

bonne SANTÉ

Notre protection sociale est faite de constructions successives, de la volonté d'hommes et de femmes de construire ensemble cette solidarité que nous avons reçue en héritage.

Simone Veil

MUTUALISTE

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#85 AVRIL / MAI 2019

DOSSIER

Être(s) en mutuelle

Décider et s'engager ensemble

P.4

L'entretien

Dans nos mutuelles,
le débat est permanent

P.19

Vie mutualiste

Souffrance au travail,
une facture salée

P.20

Nutrition

Alimentation
transformée : danger !

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

bonne SANTÉ mutualiste



Robert Faye
Président de la Mutuelle Loire Forez



Chères adhérentes, chers adhérents.

Ce 85^e numéro de Bonne Santé Mutualiste consacre un dossier nommé «Être(s) en mutuelles».

Ses lignes mettent l'accent sur les raisons multiples et fondamentales de ceux qui font du mutualisme un terreau de la démocratie, et du débat permanent. On adhère à une mutuelle pour les services qu'elle propose, pour sa protection complémentaire santé, pour la prévoyance et les assurances. On adhère aussi à nos mutuelles pour les valeurs qu'elles défendent. C'est un état d'esprit. Nous sommes des constructeurs de solidarité. Être(s) en mutuelles, c'est une capacité d'entreprendre collectivement pour créer

des services communs, comme les centres de soins mutualistes, ouverts à tous, adhérents et non adhérents, pour enrichir notre réflexion sur la santé, pour comprendre qu'il est juste que l'accès aux soins pour tous, sans aucune distinction, soit un droit inaliénable et indéniable.

Nos mutuelles, héritières des mutuelles de résistance, apportent leur contribution et leurs savoirs pour construire un système social qui intervient pour la santé de chacun. C'est aussi défendre la Sécurité sociale, pour, selon les mots d'Ambroise Croizat, «mettre définitivement l'Homme à l'abri du besoin, en finir avec la souffrance et les angoisses du lendemain».

Être(s) en mutuelles, maintenant, c'est partager notre vision de la solidarité afin qu'elle perdure dans ce XXI^e siècle bien perturbé.

Être(s) en mutuelles, c'est s'engager pour que l'ensemble des progrès sociaux et de santé soit au service de l'humain.

Bonne lecture à tous!



Sommaire # 85

Social / Santé Publique

3. Quand la ministre de la Santé attaque les mutuelles...
4. Le panier 100% santé
Dans nos mutuelles, le débat est permanent
5. Baromètre et brèves
3 questions à... Bernard Bodin

Le Doc

6. Être(s) en mutuelle

Le cahier de vos mutuelles

Vie mutualiste

17. Comment fonctionne un centre de soins mutualiste ?

L'asso qui crée du lien..

18. Les Petites Cantines

Prévention santé

19. Souffrance au travail, la facture est salée

Nutrition

20. Alimentation transformée, attention danger !
21. Recette : champignons farcis façon burgers

Environnement

22. Verts de rage

Ta santé t'appartient !

23. Les 30 ans des droits de l'enfant
Le kiosque

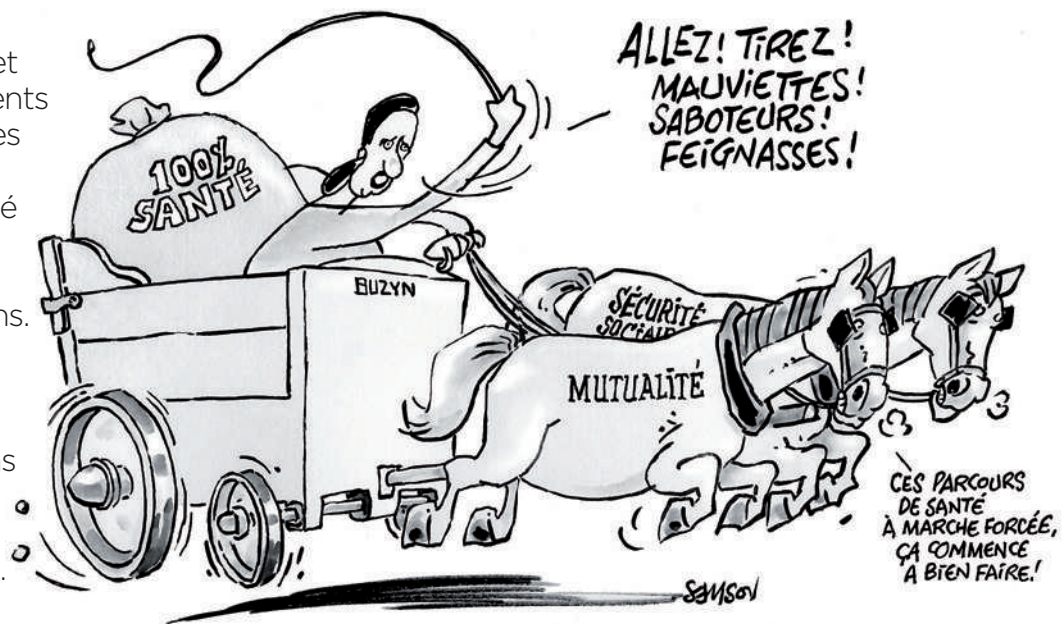
Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



Quand la ministre de la Santé attaque les mutuelles...

Les mutuelles, lourdement mises à contribution au fur et à mesure des désengagements de l'Assurance maladie et des alignements réglementaires imposés par l'Europe, ont été attaquées par la ministre de la Santé à propos des augmentations de cotisations. La ministre a accusé les mutuelles de "sabotage politique". L'incident est symptomatique des relations tendues entre deux corps qui sont pourtant censés travailler main dans la main... et dans la même direction.



Tout est parti de courriers de certaines compagnies d'assurance privées et de mutuelles, adressés en décembre à leurs assurés dans lesquelles elles expliquaient l'augmentation de leur cotisation comme résultant de la mise en place du "100 % santé". La ministre y a vu un "sabotage politique" de sa réforme.

Rappelons que le coût de la réforme est estimé à 1 milliard d'euros. Il sera financé aux trois quarts par la Sécurité sociale et le quart restant par les complémentaires santé. Pour celles-ci, le coût s'élèvera donc à 250 millions d'euros. Cependant, les mutuelles, via leurs fédérations, s'étaient engagées à ne pas faire peser la réforme sur leur cotisation. Ou du moins à ne pas justifier ainsi l'augmentation des cotisations.

Le pourquoi de l'augmentation des cotisations

Chaque année, les mutuelles sont confrontées à ce moment délicat de l'appel de cotisation de début d'année, lequel s'accompagne d'une augmentation qui avoisine en moyenne les 2,5% par an. Cette augmentation est liée à l'augmentation de la demande de soins, au vieillissement de la population, aux différentes réformes qui les impactent, comme cette année la revalorisation des consultations médicales et le forfait médecin traitant.

Pour les mutuelles, qui sont des organismes à but non lucratif, ces augmentations ne se font jamais de gaieté de cœur : elles sont décidées en Assemblées générales pour permettre de rester solides et continuer à servir les prestations à leurs adhérents malgré des dépenses de santé toujours croissantes, malgré une taxation qu'elles subissent désormais comme si elles étaient des assureurs privés, en passant de 1,75% en 2005 à 14,7% aujourd'hui...

