'hôpital public ?

Le 3 mai dernier, une réunion publique s'est tenue à Montbrison sur le thème "Quel avenir pour l'hôpital public?" et a réuni 130 personnes.

À l'initiative du collectif des usagers pour la défense du service public hospitalier, soutenus par la Mutuelle Loire Forez, la soirée se voulait autant un temps d'information, de réflexion et d'échanges qu'un moyen de mobilisation pour la défense du service public hospitalier. Pour l'occasion, la sociologue Fanny Vincent, co-auteurice du livre *La casse du siècle* (Raisons d'agir Éditions), a retracé l'évolution des politiques hospitalières qui ont abouti à la crise actuelle, entre réorganisations du travail, logiques financières, déshumanisation des services et intérêts privés.

Les personnes présentes ont pu appréhender les enjeux et ont pris conscience du rôle que chacun peut jouer dans la défense de l'hôpital public, en tant que potentiel patient.

La conclusion du Dr Nicolas, président du Comité de défense du centre hospitalier du Forez, invite chacun à prendre sa place dans cette dynamique de construction. En effet, il y a urgence ! La Mutuelle Loire Forez, attachée à l'accès aux soins pour tous et à la défense du service public de santé, ne peut que soutenir cette initiative et amplifier cet appel à mobilisation.

En savoir + : <https://urlz.fr/iAbi>



Près de 130 personnes se sont réunies le 3 mai pour réfléchir à l'avenir de l'hôpital public, à l'initiative des usagers de la défense du service public, soutenus par la Mutuelle Loire Forez.

## Quand la mémoire flanche, les Zaza's sont là !

Les Zaza's, c'est une association qui a pour objectif de faciliter le quotidien des malades d'Alzheimer en créant des petits lieux de vie adaptés sous la forme d'une colocation de huit personnes. Un de ces habitats intègrera le projet de Résidence Services Seniors (RSS) de la mutuelle SAMIR.



«La préoccupation de notre mutuelle est de proposer des solutions aux enjeux de société. L'idée de travailler avec les Zaza's nous est apparue évidente et naturelle car la maladie d'Alzheimer laisse les malades et les familles dans des situations très complexes», nous explique Yannick Beaumont, président de la SAMIR.

### Un enjeu de santé et de société

En France, la maladie d'Alzheimer touche près de 900 000 personnes. Mais le vieillissement de la population va, dans les années à venir, faire

explorer le nombre de cas. Or, cette maladie neurodégénérative incurable entrave le quotidien et le bien-être des personnes qui en sont atteintes et leurs proches. «Au fur et à mesure de la progression de la maladie, c'est toute la vie quotidienne qui s'effrite. Au départ, elle nécessite un certain nombre de béquilles comme les post-it, par exemple. Mais petit à petit, une présence plus importante au quotidien devient indispensable. Aujourd'hui, il y a peu d'alternatives aux malades. Soit ils restent à domicile, et c'est très compliqué pour les aidants, soit ils

vont en EHPAD, où ils sont presque abandonnés à leur sort. On avait à cœur de trouver une solution alternative pour le bien-être de tous», explique François Vercoutère, président de l'association les Zaza's.

### Un habitat ouvert et inclusif

Basée à Valence, l'association créée en 2017 réfléchit donc à un habitat collectif, sur le modèle humaniste et communautaire de la Maison Carpe Diem, au Québec. Alors qu'en EHPAD, la dégradation de l'état du patient peut être rapide, l'association fait le pari qu'en mobilisant les compétences et les capacités existantes, leur disparition est beaucoup plus lente. C'est ainsi que les huit habitants de la maison des Zaza's seront accompagnés par des personnes spécifiquement formées à la maladie et conserveront leur autonomie. Dans cette joyeuse colocation, tout est mutualisé et mis en commun. «L'idée est de créer une vraie communauté de vie autour des huit colocataires, avec les familles, les auxiliaires et les bénévoles. C'est aussi ancrer la maison des Zaza's dans un tissu social, au sein des quartiers, et ainsi maintenir une sociabilisation nécessaire au maintien des capacités cognitives. C'est enfin préserver les habitudes de chacun pour être autonome le plus longtemps possible», ajoute François Vercoutère. L'association les Zaza's conduit d'ailleurs un autre projet d'habitat inclusif en partenariat avec l'association Soliha dans le quartier de Châteauevert à Valence.

**Pour soutenir l'association, devenez bénévole ou faites un don ! Tous les renseignements sont sur son site Internet : [www.leszazas.org](http://www.leszazas.org)**



## SSIAD de Meythet et de Douvaine : les soignants se forment avec un simulateur de vieillissement

Ressentir, pour mieux agir, c'est l'objectif du simulateur de vieillissement mis à disposition au mois de mars aux soignants du service de soins infirmiers à domicile de Meythet et de Douvaine. Une formation qui s'intègre dans "l'axe bientraitance" sur lequel travaillent depuis de nombreuses années les équipes du SSIAD.



Quels sont les effets du vieillissement et de la perte d'autonomie sur le corps ? C'est grâce à la Filière Gériatologique 74, dont le SSIAD de Meythet est membre, que les soignants ont pu se former au simulateur.

### Adapter et améliorer les pratiques de soins

Équipés de casque auditif, lunettes et d'orthèses pour les bras et les jambes, les soignants se sont mis, durant une vingtaine de minutes, dans la peau d'une personne âgée, pour mieux se rendre compte de l'effet du vieillissement sur le corps. « *Quand on est jeune, on ne se rend pas compte de ces effets. Même nous en tant que soignants, nous pouvons avoir des exigences auxquelles nos aînés ne peuvent physiquement pas répondre. Faire cette formation remet donc de l'empathie et d'améliorer nos pratiques*

*de soins* », nous explique Marie-Laure Giroud, responsable des SSIAD de Meythet et de Douvaine. Ainsi "entravés", les soignants des deux SSIAD ont donc fait l'expérience du vieillissement, afin d'en comprendre les aspects physiques et physiologiques sur les gestes de la vie quotidienne, ce qui leur permet d'améliorer leurs pratiques et de consolider l'aspect relationnel au patient.