Un co-financement consenti... ou presque

De facto, les mutuelles co-financent les mesures décidées par le ministère : revalorisations de consultations, remboursements de médicaments, hausses de forfaits jouent sur le panier de soins des patients et se reportent sur les complémentaires. Chaque mesure qui les implique un peu plus dans le financement des dépenses de santé est un coup porté à la Sécurité sociale. Les mutuelles ont vocation à permettre, en lien avec la Sécurité sociale, l'accès aux soins pour tous. Mais elles sont aussi convaincues que la Sécurité sociale doit rester forte pour éviter la privatisation de la santé. Une privatisation qu'appellent de leurs vœux les assureurs privés. Certaines mesures, par exemple celles qui tentent de gommer les frontières entre hôpital public et privé, laissent penser que le ministère de la Santé se délesterait volontiers de certains sujets épineux.

Résultat, entre les mutuelles et leur ministre de la Santé, les relations sont souvent tendues...

Ne pas se laisser cantonner au rôle de payeur aveugle

Les mutuelles du groupe Entis Mutuelles et Alternative Mutualiste font partie des mutuelles qui ne veulent pas se laisser cantonner à un rôle de payeur aveugle et muet. Elles militent pour une protection sociale de haut niveau pour tous. Elles se conçoivent comme des organismes dont la finalité devrait être avant tout sociale (lire notre dossier). Par conséquent, Alternative Mutualiste organise une centaine d'actions dans toute la France pour remettre la santé au cœur du grand débat national, dont elle est absente. L'objectif ? Réfléchir au système de santé et, en quelque sorte au duo Sécurité sociale / complémentaire santé, tel qu'il devrait être pour garantir l'accès aux soins pour tous.

NOTRE RÉPONSE UNANIME À UN COURRIER ANONYME

DIEU EST-IL UN DANGEREUX TERRORISTE ?

Nous avons reçu un courrier dénonçant dans le précédent numéro de Bonne Santé Mutualiste, la façon dont avait été traité l'article sur les nouvelles formes de protestation aujourd'hui. Son auteur juge par ailleurs irresponsable la publication du petit encadré "Cogito, ergo sum"* en bas de la page 5. Qui était donc Helder Pessoa Câmara, qui fait selon notre lecteur, « une apologie de la violence, jusqu'à la bêtise » ? En fait, ce dangereux terroriste est né en 1909 au Brésil. C'était un évêque catholique brésilien, archevêque de 1964 à 1985. Mort en 1999 à Recife, il a lutté durant sa vie contre la pauvreté dans son diocèse comme dans le monde. Son procès en béatification est achevé depuis la mi-décembre. Il reste maintenant à la Congrégation des causes des saints à se prononcer...

* "Cogito ergo sum" est une citation latine qui veut dire : Je pense donc je suis.

Le panier "100% santé"

Le panier "100% santé", aussi appelé RAC O, vise à ramener à zéro le reste à charge pour les assurés bénéficiant d'une complémentaire santé ou d'une CMU-C, qui doivent s'équiper en lunettes, aides auditives ou couronnes.

Pourquoi?

Il s'agit de donner accès à des soins pris en charge à 100%, dans le domaine de l'optique, de l'audiologie et du dentaire, selon un cahier des charges qui permet de garantir la qualité des offres.

Où?

Tout opticien, tout dentiste, tout audioprothésiste devra proposer une offre sans reste à charge. Les assurés conserveront la possibilité de choisir des équipements différents, à tarif libre et non pris en charge à 100% par la Sécurité sociale (mais remboursés par leur assurance complémentaire selon leur contrat).

Quand?

À partir du 1^{er} janvier 2019, les assurés peuvent bénéficier de paniers d'offres de mieux en mieux remboursés, jusqu'au remboursement total, sans reste à charge, à l'horizon 2021.

Quoi?



Optique

- Un choix d'au moins 17 montures aux normes européennes, d'un prix inférieur ou égal à 30 €
- Des verres traitant l'ensemble des troubles visuels
- Les options amincissement des verres en fonction du trouble, durcissement des verres pour éviter les rayures, traitement antireflet obligatoires.



Aides auditives

- Tous les types d'appareils sont concernés : contour d'oreille classique, contour à écouteur déporté, intra-auriculaire
- Des appareils disposant d'au moins 12 canaux de réglage et d'un système permettant l'amplification des sons extérieurs restituée à hauteur d'au moins 30 dB
- 4 ans de garantie
- Le choix d'options comme le système anti-acouphène, la connectivité sans fil, le réducteur de bruit du vent, le système anti-réverbération...



Dentaire

- Des couronnes céramique monolithique et céramo-métalliques sur les dents visibles (incisives, canines et 1^{ères} prémolaires), couronnes céramique monolithique zircons (incisives et canines), couronnes métalliques toute localisation
- Des *inlays core* et couronnes transitoires
- Des bridges céramo-métalliques (incisives et canines), bridges full zircon et métalliques toute localisation, prothèses amovibles à base résine.

L'entretien

Dans nos mutuelles, le débat est permanent



Mise en place en début d'année, le groupe de réflexion inter-mutualiste Santé du futur a déjà tenu 2 séances de travail. Son rôle est de nourrir et faire vivre le débat permanent sur les orientations des organisations mutualistes. L'occasion pour Bonne Santé Mutualiste d'interroger Yannick Beaumont, Responsable des partenariats du Groupe Entis Mutuelles, et membre de la commission Santé du futur.

Comment le débat fait-il partie de la vie de nos mutuelles ?

Chaque année, la veille de l'Assemblée générale de notre Union de Groupe Mutualiste (UGM), nous organisons une journée de débats. Nous faisons venir des intervenants, des spécialistes, pour réfléchir ensemble autour de sujets qui ont un impact pour nos mutuelles, sur nos modes de fonctionnement, sur l'organisation du système de soins. L'objectif de ces échanges est de permettre aux délégués d'appréhender des sujets stratégiques afin de pouvoir fixer le cadre de travail des opérationnels et les grandes orientations de nos mutuelles. Le débat fait donc partie de notre gouvernance et de notre

organisation du travail collectif : ce n'est jamais une personne qui prend une décision, c'est l'ensemble des délégués qui décide de la feuille de route du Conseil d'administration.

Quels sont les grands sujets qui nous occupent en ce moment ?

Au-delà de l'actualité lourde en lien avec les évolutions réglementaires, notamment le 100% Santé, nous réfléchissons sur la transition numérique et cherchons à identifier pour nos mutuelles les enjeux éthiques et de santé publique ainsi que les compléments de services que les nouvelles technologies pourraient apporter. Il y a des avancées fantastiques mais il faut se de-

mander pour qui, pour quoi ? Comment utiliser ces sciences et nouvelles technologies au profit d'un projet humaniste et accessible à tous.

Le second grand dossier est la santé du futur avec un caractère plus urgent sur la télémédecine, un sujet dont certaines complémentaires se sont déjà saisies. Nous voulons auparavant bien cerner les intérêts, les contraintes, les limites et poser un cadre éthique à la pratique de la télémédecine. Nous voulons dresser un cahier des charges pour nous assurer que cela répond à un réel besoin et en ligne avec nos convictions.

Réfléchir à ces sujets, est-ce une façon de faire vivre nos valeurs ?

Oui, parce que, si l'on prend l'exemple de la télémédecine, il y a un risque de segmentation des patients, avec des soins à distance pour les classes populaires et des soins avec une vraie relation médecin pour ceux qui ont plus de moyens. Il y a un risque de santé à plusieurs vitesses. Au-delà du service immédiat, il faut garder une vision d'ensemble sur l'organisation des soins, sur la part que doit jouer la Sécurité sociale, sur l'accès aux soins pour tous et de façon égale. Nous estimons que c'est un devoir pour nos mutuelles de réfléchir aux enjeux, aux solutions, mais aussi d'informer les adhérents. Réfléchir est un acte de résistance qui nous permet de nous positionner, de ne pas subir les mutations, en les anticipant et en tentant de les infléchir pour que la santé du futur soit telle qu'on peut la souhaiter.