### Les SSIAD : accompagner patients et aidants et préserver l'autonomie

La mission des SSIAD est d'accompagner les personnes âgées ou en situation de handicap dans les tâches de la vie quotidienne, afin de maintenir leur autonomie. Outre les soins de confort et d'hygiène, les soins relationnels ont ici une place prépondérante, allant à l'encontre d'une prise en charge minuitée des

patients qui se généralise. Cette démarche centrée sur le patient et ses aidants, les équipes des SSIAD l'expriment au quotidien, afin d'humaniser des pratiques de soins et de favoriser l'autonomie des patients. « *L'objectif n'est pas de faire à leur place, mais de les aider à faire eux-mêmes. Cela peut prendre du temps, car, avec le simulateur de vieillissement, nous nous sommes rendu compte de la "chappe de plomb" qui impacte tout l'organisme. La bientraitance est le fil conducteur de toutes nos pratiques, il est important que nous soyons en adéquation avec les besoins de nos patients* », conclut Marie-Laure Giroud.



Les soignants des deux SSIAD de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc se sont formés durant le mois de mars aux effets du vieillissement grâce à un simulateur, afin d'améliorer leurs pratiques de soins.

### FONDATION ÉCOUTER VOIR

#### LA FONDATION ÉCOUTER VOIR SE MOBILISE POUR L'UKRAINE

La Fondation Écouter Voir se mobilise pour soutenir le peuple ukrainien, en finançant l'acheminement de produits de première nécessité. Début avril, elle a lancé une collecte dans l'ensemble des points de vente Écouter Voir de biens de première nécessité à destination de la population ukrainienne, en grande difficulté. Pour financer cette opération solidaire, la Fondation Écouter Voir lance un appel aux dons. Rendez-vous sur le site Internet de la Fondation de l'Avenir, qui abrite la Fondation Écouter Voir pour exprimer votre solidarité avec l'Ukraine : <https://bit.ly/3xcLag0>

La Fondation Écouter Voir, créée en 2013, soutient des projets mutualistes innovants et des programmes de recherche dans le domaine de la vision et des troubles de l'audition. [www.fondation.ecoutervoir.fr](http://www.fondation.ecoutervoir.fr)

### QUELS SONT LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT SUR L'ORGANISME ?

Avec l'arrivée à un âge avancé des baby-boomers et l'allongement de l'espérance de vie, l'avenir s'annonce marqué par le vieillissement de la population. Un vieillissement qui pose inévitablement la question de la dépendance. Car le vieillissement s'accompagne d'une diminution des capacités fonctionnelles de l'organisme : troubles de l'équilibre, vieillissement articulaire, perte de forces musculaires, troubles de la vision et de l'audition, ralentissement des gestes, douleurs et lourdeur des membres, tremblements, troubles cognitifs sont les symptômes les plus communément rencontrés, en l'absence de pathologies autres. Comment prévenir cette perte d'autonomie ? Selon Laetitia Bravant-Delannoy, consultante sur les politiques sociales et médicosociales, en agissant à la fois sur l'environnement extérieur mais également sur le domicile, la santé et le système de soins.

## Le pôle optique et audition de Rumilly est désormais inauguré

L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a inauguré le mardi 24 mai dernier son nouveau pôle optique et audition de Rumilly, ouvert à la fin du mois de février.

Fournisseurs, artisans, collaborateurs, élus locaux et administrateurs de la mutuelle se sont tous donné rendez-vous au 46, avenue Gantini à Rumilly pour visiter ce tout nouveau pôle réunissant l'optique et l'audition. Christian Heison, le maire de Rumilly, a tenu à remercier l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc pour son apport dans l'offre de soins locale en matière de soins dentaires, optiques et audio. Jean-Jacques Verchay, président de l'Union, a

quant à lui rappelé dans son discours le rôle de l'Union et des mutuelles dans l'accès aux soins des plus modestes. Après la traditionnelle coupe du ruban par les élus du canton de Rumilly, tous ont pu découvrir en toute convivialité les espaces épurés élégants, connectés et axés sur le bien-être des patients et clients. Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de découvrir ce nouveau pôle optique et audition, nos équipes se feront une joie de vous accueillir!



*Le maire de Rumilly a coupé le ruban d'inauguration du nouveau pôle optique et audition de Rumilly, après les discours du président de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, Jean-Jacques Verchay et du directeur général, Sébastien Pommaret, qui ont chacun rappelé l'importance des mutuelles dans l'accès aux soins pour tous et ont tenu à remercier les artisans et le personnel de l'Union.*

### UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

#### AUDITION SOLIDARITÉ : NOS SALARIÉS S'ENGAGENT !

Édouard Hédot, audioprothésiste au centre auditif Écouter Voir de Thonon-les-Bains, vient d'effectuer sa première mission humanitaire avec Audition Solidarité.

C'est à Marseille que s'est déroulée, les 1<sup>er</sup> et 2 mars derniers, cette mission humanitaire. Au sein de l'espace Entre 2 Murs, dans le 5<sup>e</sup> arrondissement de Marseille, Édouard Hédot et l'équipe de bénévoles de l'association ont mis en action les valeurs de solidarité et d'entraide défendues depuis plus de 60 ans par l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc. Ensemble, ils ont accueilli 34 personnes en situation de précarité et ont pu en appareiller 18. « Pouvoir aider ces personnes-là, c'est vraiment enrichissant et gratifiant. Aider a du sens », nous confie l'audioprothésiste.