LE BAROMÈTRE

↘ - 9,32%

En 2018, en France, les ventes de cigarettes ont nettement diminué, pour la 3^e année consécutive. C'est le principal résultat des hausses successives du prix du tabac et de la généralisation du paquet neutre. Pour accélérer cette baisse, l'État prévoit d'augmenter encore le prix du paquet de cigarettes, pour atteindre à l'horizon 2020 un prix de 10 €. Rappelons que, chaque année, le tabac tue en moyenne 75 000 personnes.

↗ 83 000

... C'est le nombre de cas de rougeole qu'a connu l'Europe en 2018, soit une augmentation de plus de 50% par rapport à 2017. Cette épidémie se prolonge et prend de l'ampleur, car on se vaccine moins contre cette maladie. Virale et très contagieuse, le taux de couverture vaccinale doit atteindre au moins 95% pour prévenir une épidémie de rougeole, car une seule personne atteinte peut contaminer jusqu'à 20 personnes.

↗ 2 800

À l'heure où nous écrivons ces lignes, plus de 2 800 décès sont attribuables à l'épisode de grippe de cet hiver, dont 87% chez les personnes âgées de 75 ans et plus.

BRÈVES



Vers la fin des maternités de proximité ?

En 40 ans, deux tiers des maternités ont fermé en France, si bien qu'il en reste moins de 500 sur le territoire. Le plan gouvernemental "Ma santé 2022" vise à accélérer cette stratégie pour «assurer la sécurité des femmes en leur permettant d'accoucher dans des maternités plus techniques»... au risque de les éloigner de la maternité et de menacer la santé des mères et de leurs enfants. Sécurité contre proximité, ou plutôt raisons économiques contre santé publique ? Un nombre croissant de comités de défense des maternités de proximité lutte contre ces fermetures.

L'intelligence artificielle, au service des malvoyants

De nouveaux outils technologiques développés à l'aide de l'intelligence artificielle permettent désormais de faciliter la vie quotidienne des personnes malvoyantes ou non-voyantes. Savoir quand les lumières sont allumées, faire des recherches sur Internet, acheter des billets de train ou encore consulter son agenda... Toutes ces tâches sont désormais possibles grâce au boom des assistants vocaux. Et il y a mieux : la caméra intelligente MyEye, montée sur des lunettes et dotée d'un petit haut-parleur, permet de lire un texte, de reconnaître des billets et même de reconnaître des personnes !

Le salon SPP Santé

L'équipe de Bonne Santé Mutualiste était, les 31 janvier et 1^{er} février derniers, au premier salon professionnel de prévention santé à Bordeaux. Réunissant au total 102 exposants aux champs d'activités variés et proposant de nombreuses conférences et colloques, le salon était à destination d'un public de professionnels de la santé mais aussi de la population. Le numérique était largement représenté dans cette première édition, avec notamment des start-up spécialisées dans la téléconsultation, l'aide au diagnostic et les objets connectés liés à la santé et la prévention. Il en résulte que la tech française est très innovante en matière de prévention et elle investit peu à peu tous les domaines de la santé, pour faciliter la vie des professionnels et des patients.

À propos de...



Trois Questions à Bernard Bodin

Secrétaire général de Mutuale

Que sont les "honoraires de dispensation" ?

L'honoraire de dispensation est la rémunération que perçoit le pharmacien lorsqu'il délivre des médicaments. L'objectif est de reconnaître et de rémunérer le travail du pharmacien, notamment pour sa mission de conseil. Ces honoraires sont remboursés par la Sécurité sociale et par les mutuelles. Depuis 2016, ils rémunèrent le nombre de boîtes prescrites et les ordonnances comportant au moins 5 médicaments. Depuis le 1^{er} janvier, 3 nouveaux honoraires sont apparus : l'honoraire à l'ordonnance, pour la prescription de médicaments spécifiques et celui lié à l'âge du patient (moins de 3 ans et plus de 70 ans). Ces nouvelles mesures visent la protection de l'économie des pharmacies, mais également la réduction des marges commerciales de celles-ci.

En quoi ces nouveaux honoraires sont problématiques pour les mutuelles ?

L'impact de cette nouvelle mesure est loin d'être négligeable, quand on sait que les dépenses de médicament sont parmi les postes de

remboursement les plus importants des mutuelles. En effet, par ordonnance, dans le cas le plus défavorable, ce seront 7,70 € qui seront payés aux officines. Et encore, nous ne parlons pas de la franchise de 0,50 € par boîte de médicaments qui existe déjà et se rajoute à ces montants. La Sécurité sociale estime le coût de cette mesure à plus d'1,25 million d'euros d'ici 2020, dont le tiers sera facturé aux organismes complémentaires. Une fois de plus on va ponctionner dans les poches des mutualistes pour financer ce dispositif. Il ne faudra pas pousser des cris d'orfraie si les mutuelles augmentent leurs cotisations au regard de ces nouvelles dépenses !

Ces mesures vont de facto peser sur les adhérents ?

Sur un plan plus général, on peut rester dubitatif et difficilement adhérer à ces nouvelles contributions à la charge de l'Assurance Maladie Obligatoire et des mutuelles, quand on voit que 57 milliards d'euros de dividendes ont été versés aux actionnaires du CAC 40 en 2017, dont le deuxième sur le podium n'est autre que le laboratoire pharmaceutique Sanofi. Parmi les 40 entreprises cotées, Total et BNP Paribas complètent le tiercé gagnant qui représente à lui seul le tiers des profits distribués. Qu'en est-il de la contribution au nom de ce même effort et solidarité de tous ces grands du CAC 40 pour l'amélioration de tous nos services de santé publics ? Aujourd'hui, ce sont les retraités qui sont mis à contribution au nom de l'effort de solidarité, avec la hausse de la CSG, d'autant que les pensions ont été désindexées de l'inflation. Mais pour le moment, le débat semble tranché puisque le Président Macron écarte toute mesure qui puisse impliquer une redistribution plus juste et équitable des richesses.

Être(s) en mutuelle

Décider et s'engager ensemble

On l'oublie, mais des millions de personnes sont en mutuelle! Il y a des élus, des salariés, mais aussi des adhérents qui, par le choix d'une mutuelle plutôt qu'une assurance, font acte de militantisme. Le mutualisme oppose à une conception marchande de la protection sociale une conception "non profit" qui s'appuie sur un socle de valeurs. Qui sont les hommes et les femmes qui font vivre ces idées? Qu'est-ce qui les meut?



Les femmes et les hommes qui ont fait naître le mouvement mutualiste réagissaient à la Révolution industrielle. « On voit apparaître des sociétés de secours mutuels à partir des débuts de l'industrialisation, dans la décennie 1820-1830, pour une raison simple: cette industrialisation s'est effectuée sur le dos d'un prolétariat, comme on l'appelle alors, qui n'a aucun moyen de se défendre et qui ne dispose d'aucune législation pour le faire », explique Michel Dreyfus, historien spécialiste du mouvement mutualiste français*. « En effet, tout reste à construire sur ce plan, dans le cadre d'un État qui, à cette époque, n'intervient pas du tout dans la protection sociale. Ces premières sociétés de secours mutuels mettent un peu d'huile dans les rouages d'un monde ex-

trêmement dur. » Celles et ceux qui œuvrent font acte de résistance et d'assistance dans l'il-légalité puisqu'il faudra attendre la loi de 1898, la Charte de la mutualité, pour que l'État reconnaisse le mouvement.

Défendre une certaine conception de la protection sociale

À partir de là, des clans se forment : ceux qui ne veulent pas que l'État intervienne dans la protection sociale, et ceux qui veulent au contraire que l'État y prenne part... Ensuite il y aura ceux qui collaboreront avec le régime de Vichy et ceux qui résisteront. Puis encore, à la Libération, ceux qui seront favorables à la création de la Sécurité sociale et ceux qui s'y opposeront.

« Il faut avoir en tête que pendant longtemps, seules les mutuelles assurent la protection

sociale » raconte Michel Katchadourian. « Elles ne rencontrent la notion de concurrence que très tardivement. Avec l'arrivée des compagnies d'assurances à partir des années 1970 et la marchandisation du secteur de la santé, la défense de la Sécurité sociale prend une nouvelle dimension. »

Il ne s'agit plus de faire progresser la santé mais de lutter contre les effets délétères du désengagement de la Sécurité sociale.

L'histoire du mutualisme est liée à l'histoire syndicaliste et associative. « C'est une affaire de politique, au sens noble du terme, c'est-à-dire une volonté de participer à la vie de la polis », commente Michel Katchadourian, « pour avoir un projet de vie en commun plus agréable. »

Et c'est une conception de la santé non marchande, non capitaliste. Les mutuelles fonctionnent sur un modèle de "non-profit", elles appartiennent à leurs adhérents et leurs bénéficiaires sont réinvestis au profit de ces derniers.



“ *Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences.* Françoise Dolto ”

Décider et s'engager ensemble

Un humain, une voix. C'est sur ce principe que les mutuelles sont originellement organisées. Les élections des délégués ont cette vocation : faire entendre la voix de l'adhérent lors de l'assemblée générale, et faire en sorte que les décisions ne soient pas le fait des actionnaires, comme dans une compagnie d'assurances, mais bien celui des bénéficiaires.

« C'est ce qui m'a marqué lorsque j'ai rejoint la mutuelle : des débats très vifs et, à la fin, on avance tous ensemble », explique Dominique Rossignol, qui a été pendant quelques années membre du conseil d'administration de la Mutuelle Familiale Centre Auvergne.

Il y a mille et une façons d'être en mutuelle, d'incarner le mutualisme. Et cependant, toutes ont en commun une belle idée de ce qu'il est possible de faire en réunissant les forces, en mutualisant les risques, en pariant sur la solidarité. « On peut être fier d'être en mutuelle » poursuit Dominique Rossignol. « Chaque membre du CA est bénévole, comme dans une association. La mutuelle porte des valeurs humanistes, solidaires, et elle fait la preuve que l'on peut être performant tout en ayant un modèle de fonctionnement comme le sien. »

Avec un trait caractéristique que relève Michel Katchadourian : « Les mutuelles sont nées de la résistance, elles font de la résistance. » Elles bataillent ensemble pour défendre la Sécurité sociale, pour ne pas disparaître sous les coups portés via les taxes, les lois telles que Solvabilité II... « Les mutuelles ont une culture du débat parce qu'elles sont dans la recherche de solutions, dans une démarche de progrès social. À cet égard, Entis et Alternative Mutualiste continuent à porter les valeurs originelles du mouvement. »

Entis lance d'ailleurs cette année un vaste pro-

gramme de débats en impliquant tout le monde : adhérents, citoyens, jeunes et anciens. Quant à Alternative Mutualiste, elle œuvre pour peser dans les débats nationaux et sur certaines décisions gouvernementales ou européennes.

Agir localement

Mais le mutualisme, c'est avant tout des hommes et des femmes qui agissent au quotidien, localement, pour accompagner les adhérents dans leur parcours de vie.

Les réseaux d'agences, mais aussi de centres

MUTUELLES CONTRE ASSURANCES : LA DREES* SALUE LE MODÈLE MUTUALISTE

Une étude de la Drees a comparé les offres et approches des mutuelles et des compagnies d'assurances. Le très sérieux organisme constate que les mutuelles proposent « des tarifs plus solidaires », « segmentent moins fortement entre classes d'âge, lieu de résidence ou composition familiale », pratiquent des tarifs généralement plus favorables à certains publics, comme les personnes âgées, les personnes les plus modestes ou encore les familles nombreuses (a contrario des assureurs qui ont des tarifs en fonction du risque individuel). Une reconnaissance des spécificités des mutuelles malheureusement trop peu médiatisée...

* Direction de la recherche des études de l'évaluation et des statistiques

de santé mutualistes, de magasins d'optique ont vocation à créer de la proximité dans un contexte où le maillage géographique de l'offre de santé est de plus en plus clairsemé et incomplet. Cet ancrage local permet de répondre, autant que possible, aux spécificités régionales et de lutter contre les inégalités territoriales d'accès aux soins. « *Il y a aussi de nouvelles modalités de la proximité à travers notre centre d'appels, notre espace adhérent et les interactions rendues possibles grâce à Internet* » relève Laure Boutin, directrice du service Relation adhérents du groupe Entis. « *Répondre très vite aux demandes, quel que soit le canal utilisé, c'est être aux côtés des adhérents quand ils en ont besoin.* » Les Comités d'action mutualiste (CAM) restent cependant une spécificité des "vraies" mutuelles. « *Nous tissons des liens avec des associations qui agissent localement. Ces partenariats créent un véritable ancrage de nos mutuelles dans l'économie sociale et solidaire* » explique Véronique Salaman, responsable Actions sociale et culturelle. « *C'est une richesse incroyable...* »

Mettre en œuvre une forme d'altruisme

Qu'est-ce que j'ai fait de ma vie ? Que pourrais-je faire d'utile ? C'est avec ces questions que beaucoup arrivent dans le domaine de l'économie sociale et solidaire. « *L'utilité sociale est une vraie motivation, que la situation actuelle ne fait que conforter* » témoigne Pierre Zilber, président de Mutuale. « *On se sent utile quand on aide les adhérents, quand ils nous sourient et nous disent merci. Une adhérente, qui avait un cancer et dont les médicaments contre les effets secondaires venaient d'être remboursés, m'a dit un jour : « je prends juste les médicaments pour ne pas mourir. On compense les carences de l'État. Ça donne du sens à ce que l'on fait. »* »

Les fonds d'action sociale ont vocation à s'attaquer à la misère, à l'isolement. Les CAM aussi. Les mutuelles visent le bien-être des individus à partir de la conception de la santé de l'OMS, c'est-à-dire à la fois physique, morale, sociale. Elles sont soucieuses des sujets qui mettent en danger au-

PARCE QUE NOUS SOMMES MUTUALISTES...

Parce que nous sommes mutualistes, nous nous excusons auprès d'un tiers des lecteurs du magazine Bonne Santé Mutualiste, qui ont reçu leur journal avec du retard. Une rupture de l'approvisionnement du papier, conséquence des difficultés économiques des filiales françaises du groupe Arjowiggins, fournissant le papier utilisé pour l'impression du magazine.

Parce que nous sommes mutualistes, nous avons préféré, naturellement fidèles à nos valeurs solidaires, attendre une semaine que la situation de blocage juridique, dans laquelle était la papeterie, s'arrange. Le choix aurait pu être de faire appel à un autre fournisseur... **Mais nous sommes mutualistes.**

trui, de l'exposition aux pesticides, aux discriminations, en passant par l'isolement... « *Le souci de l'autre passe aussi par la mutualisation des risques, par la solidarité intergénérationnelle des contrats, par nos actions de prévention et celles par lesquelles on essaie de faire bouger les lignes, par exemple avec la CAM du 8 mars pour les droits des femmes...* » relève Marie-Louise Benoit.