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

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

#### RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

<b>Anney</b> : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 00
<b>Annemasse</b> : 51, avenue de la Gare	04 50 38 51 45
<b>Cluses</b> : 2, avenue des Lacs, la Sardagne	04 50 98 44 28
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 11
<b>Rumilly</b> : 46, avenue Gantini	04 50 64 57 21
<b>Sallanches</b> : 95, rue du Mont Joly	04 50 58 00 15
<b>Thonon-les-Bains</b> : place Jules Mercier - Le Concorde	04 50 71 76 31
<b>Ferney-Voltaire</b> : ZA Poterie - 122, chemin de la Poterie	04 50 99 49 30

#### CENTRES DE SANTÉ

##### OPHTALMOLOGIE

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

##### ORTHODONTIE

<b>Anney</b> : 3, route du Périmètre	04 50 27 56 45
<b>Annemasse</b> : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 75 24
<b>Rumilly</b> : 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22

##### IMPLANTOLOGIE

<b>Annemasse</b> : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
<b>Thonon-les-Bains</b> : 8, avenue du Général de Gaulle	04 50 26 64 40

##### DENTAIRE

<b>Anney</b> : 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
<b>Anney-le-Vieux</b> : 18, chemin des Cloches	04 50 23 90 80
<b>Annemasse</b> : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87
<b>Faverge</b> : 45, rue Victor Hugo	04 50 05 23 68
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
<b>Rumilly</b> : 46, avenue Gantini	04 50 64 53 22
<b>Sallanches</b> : 95, rue du Mont Joly	04 50 47 93 94
<b>Thonon-les-Bains</b> : Le Don Bosco - 8, av. du Général de Gaulle	04 50 26 64 40
<b>Lyon 6<sup>e</sup></b> : 80, rue d'Inkermann	04 72 35 02 13

#### ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

<b>Anney</b> : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
<b>Annemasse</b> : 51, avenue de la Gare	04 50 38 99 00
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 71 62
<b>Rumilly</b> : 46, avenue Gantini	04 50 64 52 23
<b>Sallanches</b> : 31, rue du Mont-Joly	04 50 58 44 60
<b>Thonon-les-Bains</b> : 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

#### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

#### RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

##### CENTRES OPTIQUES

<b>Feurs</b> : 2, rue Philibert Mottin	04 77 26 30 78
<b>Montbrison</b> : 36, boulevard Lachèze	04 77 58 56 86
<b>Rive de Gier</b> : 35, rue Jules Guesde	04 77 93 42 12
<b>Roanne</b> : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 97 66
<b>Saint-Étienne</b> : 1, place Waldeck Rousseau	04 77 41 11 70
<b>Saint-Romain-Le-Puy</b> : 6, place de l'Hôtel de Ville	04 77 96 23 01

##### CENTRES DENTAIRES

<b>Boën</b> : 44, rue de la Chau	04 77 97 37 37
<b>Mably</b> : rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
<b>Roanne</b> : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
<b>Saint-Étienne</b> : 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
<b>Savigneux</b> : 12, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

##### CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

<b>Roanne</b> : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 01 31
--	----------------

#### RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

##### CENTRES OPTIQUES

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

##### CENTRES DENTAIRES

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

##### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

##### CENTRES DE SANTÉ

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



# La Maison Sport-Santé du Calaisis

C'est un véritable pari qu'a fait la Maison Sport-Santé du Calaisis : celui de proposer des activités sportives adaptées à tous, quel que soit le niveau sportif.

Fondée en septembre 2021 à Calais en plein cœur du stade du Souvenir, la Maison Sport-Santé du Calaisis répond à une problématique de santé publique : promouvoir l'activité physique comme enjeu majeur de santé.

## Ne pas bouger est néfaste pour la santé

Selon une étude de l'ANSES (2017), 37 % des adultes sont physiquement inactifs, c'est-à-dire qu'ils ne pratiquent aucune activité physique. De même, 66 % des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations de l'OMS. C'est énorme ! Et cela a des conséquences néfastes

sur la santé : risques accrus de développer des maladies issues de la sédentarité comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité...

## Se remettre au sport et booster sa santé

C'est la raison d'être des Maisons Sport-Santé, lancées en 2019 par le gouvernement : « faire de l'activité physique un élément déterminant de santé et de bien-être, pour tous, tout au long de la vie ». À Calais, le travail de la Maison du Calaisis s'articule en trois axes : apporter une offre forme et santé de qualité en partenariat avec les clubs sportifs locaux, mesurer la condition physique



avec le test diagnoform et organiser des conférences et des ateliers liés à la problématique du sport-santé.

## À qui ça s'adresse ?

La Maison Sport-Santé du Calaisis s'adresse à tous. « Que ce soient des personnes souffrant d'ALD ou de maladies chroniques ou des personnes en bonne santé qui souhaitent se remettre à une activité physique avec un accompagnement personnalisé, nous accueillons tout le monde », précise Philippe Lefèbvre. Athlé santé, karaté, marche nordique, tennis, boccia, savate, aviron running... il y en a pour tous les goûts !



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



## MUTUALE ET LA MAISON SPORT-SANTÉ DU CALAISIS

Depuis toujours, Mutuale agit en faveur de la prévention santé par le sport. L'an dernier, elle est devenue partenaire de la Maison Sport-Santé du Calaisis en proposant à ses adhérents d'évaluer leur condition physique et de trouver une activité adaptée à leurs besoins. « Le dispositif est remboursé par Mutuale car nous savons que le sport permet de préserver notre santé et de retarder, voire d'éviter, les problématiques liées à la sédentarité », précise Matthieu Douillot, responsable des régions Hauts-de-France et Normandie de Mutuale.

# France Alzheimer Haute-Savoie

Chaque année, 225 000 nouveaux cas de maladie d'Alzheimer sont diagnostiqués. En Haute-Savoie, l'association France Alzheimer Haute-Savoie soutient et accompagne les malades et leur famille.

C'est une maladie dégénérative qui, pour l'heure, n'a ni causes réellement définies, ni traitement et qui touche près de 900 000 personnes en France.

Si la maladie n'est pas en elle-même létale, on estime à entre 8 et 12 ans l'espérance de vie des malades à partir du diagnostic.

## Une maladie de la mémoire, mais pas que

Découverte il y a 116 ans par Aloïs Alzheimer, la maladie engendre une disparition progressive des

neurones, qui atteint certaines capacités. Résultat, certaines facultés sont altérées et réduisent peu à peu l'autonomie. Si elle apparaît le plus souvent après 65 ans, elle peut également toucher les personnes jeunes (2 % des cas). Elle comporte trois stades : le stade léger, qui s'accompagne de troubles de la mémoire bénins ; le stade moyen, avec des troubles du comportement, des gestes, du langage et de la reconnaissance ; et le trouble sévère, lorsque la mémoire disparaît complètement et que le patient perd totalement son autonomie.



## Un soutien pour les malades, et les aidants

La maladie ne touche pas que le patient, elle touche également l'entourage, qui, la plupart du temps, se transforme en aidants. Avec ses quatre antennes, l'association France Alzheimer Haute-Savoie œuvre pour favoriser le maintien à domicile des malades dans les meilleures conditions possibles, pour rompre l'isolement et prévenir les situations d'épuisement et de crises.

Pour aider les aidants à faire face au quotidien, un cycle de formation est régulièrement organisé. De même, les cafés mémoire sont l'occasion pour les malades et leurs proches de s'informer, se rencontrer et échanger sur la maladie en toute convivialité. L'association organise également des ateliers chorale et gym pour travailler les capacités cognitives et physiques, ainsi que des groupes de parole et des permanences.



En savoir +  
[www.francealzheimer.org/hautesavoie](http://www.francealzheimer.org/hautesavoie)



## ENTIS ET FRANCE ALZHEIMER HAUTE-SAVOIE

Dans le cadre du travail mené par la Mutuelle de France Unie, par la Mutuelle Générale de Prévoyance et par l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc sur la prise en charge des personnes âgées et leur maintien à domicile, le service Promotion de la Santé d'Entis s'est rapproché de France Alzheimer Haute-Savoie. L'objectif est de tisser des liens afin de travailler en commun sur les questions de la dépendance.

# Pourquoi tant de femmes renoncent à un suivi gynécologique ?

« On verra plus tard. »

60 % des femmes ont déjà renoncé à des soins gynécologiques, selon une étude IFOP (2022). Quelles en sont les raisons, alors que ce domaine est des plus essentiels à la santé des femmes ?

Alors qu'une femme sur trois déclare ne pas avoir vu de gynécologue depuis plus de deux ans, qu'une sur dix ne consulte pas du tout et que 31 % des 18-24 ans déclarent ne jamais avoir consulté au cours de sa vie, on peut légitimement s'interroger sur cette "désertion" inquiétante des cabinets des gynécologues. Inquiétante car il s'agit là d'une part essentielle de la santé des femmes, et ce déclin, dans un contexte de net recul des droits des femmes, interroge.

## Un suivi indispensable à la santé des femmes

Le suivi gynéco est indispensable à la santé des femmes : il permet d'accompagner les femmes dans les domaines de la sexualité, de la contraception, d'éventuelles grossesses ou de la prévention de maladies gynécologiques.

Hors urgences, les autorités de santé recommandent une consultation tous les ans, et, à partir de 25 ans, il est recommandé de faire un frottis par an les deux premières années, puis un frottis tous les trois ans. Ces examens sont indispensables pour prévenir et détecter plusieurs types de maladies ou de dysfonctionnements (endométriose, cancers – sein, ovaires, col de l'utérus –, papillomavirus, IST) mais aussi pour faire le point sur ses menstruations, sa contraception et son désir (ou son non-désir) d'enfant.

## La raréfaction des gynécos

Selon le sondage de l'IFOP, la gynécologie arrive donc dans le peloton de tête des soins mis de côté. À cela plusieurs raisons. L'étude révèle que 36 % des femmes interrogées renoncent à cause des délais d'attente trop longs. En effet, le nombre de gynécologues médicaux a, entre 2007 et 2017, chuté de 41,6 %, transformant la prise de rendez-vous en parcours de la combattante et 14 % des femmes vivent trop loin du cabinet d'un praticien.

Pourquoi une telle raréfaction ? La fermeture de la filière de formation en 1987 pour une question de coût a mis en danger la spécialité (un DES a été rouvert en 2003). En outre, la profession a fait face à un mouvement de dénigrement : ils ont longtemps été considérés comme des non-spécialistes au contraire des obstétriciens.



## Un net recul du droit des femmes

32 % des femmes interrogées par IFOP déclarent avoir un emploi du temps trop chargé entre vie professionnelle et personnelle pour aller consulter. Normal quand on sait que les charges mentale, émotionnelle, éducative et médicale pèsent sur les femmes. Mais le recul des droits des femmes est bien plus généralisé.

Alors que l'éducation à la santé sexuelle est inexistante (et pourtant marquée dans la loi) durant l'adolescence, l'avortement est sans cesse menacé par la fermeture de nombreuses structures et

l'opposition idéologique d'une partie de la population. Et lorsqu'elles peuvent y avoir accès, leurs sensations et leur douleur ne sont pas forcément prises au sérieux. Structurellement, les femmes ne peuvent donc plus disposer comme elles l'entendent de leur corps et faire leurs propres choix librement. Mais comment changer les choses ? En dénonçant collectivement les maltraitances gynécologiques, en réclamant plus de praticiens, en faisant bloc contre l'obscurantisme conservateur et, enfin, en choisissant de prendre ce temps de soin de soi... Vaste programme.



## ZOOM SUR LA MATERNITÉ DES BLUETS

« Tu enfanteras dans la douleur. » Cette sentence, le Dr Lamaze en prend le contrepied en créant, en 1947, la maternité des Bluets, au sein de l'hôpital Pierre-Rouquès, réalisation des "métallos" de la CGT. En 1951, après un voyage en Union soviétique, il jette les bases de l'accouchement sans douleur : accoucher devient alors un enjeu politique, une scission de plus entre blocs de l'Ouest et de l'Est. Alors que l'accouchement se médicalise de plus en plus, le Dr Lamaze décide de supprimer l'anesthésie et de redonner aux femmes la maîtrise de leurs sensations et de leur corps. Pionnier et engagé en faveur du droit des femmes à disposer de leur corps, l'hôpital ouvre en 1974 un centre de planification et d'éducation familiale. À ce jour, plus de 100 000 enfants sont nés à la maternité des Bluets.