Donner du sens à l'avenir

Car être mutualiste, c'est avoir, chevillée au corps, la conviction qu'il est possible d'agir, d'améliorer l'existant. Marie-Louise Benoit s'en amuse : « *On fait partie de ces casse-pieds qui veulent mettre leurs idées en application !* » « *On résiste, on continue à bâtir* », renchérit Michel

Katchadourian, « *nous sommes des optimistes.* » Des optimistes persévérants qui croient possible d'imposer d'autres modèles que ceux du système marchand. Le tout sans être passésistes.

« *Nos mutuelles se doivent de réfléchir aux solutions de demain* » explique Yannick Beaumont, Secrétaire de l'UGM Entis, « *qu'il s'agisse de nouveaux services, de solutions digitales, de nouveaux chevaux de bataille. Nous voulons sécuriser l'avenir, anticiper les grandes mutations, être acteurs de ce qui se joue.* »

Les débats qui jalonnent l'année 2019 ont aussi cette vocation : questionner l'avenir. « *Pour les mutualistes, l'avenir dans une configuration idéale, avec une Sécurité sociale forte qui rembourserait à 100 %, est un avenir dans lequel les complémentaires n'auraient plus lieu d'être...* » relève Michel Katchadourian. C'est pour le moins une approche désintéressée ! « *Mais les mutuelles auront toujours un rôle à jouer sur la prévention, sur l'action sociale et sur la cohésion des acteurs de santé.* »

D'ici là, il reste quelques combats à mener...



LES MUTUELLES, ACTRICES DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

En Savoie, la Mutuelle de France Unie a adhéré à ESS'TEAM, l'association organisatrice du mois de l'économie sociale et solidaire dont le rôle, tout au long de l'année, consiste à permettre aux différents acteurs de travailler ensemble. En novembre dernier, la mutuelle a participé à l'événement. « *Beaucoup de personnes s'étonnaient de la présence d'une mutuelle !* » raconte Véronique Salaman. « *Nous avons dû expliquer pourquoi nous étions là, ce que nous faisons pour l'accès à la culture, pour l'émancipation, pour la santé globale, pour l'environnement... Tous les sujets pour lesquels nous nous battons et qui font que l'on se lève le matin.* »

* Propos recueillis dans un entretien publié dans la revue Vie sociale n° 4 - Les grands jalons de l'histoire du mutualisme.

Près de vous, vos mutuelles

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

À la rencontre de nos conseillers mutualistes

Nos conseillers mutualistes sont en contact constant avec les adhérents. Ce sont leurs premiers interlocuteurs. Ils les orientent, les accompagnent, les conseillent au plus près de leurs besoins, à chaque étape de leur vie. Mais qui sont-ils ? Bonne Santé Mutualiste est allé à leur rencontre.

Maillons indispensables entre les adhérents et nos mutuelles, les conseillers mutualistes œuvrent chaque jour dans les agences de proximité pour apporter aux adhérents des garanties personnalisées et adaptées à leurs attentes. Ainsi, ils assurent un suivi, tout en les fidélisant autour de valeurs communes. À savoir, que l'on aille en agence, que l'on prenne contact via le téléphone, le mail ou l'espace adhérent du site Internet de la mutuelle, l'accès aux services mutualistes, ainsi que la qualité du suivi sont les mêmes.

Le conseil avant tout

Rappelons-le, les mutuelles sont des organismes à but non lucratif. Et ça change tout pour les conseillers mutualistes! «*Un conseiller a à la fois un rôle commercial, mais également un rôle de conseil. C'est primordial pour mettre en place une relation de confiance avec l'adhérent*», nous confie Arthur Cocar, conseiller mutualiste dans l'agence Mutuelle de France Unie de Cluses. S'ils doivent connaître le fonctionnement du système de santé et d'assurances sur le bout des doigts, les conseillers doivent également maîtriser l'ensemble des garanties proposées. «*Nous informons avec précision nos adhérents ou les futurs adhérents sur les différentes offres, de manière à nous adapter à chaque cas*» explique Semra Altug, qui officie à l'agence Mutuelle de France Unie de Beauvais. Au final, les missions des conseillers mutualistes sont très polyvalentes: «*Nous assurons la vente et le suivi des contrats, répondons aux différentes interrogations, nous assurons la gestion administrative de ces contrats, nous organisons des ateliers prévention... Bref, on ne connaît jamais la routine!*» ajoute Ameena Jeannin, conseillère à l'agence Mutuelle de France Unie de Lons-le-Saunier.

Pour Marta Ramunaj, conseillère mutualiste à l'agence SAMIR de Valence, «*l'objectif est que l'adhérent soit le mieux protégé possible, que ce soit en complémentaire santé, en prévoyance ou en assurance*».

Un travail d'équipe

Les conseillers mutualistes travaillent en toute autonomie. Pour autant, ils ne sont jamais seuls. Le travail d'équipe est primordial

VOTRE SATISFACTION, NOTRE PRIORITÉ

Chaque jour, les mutuelles œuvrent pour que vous soyez bien protégé. Votre satisfaction est au cœur de nos préoccupations. Elle nous permet, à nous mutualistes, d'instaurer une confiance réciproque et de nous améliorer en permanence.

94%



des adhérents sont satisfaits du délai d'attente

95%



des adhérents sont satisfaits de la qualité de la réponse

71%



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

pour apporter des réponses et des solutions de qualité. Pour Killian Machet de l'agence Mutuelle de France Unie de Beauvais, «*ce travail d'équipe permet d'être plus productif*». Et Arthur Cocar d'ajouter «*nous sommes toujours en lien avec les autres conseillers, le responsable de secteur et le siège*».

Ambassadeurs des valeurs mutualistes

En s'adaptant à la situation de chaque adhérent, les conseillers mutualistes permettent à tous d'être bien protégés.

Pour Sahra Yahi, de l'agence Mutuelle de France Unie de Saint-Étienne, «*les conseillers mutualistes œuvrent au quotidien pour favoriser l'accès aux soins pour tous*».

En effet, les valeurs mutualistes de «*solidarité, de liberté et de démocratie*» sont «*partagées par tous les conseillers mutualistes, dans l'attention que nous portons aux besoins de chaque adhérent*», expliquent Joana Trindade, conseillère à l'agence Mutuelle de France Unie de Montargis et Corinne Minchella, de l'agence de Saint-Fons.

Pour Killian Machet, la proximité est indispensable: «*Nous sommes un acteur local important et les adhérents sont rassurés par notre présence à leurs côtés dans toutes les situations*». Mais aussi, comme le souligne Timothé Firze, conseiller de la Mutuelle de France Unie à Cayenne, «*Ici en Guyane, la proximité est la garante de nos valeurs solidaires. Elle nous unit*». Autre valeur essentielle aux mutuelles, la prévention. Tous les trimestres sont organisés des ateliers de prévention, pour sensibiliser les adhérents sur divers sujets qui touchent à la santé et pour lesquels ils peuvent être concernés.

Et Semra Altug de conclure: «*Nous sommes l'image de marque de la mutuelle, ses ambassadeurs*».



Mutuelles de proximité, nos conseillers sont nos ambassadeurs !