## Métier: sage-femme

Une succession de révolutions sociales et de progrès scientifiques ont changé la maternité des femmes et bouleversé la profession et les modes d'exercice des sages-femmes. Elles ont gagné en technicité et en champs d'intervention. Explications avec Sandrine Brame, sage-femme à Lens (Nord-Pas-de-Calais) et vice présidente au Conseil national de l'Ordre des Sages-femmes.



**Sandrine Brame est sage-femme à Lens et vice présidente du Conseil national de l'Ordre des Sages-femmes.**

### On a longtemps eu l'image de la sage-femme qui se cantonne à tenir la main des femmes qui accouchent. Qu'en est-il aujourd'hui ?

Après la Seconde Guerre mondiale, les femmes ont été incitées à accoucher à l'hôpital et le statut de la sage-femme est devenu majoritairement hospitalier. Au fur et à mesure, en écoutant les besoins des femmes, nous avons milité pour être de nouveau et plus largement au plus près d'elles. Les femmes qui ne veulent pas accoucher à l'hôpital peuvent le faire dans des maisons de naissance ou à domicile.

En plus de la préparation à l'accouchement, la sage-femme peut aujourd'hui assurer le suivi médical de la grossesse, réaliser des échographies (à condition d'avoir obtenu le Diplôme Universitaire qui le permet), la consultation post-natale, la rééducation périnéo-sphinctérienne.

Depuis 2009, nous pouvons assurer le suivi gynécologique non pathologique de la femme. Nous

avons gagné le droit de prescrire tout type de contraception en plus des dispositifs médicaux, des examens, des médicaments et des vaccins. Et comme nous sommes engagées non seulement en faveur de la santé des femmes mais aussi de leurs droits et de leur choix, nous avons la possibilité de prescrire et réaliser des IVG médicamenteuses et très prochainement, dans certains cadres, des IVG instrumentales.

### En mars 2022 sont parus les décrets élargissant les compétences des sages-femmes, notamment en terme de prévention. Quelle place occupe la prévention dans votre activité ?

Nous avons déjà un rôle dans le dépistage des cancers du sein et de l'utérus. Nous pouvons également maintenant prescrire le dépistage pour les infections sexuellement transmissibles, ainsi que les traitements pour nos patientes et leurs partenaires pour certaines de ces IST.

La nouvelle loi élargit le spectre des médicaments

que nous pouvons prescrire pour le suivi gynécologique de nos patientes (traitement des cystites, antidouleurs pour les règles douloureuses...) Nous avons aussi désormais la possibilité de prescrire des arrêts de travail de plus de 15 jours et les renouveler lors de la grossesse.

À compter de juillet 2022, nous pouvons procéder au dépistage des dépressions post-partum : la loi introduit un entretien post natal précoce "obligatoire". La grossesse est un moment propice au repérage du diabète, des troubles alimentaires, des addictions, mais aussi des violences conjugales. Notre activité va au-delà de la périnatalité et s'étend donc à la santé gynécologique de la femme tout au long de la vie, de l'adolescence et au-delà de la ménopause. En tant que sage-femme, on tisse des liens et les évolutions de notre métier viennent corriger des incohérences : une femme pouvait nous consulter pour une cystite quand elle était enceinte mais pas ensuite. Nous pouvons aujourd'hui maintenir ce lien, assurer le suivi.

••••• **23 397** sages-femmes exercent en France au 1<sup>er</sup> janvier 2021.

••••• **41 ans :** c'est la moyenne d'âge d'une profession donc plutôt jeune.

••••• **98 %** des sages-femmes sont... des femmes.

••••• **3 %** de hausse du nombre de sages-femmes chaque année depuis les années 2000, où l'on est passé de 1 000 places de formation contre 700 entre 1977 et 2000.

••••• **5 ans :** c'est le nombre d'années d'étude pour obtenir le DE (Diplôme d'État) de sages-femmes, avec une année préparatoire aux études de santé et 4 années en école.

••••• **1 980 €** c'est le salaire mensuel brut à l'hôpital en début de carrière. 3 820 € en fin de carrière.

••••• **34 %** exercent une activité libérale (contre 20 % en 2012), l'exercice hospitalier restant cependant majoritaire.

# L'impact social des cryptomonnaies



Dans le précédent numéro de votre Bonne Santé Mutualiste, nous avons vu que les cryptomonnaies posaient des questions d'ordre environnemental importantes. Ici, nous nous intéressons aux conséquences économiques et sociales de ces monnaies virtuelles.

Les cryptomonnaies, dont le bitcoin est la plus célèbre, sont-elles des monnaies comme les autres ? Aujourd'hui, le secteur de la cryptomonnaie a le vent en poupe : en France, près de 8 % de la population en détient (sondage KPMG/IPSOS – 2021). Et cet essor pose de nombreuses questions éthiques, notamment depuis la pandémie de Covid et la guerre en Ukraine.

## La remise en cause d'un système financier

Créées à la fin de la décennie 2000 pour s'émanciper du système bancaire traditionnel, les "cryptos" s'échangent de pair à pair et se basent sur un fonctionnement participatif de l'ensemble des utilisateurs. Totalement virtuelles, elles sont émises par un processus de minage. Par leur origine et leur nature, elles remettent en question le monopole des banques centrales dans l'émission monétaire. En reposant sur la *blockchain*, une sorte de registre de comptes, elles contestent

l'aspect régalien des États dans ces émissions. Si l'ONU estime qu'elles peuvent jouer un rôle important, elles sont rapidement devenues des outils de spéculation pure.

## L'épineuse question de l'anonymat

Pour le journaliste Pierrick Marissal (*L'Humanité*), « les propriétaires de portefeuilles virtuels ne sont identifiés que par leur adresse digitale. Impossible donc de connaître le nom de l'individu ou de l'entreprise derrière ces adresses ». L'anonymat est donc de mise lorsque l'on possède des cryptos. Et cela encourage ses utilisations illicites.

On estime qu'en 2019, 46 % des transactions en bitcoins étaient frauduleuses. Cela représente plus de 76 milliards de dollars d'utilisation frauduleuse : achats de biens et de services illicites comme des armes ou de la drogue, dissimulation de blanchiment d'argent ou encore évasion fiscale, mais aussi diverses cyberattaques affectant les structures, dont le dernier, en mars 2022, a fait perdre 520 millions

de dollars à ses propriétaires. En 2014, le piratage de la plateforme d'échanges Mt. Gox a permis aux pirates de se mettre 850 000 bitcoins dans la poche, qui équivalent à 20 milliards d'euros aujourd'hui.

## L'absence de réglementation

Il faut dire que les "cryptos" souffrent d'une absence totale de réglementation. Selon le site du ministère de l'Économie, « en droit français, les monnaies virtuelles n'ont pas de statut juridique et ne sont pas reconnues comme des instruments financiers. De ce fait, elles ne sont pour l'heure pas réglementées ». Et c'est ainsi qu'en cas de piratage, il sera compliqué de retrouver son argent.

En outre, si les "cryptos" ne bénéficient d'aucun cours légal, force est de constater que leur valeur fluctue beaucoup : le bitcoin est passé de 0 dollar en 2009, puis à 1 000 dollars en 2017. Aujourd'hui, il vaut près de 42 000 dollars.

## Des conséquences sur les sociétés

En 1999, un économiste américain disait d'Internet qu'il serait un des vecteurs principaux dans la réduction du rôle de l'État.

L'apparition des monnaies virtuelles lui donne raison à plus d'un titre, et notamment en cette période de guerre en Ukraine, car elles permettent de contourner les sanctions : si les oligarques russes, dont les avoirs sont bloqués par les États, peuvent transformer leurs roubles en bitcoins, quid du pouvoir des États ? La concentration de ces monnaies pose également question et n'est, finalement, qu'une redite de nos sociétés capitalistes : la majorité des bitcoins se concentre entre les mains de peu de personnes. Or, que représentent ces 135 milliards d'euros ? Sont-ils déclarés en tant qu'actifs numériques ? Rien n'est moins sûr. S'ils échappent ainsi à l'impôt, c'est un énorme trou dans le budget de l'État, qui affecte particulièrement la solidarité nationale et les services publics et renforce les inégalités. Comme quoi, même dans le virtuel, l'appât du gain ne disparaît jamais.

## DES MONNAIES PAS SI STABLES...

Le printemps 2022 n'a pas été tendre avec les détenteurs de cryptomonnaies. Au mois de mai, nombreux sont ceux qui ont vu leur fortune virtuelle fondre : le marché de la crypto, sur les six derniers mois, a vu sa valeur chuter de 1 000 milliards de dollars et une des 10 plus grosses monnaies virtuelles a perdu presque 100 % de sa valeur. Mais comment expliquer une telle fluctuation quand même les "stablecoins" dévissent ? Parce que les cryptomonnaies sont volatiles et sont soumises aux flux financiers. L'une des explications est la corrélation de plus en plus étroite entre ce marché et le Nasdaq, l'indice boursier américain dédié aux entreprises technologiques. Par ailleurs, de nombreuses entreprises, banques ou fonds d'investissement misent sur la crypto, comme ils le feraient pour des investissements boursiers. Résultat : quand ils font des arbitrages sur leur portefeuille, certaines monnaies perdent de la valeur comme le feraient certaines actions boursières.



# Tourisme social: le droit aux vacances

Le tourisme social tire ses origines des revendications ouvrières et syndicales et de la révolution sociale du temps libre. Il est né d'une volonté : faire en sorte que tout le monde puisse partir en vacances.

Dans le prolongement des grandes orientations du Conseil national de la Résistance, dans une France ravagée par six ans de guerre, des mouvements d'éducation populaire, des syndicats et les tout nouveaux comités d'entreprise, avec l'aide de l'État, décident de favoriser l'accès aux vacances pour tous. Pour la journaliste Geneviève Clastres, « l'instauration des congés payés ne suffisait pas. Encore fallait-il pouvoir organiser le déplacement et l'hébergement des vacanciers à des prix modestes ». C'est la naissance du tourisme social et solidaire.

## Des vacances pour tous

Le tourisme social s'est dès le début construit sur des valeurs fortes. Son objectif est de permettre au plus grand nombre de profiter du temps de repos que sont les vacances, en permettant les rencontres grâce au brassage social, en découvrant de nouveaux territoires, et favorisant les loisirs et le repos.

Résolument tourné vers l'humain, il s'agit, selon Arnaud Hennebert, président de l'Association nationale de coordination des activités de vacances sport et culture (ANCAV-SC), actrice majeure du tourisme social issue de la CGT, « d'impulser une politique de solidarité entre les salariés et les retraités pour faire vivre ce droit le plus largement possible ». Car, sur toutes ses infrastructures, le tourisme social développe et met à l'honneur la mixité sociale interprofessionnelle et intergénérationnelle.

## Un patrimoine social et populaire

Populaire, le tourisme social l'est assurément, dans son acception la plus large : faire profiter à tous de moments privilégiés pendant ses congés. Pour ce faire, les associations, syndicats et CE



ont développé depuis les années 1950 des équipements et un parc d'hébergements touristiques disséminés dans tout le territoire et même à l'étranger.

Ce patrimoine social revêt plusieurs formes, du village vacances aux centres de colonies de vacances, en passant par les auberges de jeunesse, les maisons familiales ou des centres sportifs. Il représente près de 300 000 lits et accueille chaque année plus de 6 millions de vacanciers (chiffres UNAT 2019).

## Démocratiser et aménager le territoire

Pour le géographe Luc Greffier, « les opérateurs du tourisme social, souvent issus des mouve-

ments d'éducation populaire, ont été dès le début des années 1960 engagés dans la politique d'aménagement du territoire ». À la mer, à la montagne, à la campagne ou en ville, le patrimoine social s'implante pour faciliter la démocratisation des vacances, mais également des activités de loisirs (pistes cyclables, sentiers de randonnées, pistes de ski de fond...).