■ 2 juillet 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse

7, place de la Libération / 74100 Annemasse

Renseignements et inscriptions : 04 50 87 02 40

■ 4 juillet 2019

Les soins d'urgence au jeune enfant et nourrisson

Agence Mutuelle de France Unie / Meythet

21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais /

74960 Meythet

Renseignements et inscriptions : 04 50 24 27 49

■ 9 juillet 2019

Les accidents domestiques

Agence Mutuelle de France Unie / Cran-Gevrier

39, rue du Jourdil / 74960 Cran-Gevrier

Renseignements et inscriptions : 04 50 57 97 31

LOIRE

■ 12 juin 2019

Comment réagir face à un AVC

Agence Mutuelle Loire Forez / Montbrison

16, boulevard Chavassieu / 42600 Montbrison

Renseignements et inscriptions : 04 77 96 94 61

LOIRET

■ 22 mai 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Montargis

53, rue Général Leclerc / 45200 Montargis

Renseignements et inscriptions : 02 38 98 77 64

MARTINIQUE

■ 24 mai 2019

Initiation aux premiers secours

Agence Mutuelle de France Unie / Le Lamentin

Rue Shoelcher, Rés. Shoelcher, Bat. Flora RDC n°9 /

97232 Le Lamentin

Renseignements et inscriptions : 05 96 70 49 33

OISE

■ 24 avril 2019

Gestion des émotions chez l'enfant

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais

8-10, rue Malherbe / 60000 Beauvais

Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

■ 17 mai 2019

Parents au bord de l'épuisement moral

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais

8-10, rue Malherbe / 60000 Beauvais

Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

■ 22 mai 2019

Comment réagir face à un AVC

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais

8-10, rue Malherbe / 60000 Beauvais

Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

■ 14 juin 2019

Comprendre son inconscient pour mieux vivre

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais

8-10, rue Malherbe / 60000 Beauvais

Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

RHÔNE

■ 5 juin 2019

Les soins d'urgence au jeune enfant et nourrisson

Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Fons

Immeuble Le Lavoisier - 74, avenue Jean Jaurès /

69190 Saint-Fons

Renseignements et inscriptions : 09 53 44 69 69

■ 12 juin 2019

Le défibrillateur automatique externe

dans le cas d'un arrêt cardiaque

Agence Mutuelle de France Unie / Villeurbanne

53, cours Émile Zola / 69100 Villeurbanne

Renseignements et inscriptions : 04 78 89 80 68

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

ZOOM SUR BESANÇON

Ville d'art et d'histoire depuis 1986, Besançon est la "capitale du temps". Célèbre pour son passé horloger, dont témoigne le musée du Temps, installé dans le palais Granvelle, monument emblématique de la Renaissance en Franche-Comté. Mais la ville comtoise est célèbre pour un autre monument d'exception : la citadelle Vauban, inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO en 2008. Souvent comparée à Rome en raison de ses 7 collines, Besançon a vu naître des personnages célèbres : Victor Hugo, les frères Lumière, Pierre-Joseph Proudhon... qui font la fierté des 116 676 Bisontins.

Autrefois centre industriel important, principalement dans les domaines de l'horlogerie et du textile, la ville a vécu de plein fouet les crises économiques des années 70 et 80, subissant fermetures et délocalisations. Si bien qu'aujourd'hui,



Le musée du Temps, installé dans le palais Granvelle.

d'hui, c'est le secteur tertiaire qui est le principal pourvoyeur d'emplois. Malgré un taux de chômage supérieur à la moyenne nationale, la ville est dynamique, principalement dans les technologies de pointe (nanotechnologies, microtech-

niques, etc.). Au pied du Jura, au fil des méandres du Doubs, la capitale comtoise, siège de la région Bourgogne-Franche-Comté, offre à ses habitants un cadre de vie exceptionnel, entre histoire, culture, traditions et nature.

Journée de la prévoyance

De l'utilité de prévoir...

Si l'Homme n'a pas la capacité de lire l'avenir, il a cependant la sagesse d'apprendre des risques qui lui sont tombés sur la tête... pour tenter de mieux faire face aux aléas. Au fil du temps, la prévoyance est devenue dans nos mutuelles un enjeu majeur, afin de limiter l'impact des accidents dans nos vies.

C'est sur ce socle fondamental que, chaque année depuis 12 ans, lors de la Journée de la prévoyance organisée par la Mutuelle Générale de Prévoyance, se réunissent dans un huis clos professionnel propice à l'échange conseillers mutualistes, élus, intervenants et spécialistes. Ce 5 février, dans les murs de la Fondation Mérieux de Veyrier-du-Lac, près de 200 participants ont animé les 3 ateliers spécifiques programmés : "Prévoyance collective : l'importance de penser prévoyance", "Développement individuel : challenge et motivation des équipes" et "Souscription digitale : présentation de l'outil et de ses avantages". Ces ateliers ont pu faire état des nouvelles directives réglementaires sur la distribution des assurances (DDA), des innovations digitales, et de l'intérêt à proposer de la prévoyance mutualiste.

La Mutuelle Générale de Prévoyance, pierre angulaire de la solidarité inter-mutuelles

Lors de l'assemblée plénière, un bilan de l'année 2018 a été dressé par Jean-Baptiste Verchay, directeur de la Mutuelle Générale de Prévoyance, qui a également annoncé de nouveaux partenaires et de nombreux projets pour 2019, notamment dans le domaine du digital. Pour souligner les efforts de tous les collaborateurs, Viviane Krynicki a remis des trophées dans 3 catégories



distinctes. Ainsi, le trophée "Fonction publique" va à Mutame, le trophée "Collectif" va au service appel d'offres du Groupe Entis Mutuelles et le trophée "Individuel" va à la Mutuelle de France Unie, dont les sections des Hauts-de-France, des Antilles et de la Loire se sont particulièrement distinguées.

La séance plénière s'est clôturée par la conclusion de Jean-Jacques Verchay, rappelant l'utilité sociale et solidaire des garanties de prévoyance, et a été suivie d'un déjeuner commun.

Retrouvez toutes les garanties prévoyance sur le site de votre mutuelle, rubrique Prévoyance.

UN NOUVEL OUTIL DE SOUSCRIPTION DIGITALE

Développé par la start-up SimplicIT, le module de souscription en ligne est effectif depuis début février. Les adhérents peuvent désormais en quelques minutes, de partout et 24 heures sur 24, réaliser un bilan de prévoyance, accéder aux tarifs de 4 garanties de prévoyance – accident, hospitalisation, décès et obsèques – et, s'ils le souhaitent, souscrire directement en ligne. Cet outil facilite la vie des adhérents mais également celle des conseillers, qui l'utiliseront pour réaliser des devis ou être au plus près des besoins des adhérents.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

SECTION RHÔNE

La santé des jeunes à l'honneur

C'est dans une ambiance dynamique, ludique et éducative que se sont déroulées, les 15 et 16 mars, deux journées consacrées au droit des jeunes à accéder à la santé, dans le 1^{er} arrondissement de Lyon au centre social Quartier Vitalité. La section Rhône de la Mutuelle de France Unie était partie prenante dans l'organisation de cet événement destiné aux jeunes et aux familles habitant le quartier, ainsi qu'aux écoles de l'arrondissement.

Au programme, ateliers, expositions, rencontres, escape game, théâtre... avec les partenaires du projet. La section Rhône de la Mutuelle de France Unie a animé des ateliers sur l'alimentation, sur l'hygiène dentaire des jeunes et sur les dangers des écrans, à destination des enfants et des familles. L'objectif est de montrer que tous ont

droit à la même protection sociale et au même accès aux soins et à l'éducation. Faisant écho aux 30 ans de la Convention internationale des droits de l'enfant, la démarche visait à rédiger un nouveau texte signifiant les droits des enfants en matière de santé.