Par leur présence ancrée dans les territoires, les organismes de tourisme social sont également moteur de l'économie locale, par le recrutement et par leur travail en circuit court avec les acteurs locaux.

## Aujourd'hui, est-ce une utopie ?

Au début des années 1980, l'association Tourisme et Travail, ancêtre de l'ANCAV et proche de la CGT et du PCF, comptait plus de 3 millions d'adhérents. La création des chèques-vacances permet à des millions de Français de partir en vacances, mais le plus souvent au profit d'entités commerciales et non solidaires.

Certains opérateurs abandonnent donc un patrimoine difficile à entretenir, quand les vacanciers ont, eux-mêmes, d'autres envies, guidées par un modèle dominant difficile à déconstruire.

Il est pour autant indispensable de soutenir cet héritage des Trente Glorieuses, qui porte en lui des valeurs et une philosophie solidaire, exempt de notion de bénéfices ou de dividendes.

## LES MUTUELLES ET LE TOURISME SOCIAL ET SOLIDAIRE

Les mutuelles de travailleurs sont souvent historiquement liées à la création et à la gestion des structures de tourisme social. Elles continuent aujourd'hui à soutenir ce secteur.

Parce qu'elles ont pour objet d'assurer le bien-être de leurs adhérents, les mutuelles de travailleurs soutiennent les organismes de tourisme social, ces structures ayant de nombreuses valeurs communes. C'est le cas de Mutuale, qui non seulement a investi, dans le cadre de sa démarche RSE, dans deux villages vacances de l'ANCAV, mais a signé une convention de partenariat avec Touristra, qui gère ce patrimoine social. Le Fonds de Promotion de la Santé de la Mutuelle de France Unie permet quant à lui de faire partir chaque année plusieurs dizaines d'enfants en colonies, avec la Fédération des œuvres laïques de Haute-Savoie grâce à une subvention annuelle. De quoi faire perdurer un héritage commun et solidaire.



# Quels sont les risques des métaux lourds pour la santé ?



Arsenic, mercure, chrome, cadmium, cuivre, plomb... les métaux lourds sont partout autour de nous, en raison de leur utilisation massive dans l'industrie et dans l'agriculture.

Comme ils ne s'éliminent pas, ils s'accumulent dans nos os et dans nos organes. Comment pénètrent-ils dans notre organisme et quel est leur impact sur notre santé ?

La totalité de la population française, adultes et enfants, est exposée aux métaux lourds. C'est ce qu'il ressort de l'étude Esteban menée par Santé publique France, mesurant l'imprégnation de la population à 27 métaux présents dans notre environnement. Il apparaît également que les sources d'exposition diffèrent selon les métaux.

## Des sources d'exposition différentes

L'alimentation est le premier facteur d'exposition aux métaux lourds et, en particulier, au travers des produits de la mer. Ceux-ci contiennent du cadmium, du mercure, de l'arsenic et du chrome, souligne Santé Publique France. La présence de métaux lourds dans le corps peut aussi être imputée à la consommation de céréales au petit déjeuner, contenant du cadmium, aux légumes issus de l'agriculture biologique, source de cuivre.

De manière générale, l'explication se trouve dans les sols, où les métaux lourds sont très utilisés dans l'agriculture, mais également dans notre environnement. En effet, les peintures, les anciennes plomberies, l'essence, les amalgames dentaires, le tabac, etc., peuvent contenir ces métaux polluants.

## Un problème de dose et de non-élimination...

Si certains métaux sont nécessaires pour le bon fonctionnement de notre corps (le fer, le cuivre, le

zinc, par exemple), absorbés en excès, ils peuvent devenir délétères.

L'inhalation et l'ingestion sont les principaux facteurs de contamination. Comme notre organisme est incapable de les éliminer, ils se stockent dans nos os, dans notre foie, dans nos reins et dans notre cerveau. Ainsi concentrés, ces métaux génèrent un effet cocktail, non seulement à cause de la dose accumulée au fil du temps, mais également à cause des interactions entre eux et d'autres substances présentes dans notre corps.

## ... aux conséquences délétères

Dans un rapport de 2007 sur les risques sanitaires dus aux métaux lourds, l'OMS déclare que

ces derniers sont « à mettre en rapport, à différents degrés, avec toute une série d'états pathologiques comme les lésions rénales et osseuses, les problèmes de développement et les troubles neurocomportementaux, une tension artérielle élevée, voire, potentiellement, des cancers du poumon ».

Selon le métal incriminé, les symptômes varient : le plomb peut engendrer le saturnisme, qui touche le système nerveux et les reins ; l'arsenic est, entre autres, cancérigène ; le mercure est neurotoxique ; le cadmium est un mutagène et un reprotoxique possible, tout comme le chrome... Mais comment réduire l'exposition aux métaux lourds ? En arrêtant de fumer, en privilégiant les fruits et les légumes issus de l'agriculture biologique, qui, malgré la présence de cuivre, ne contiennent pas de cadmium, en limitant sa consommation de produits de la mer à deux fois par semaine et en variant les espèces. Enfin, en faisant vérifier peintures et canalisations de votre lieu d'habitation.

## AMALGAMES DENTAIRES, GARE AU MERCURE

Couramment appelé "plombage", l'amalgame dentaire commence à être utilisé en Europe et en Chine vers 1500, avant de s'imposer réellement au début des années 1830 comme le traitement par excellence des caries. Il est composé de poudre d'alliage métallique et de mercure. Et c'est bien là que le bât blesse. Si l'amalgame au mercure est très largement utilisé à travers le monde, il est aussi, selon l'OMS, la principale source d'exposition de la population au mercure. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) recommande en 2014 de limiter son utilisation, par principe de précaution, et de réserver son usage « à des situations cliniques particulières et bien limitées ». Car l'OMS alerte sur les risques d'ingestion ou d'inhalation du mercure, métal à la toxicité prouvée sur les systèmes nerveux et rénal notamment.