Ce texte sera ensuite envoyé à la ministre de la Santé, au Défenseur des droits de

l'enfant, et à la secrétaire générale de l'ONU en charge du dossier.

La soirée du vendredi 15 mars était consacrée à la projection du film La Sociale, suivie d'un débat passionné sur la protection sociale et l'absolue nécessité de défendre ce bien commun face aux réformes successives. L'investissement de tous les partenaires du projet et de la section Rhône de la mutuelle a largement été salué par le public, venu en nombre assister aux différents ateliers. Ces deux journées, actives et éducatives, ont rappelé à tous que les valeurs de proximité, de solidarité et d'humanité constituent l'essence des mutuelles et que l'accès à la santé pour tous reste une priorité majeure dans notre société.

La Loire dit "ouïe" !

L'union des Mutuelles de France Loire, qui gère déjà 6 centres optiques et 4 centres de santé dentaire, va diversifier son offre sur le territoire ligérien avec l'ouverture de plusieurs centres Audition Mutualiste. Le premier a ouvert à Roanne le 1^{er} avril 2019.

C'est dans l'espace santé pluridisciplinaire Maurice Marchand de Roanne, ouvert au printemps 2018, que prend place ce nouvel espace mutualiste dédié à l'audition.

Attendu depuis longtemps, le centre Audition Mutualiste de Roanne est ouvert à tous, adhérents à la Mutuelle Loire Forez ou non.

Un audioprothésiste, expert dédié à l'écoute et l'accompagnement des personnes malentendantes, met tout en œuvre pour conseiller les patients et leur proposer des services de dépistage et d'appareillage.

Des services et des prix mutualistes

Un centre Audition Mutualiste n'est pas un magasin comme les autres : ici, on trouve du matériel de pointe, de la prévention via les dépistages, et des prix calculés pour s'adapter à

tous les besoins. Pratiquant le tiers payant, il met en place une offre de qualité suffisamment variée pour contenter toutes les bourses. « Notre objectif, en tant que mutualistes, c'est de redonner l'ouïe fine à tout le monde. Nous ne sommes pas des marchands de sonotone ! Nous sommes au contraire des professionnels de l'audition, de la vue et du dentaire. En tant que tels, nous apportons un véritable service aux personnes malentendantes », nous confie Robert Faye, président de la Mutuelle Loire Forez. « Les mutuelles pratiquent depuis longtemps le reste à charge 0 (RAC 0). Notre rôle est de faire en sorte que toutes les personnes malentendantes retrouvent l'audition », précise-t-il.

Centre Audition Mutualiste :
14 rue Roger Salengro 42300 Roanne

Alternative Mutualiste, pour sauver la Sécu

Alors que notre système de santé est en danger face aux multiples attaques et réformes des gouvernements successifs, Alternative Mutualiste a décidé de battre la campagne en 2019 pour sauver la Sécurité sociale et l'accès aux soins pour tous. Au programme : débats, pétitions, expositions, prises de position, mais aussi réflexion avec les adhérents et les mutuelles adhérentes pour apporter des solutions.

L'objectif ? Sensibiliser le public aux dangers de la privatisation de notre système de santé. Car le constat est simple : peu de Français savent comment fonctionnent la Sécurité sociale et les mutuelles, et cette méconnaissance freine les mobilisations. Les complémentaires santé et la Sécurité sociale deviennent, avec l'avènement de gros groupes assurantiels, des produits consommables mis en concurrence. Le "nomadisme" organisé des adhérents, avec notamment la réforme de renégociation des contrats de complémentaires santé, met en grand danger l'obligation d'équilibre budgétaire des mutuelles.

Des débats dans toute la France

Ainsi, Alternative Mutualiste riposte. La pétition lancée à la Fête de l'Humanité en 2018, « Ils veulent privatiser la Sécu, que fait-on ? », a déjà recueilli plusieurs milliers de signatures.



Des débats sont organisés dans toute la France : « On a posé 20 questions sur des thèmes variés, comme les cotisations sociales, la Sécu, l'accès aux soins pour tous, la fonction publique territoriale ou encore le 100 % santé. Ce sont les Comités d'actions mutualistes (CAM) qui sont chargés de les organiser avec les adhérents. Ils sont le relais des valeurs mutualistes que nous

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE LOIRE FOREZ

La Mutuelle Loire Forez invite chaque adhérent à participer à son Assemblée générale, le 25 juin à 18h au centre culturel de Goutelas. Un moment d'échanges sera consacré à l'hôpital du Forez et aux EHPAD.

COOPÉRATION AVEC LE SECOURS POPULAIRE

En 2018, la Mutuelle Loire Forez et le Secours populaire ont signé une convention de coopération, dont les actions devraient voir le jour dès 2019. Cette convention s'applique à développer sur le long terme des actions concrètes de prévention, notamment auprès des enfants suivies par le Secours populaire.

Par le biais de petits ateliers ludiques et de conférences, la mutuelle facilite l'accès aux soins dentaires aux enfants accompagnés par le Secours populaire qui n'ont pas toujours les moyens d'aller chez le dentiste. Au menu, distribution de kits d'hygiène bucco-dentaire et petits jeux pour apprendre à préserver la santé de leurs dents. Et pour démystifier le dentiste, les enfants en groupes visiteront un cabinet dentaire. Enfin, un goûter adapté à une bonne hygiène dentaire clôture les ateliers, en toute convivialité. Autre poste de dépense important, les lunettes. On le sait, il est primordial pour un enfant de voir clair, pour sa sociabilité et la bonne marche de sa scolarité. Consciente de ce problème, la Mutuelle Loire Forez s'engage à faire bénéficier aux enfants suivis par le Secours populaire d'un équipement optique sans reste à charge. Ce bel exemple de solidarité permettra à ces enfants aux ressources limitées d'avoir accès aux soins ainsi qu'à des équipements de qualité, pour qu'ils puissent s'épanouir dans les meilleures conditions de santé possibles !

défendons », précise Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste. Ces débats se concluront par une synthèse, sorte de cahier de doléances, mais aussi de solutions apportées aux députés français pour améliorer et pérenniser notre système de santé. Car, pour Alternative Mutualiste, il n'y a pas 36 solutions : il faut faire le choix d'une société plus solidaire, où le partage des richesses primerait.

En savoir +

www.alternative-mutualiste.fr





Prendre soin de soi est un droit

À l'occasion des 6 ans du CAM 8 MARS, le comité d'action pour les droits des femmes vous a proposé une après-midi bien-être « 100 % femmes », suivie d'une soirée festive aux couleurs du Sénégal.

Le CAM 8 MARS a, cette année, donné rendez-vous le samedi 2 mars, à la salle La Rioule à Meythet, à toutes celles qui souhaitent partager une journée de bien-être, de détente et de convivialité, gratuite et ouverte à toutes, sur réservation. Les nombreuses participantes ont pu ainsi découvrir les différents ateliers concoctés par l'équipe du CAM 8 MARS : maquillage, relooking et colorimétrie, massages, conseils nutrition, fabrication de produits

de beauté et d'hygiène naturels à moindre coût...

Parce que la beauté et le bien-être sont des droits pour toutes les femmes, cette après-midi leur a permis de prendre soin d'elles, des autres et de la planète.

Pour finir en beauté, les participantes ont dégusté un délicieux mafé, ce plat emblématique du Sénégal, au rythme des percussions sénégalaises.