## Faire du théâtre, c'est bon pour la santé !

C'est une pratique ancestrale qui a bien des atouts ! La pratique théâtrale permet en effet de développer la confiance en soi, de vaincre sa timidité et de mieux interagir avec les autres. Mais le théâtre peut aussi être utilisé en thérapie. Faire du théâtre, c'est bon pour la santé, et on vous explique pourquoi.

Les cours de théâtre ont le vent en poupe chez les enfants et les ados. Et ce n'est pas pour rien : à un âge étape important dans la construction de soi, le théâtre transcende les émotions, canalise les angoisses et permet, en se glissant dans la peau d'un autre, de prendre confiance en soi.

### Le théâtre : développeur de confiance ?

Jouer au théâtre est un loisir, une source de plaisir et de divertissement. Mais c'est en réalité bien plus que cela. À un âge où les émotions débordent bien souvent, le théâtre permet de les canaliser en exprimant celles d'un autre, du personnage duquel l'on revêt les attributs, en se jouant des apparences. En se produisant sur scène, l'adolescent dompte sa peur, maîtrise son corps, ses gestes, sa mémoire. Il habite l'espace et fait prendre corps à son personnage. Plus que la performance, ce sont les compétences et le dépassement de soi qui sont mis en valeur. De quoi se rassurer sur ce que l'on est capable d'exprimer et sur ses capacités.



### Évoluer en collectif

Pour la psychologue clinicienne Tamara Guénoun, « le théâtre est intrinsèquement un fait de groupe. Il est un des rares arts qui ne peut être pratiqué seul ». En effet, une pièce ne se monte pas seul, mais nécessite les compétences d'un tas de personnes, sur scène et en dehors : les autres comédiens, le metteur en scène, les techniciens, les costumiers... qui mettent tous en commun leur savoir-faire pour un même objectif.

Le théâtre ainsi un haut lieu d'entraide, de solidarité mais aussi d'écoute collective.

### Et si le théâtre était thérapeutique ?

Expression de l'imaginaire et de liberté, le théâtre est, depuis nombre d'années, utilisé comme thérapeutique. Pour Tamara Guénoun, « la pratique artistique, par ses propriétés, sollicite certains processus psychiques ». C'est notamment par l'improvisation que le jeu revêt des vertus cathartiques, permettant d'inventer de nouvelles réponses ou solutions aux douleurs et traumatismes vécus.

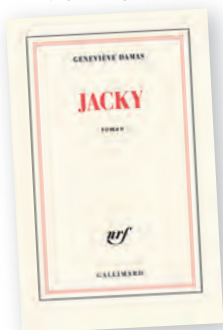
Cette "art-thérapie" est utilisée dans de nombreuses structures dédiées aux ados, telles que la Maison de Solenn, à Paris.

La douzième édition du concours littéraire **Trois Romans en Questions (TReQ)**, organisé par la LCE 74 en partenariat avec la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, a eu lieu le vendredi 10 juin. Au centre du concours, trois romans, dont les auteurs ont assisté au jeu littéraire à Meythet.

### Jacky Geneviève Damas

Éditions Gallimard / 2021 / 14,50 €

Jacky, c'est l'histoire de deux mondes en apparence irréconciliables, celui d'Ibrahim, fiché S, qui doit réaliser un mémoire de fin de lycée, et celui de Jacky, jeune juif issu des quartiers chics de Bruxelles. L'histoire d'une rencontre, de liens tissés et de points communs, d'une amitié malgré les différences.



### Le Roman de Jim Pierric Bailly

Éditions P.O.L. / 2021 / 19 €

Aymeric a 25 ans. Quand il retrouve Florence, il sort juste de prison. Florence est célibataire, a 40 ans et est enceinte d'un homme marié. Très vite, une relation père-fils s'établit entre

Jim, le bébé, et Aymeric, jusqu'à ce que le père biologique de Jim réapparaisse.



### Blizzard Marie Vingtras

Éditions de l'Olivier / 2021 / 17 €

Ce premier roman a obtenu le prix des Libraires 2022. Il raconte la disparition d'un petit garçon, en pleine tempête et qui mobilise les rares habitants de ce petit bout d'Alaska. Les caractères de ceux qui partent à la recherche du petit garçon sont étudiés, leurs pensées intimes dévoilées lors de cette course contre la mort.



Une assurance musclée  
pour protéger vos enfants  
partout, tout le temps.

Vous assurez, vraiment !

Seulement  
**9€\***  
la 1<sup>ère</sup> année  
Attestation immédiate



### Les + Mutuelle

- + Couverture 24 h/24, dans toutes les activités
- + Prise en charge des frais de soins, lunettes, prothèses ou appareils dentaires
- + Protection de votre enfant qu'il soit victime ou responsable d'un accident



Les offres  
**Assurance  
Scolaire**  
Pensées pour votre budget



Rendez-vous sur le site de votre mutuelle

\* Offre valable pour toute nouvelle souscription puis 14 €/an dès la 2<sup>e</sup> année. Voir modalités avec votre conseiller en agence.

## JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°98

### GAGNEZ UNE SMARTBOX BIEN-ÊTRE 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 une smartbox bien-être !

1) Par quoi le vocabulaire est-il remplacé sur nos écrans ?

- Des chiffres     Des emojis     Des vidéos courtes

2) Quel métal contiennent les amalgames dentaires ?

- Du cadmium     Du cuivre     Du mercure

3) En quelle année a été créée la charte de la personne hospitalisée ?

- 1984     1955     1974

4) Quel prix a obtenu le premier roman de Marie Vingtras ?

- Le prix Anais-Nin  
 Le prix Renaudot 2022  
 Le prix des Libraires 2022

5) Quand le DES de gynécologie médicale a-t-il rouvert ?

- 1995     2003     2012

Pour participer, retournez le coupon avant le 27 août 2022 inclus à l'adresse suivante :

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste 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 : \_\_\_\_\_