Toute l'équipe du CAM 8 MARS remercie



chaleureusement les participantes et leur donne rendez-vous l'année prochaine – autour du 8 mars – pour une nouvelle journée festive et bien-être.

Contraception

Et les hommes dans tout ça ?



Depuis maintenant 4 ans, le CAM Jeunes, porté par la Mutuelle de France Unie, organise chaque année une soirée théâtre-débat, à l'occasion de la Journée des Droits des Femmes. Le 5 mars à partir de 18h, le CAM Jeunes a donné rendez-vous aux jeunes âgés de 18 à 35 ans, pour une rencontre théâtre d'impro-débat sur la thématique de la contraception, avec la compagnie PDG&CIE.



Cinquante deux ans après la loi Neuwirth, qui légalisait la pilule contraceptive, la charge de la contraception reste encore en grande majorité l'affaire des femmes. Et les hommes dans tout ça ? Sont-ils prêts

à partager cette responsabilité ? Des solutions existent pourtant depuis de nombreuses années, mais, outre le préservatif, elles demeurent peu connues. Autour de la troupe PDG&CIE, Mélodie Rasset, psychologue clinicienne et Yann Beauvallet, sage-femme, ont répondu aux nombreuses questions soulevées par le public venu nombreux et ont fait vivre le débat. Également présent, le Planning Familial 74 a tenu un stand pour apporter à la fois informations et conseils aux jeunes intéressés. Pour l'occasion, Carla et Élora, les deux stagiaires du Service



Promotion de la Santé et Action Sociale, ont réalisé des panneaux sur le sujet. Dans une ambiance conviviale et pédagogique, chacun a pu s'exprimer et poser des questions sur ce sujet de prévention.

En savoir +
cam.jeunes@gmail.com

SECTION ANTILLES GUYANE

LE COUP DE GUEULE DE MARTINE LÉSAIRE-GÉDÉON ET ALAIN MABIALAH



... se déverseront entre le fleuve Maroni et un parc régional, huit tonnes et demie de cyanure de sodium par jour. La section Mutuelle de France Unie Antilles / Guyane s'élève contre les risques pour la santé des Guyanais, de l'exploitation du site de la Montagne d'Or, qui devrait durer 12 ans, soit 36 000 tonnes de cyanure utilisé. Elle souligne également la haute toxicité du cyanure de sodium, qui fait peser sur l'environnement intact de la forêt, une terrible menace de pollution des sols. Il existe d'autres solutions pour l'exploitation minière de l'or bien moins agressives que ce produit. Cette exploitation aurifère, si elle est autorisée, balafra la région d'une cicatrice de 3 km de long sur 500 m de large et 250 m de profondeur... Tout ça pour de l'or ? Quid de l'argument politique de création de milliers d'emplois face à la menace pour la santé des Guyanais ?

Malbouffe, quelles conséquences ? Quelles alternatives ? Retour sur la journée de rencontres santé mutualistes

Ce jeudi 21 mars, ce sont plus de 300 personnes qui ont fait le déplacement au Météore de Meythet pour la journée d'échanges et de débats sur la malbouffe, en présence d'Anthony Fardet, auteur de « *Mangeons vrai ! Halte aux aliments ultra-transformés* », de la journaliste Juliette Duquesne, et du Dr Morizot, médecin nutritionniste à l'hôpital d'Annecy.

Jean-Jacques Verchay, président de la Mutuelle de France Unie et de l'Union Mutuelle de France Mont-Blanc, a ouvert ces 13^e Rencontres Santé Mutualistes, rappelant le rôle et les actions concrètes des mutuelles dans le domaine de la prévention. Une table ronde animée par Gérard Fumex, journaliste à Librinfo 74, proposait de faire l'état des lieux de la malbouffe et de ses conséquences sur la santé.

Tous les intervenants ont tenu à rappeler que la malbouffe engraisse les industriels de l'agro-alimentaire, mais a aussi un coût, non négligeable, pour la société.

En effet, l'obésité coûte chaque année plus de 1,5 milliard d'euros à notre système de santé. En fin de matinée le public a rencontré des acteurs œuvrant localement pour une meilleure alimentation : circuits courts et solidaires (supermarché participatif ALPAR et l'AMAP le Petit Chaperon Vert), producteurs et agriculteurs locaux, cantines et cuisiniers solidaires (Les Petites Cantines et Cuisine Vagabonde)... La prévention n'a pas été oubliée, avec les associations Diabète 74 et France AVC 74, qui



apportent de l'information et accompagnent les diabétiques et victimes d'AVC en Haute-Savoie. Le délicieux repas, solidaire et engagé, concocté par le chef Nils Guttin, a été réalisé avec des produits frais, locaux et de saison.

La 2^e table ronde entendait trouver des solutions aux conséquences de la malbouffe. Camille Bernard, du service Prévention Santé d'Entis, a ainsi réaffirmé le rôle essentiel des mutuelles dans la prévention et dans les actions de proximité qu'elles développent tout au long de l'année.

Merci à tous d'être venus si nombreux !

PARTENARIAT VVF VILLAGES

Un séjour bien-être inoubliable

Situé à une vingtaine de kilomètres de Sète, le VVF Villages Montagnac-Méditerranée a accueilli, entre le 15 et le 19 octobre derniers, une cinquantaine d'adhérents de nos mutuelles, pour un séjour Bien-être. Organisé par la mutuelle, ce séjour a ravi les participants, dont Marie Kuhn, adhérente à la Mutuelle de France Unie depuis de nombreuses années.

« Quand j'ai reçu le papier d'information de ma mutuelle sur ce séjour, ça m'a donné envie. J'en ai discuté aux ateliers de prévention organisés par l'agence d'Annecy, et je me suis décidée ! Je ne connaissais pas la région, et le fait d'allier le sport à la détente des vacances m'a séduite » nous confie-t-elle. Ces cinq jours au cœur des oliviers ont en effet été rythmés par des activités sportives et culturelles, encadrées par des professionnels. « J'ai fait toutes les activités sportives, l'atelier équilibre et posture, la marche nordique sous la pluie ! On est aussi parti découvrir l'étang de Thau, un mas ostréicole, le musée Georges Brassens, pour finir sur une magnifique balade en bateau sous le soleil. Et depuis que je suis rentrée, je continue la marche



nordique ! » Ce séjour s'est également avéré riche en rencontres et en convivialité : « J'ai été surprise, il y avait beaucoup de haut-savoyards ! On a beaucoup rigolé, surtout lors de la soirée et du karaoké.

L'ambiance était super, et puis on ne s'est occupé de rien. C'étaient de vraies vacances ! » rajoute Marie Kuhn. Pour l'adhérente de la Mutuelle de France Unie, c'était une expérience inoubliable « le cadre était magnifique, tout le monde était adorable. J'en ai beaucoup parlé à mes amis en rentrant, pour les inciter à s'inscrire au prochain séjour ! D'autant que tout est compris dans le séjour, qui est à un prix vraiment attractif et abordable ».

En savoir +
www.mutuelledefranceunie.fr

HAUTE-SAVOIE

LES FOULÉES DE GRUFFY LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE Y ÉTAIT !

Que vous soyez sportif confirmé ou amateur débutant, vous trouverez forcément le parcours qu'il vous faut aux Foulées de Gruffy ! Un rendez-vous incontournable en ce mois d'avril, que ne pouvait pas rater la Mutuelle de France Unie.

Pour la 9^e édition des Foulées de Gruffy, ils étaient plus de 2 000 participants et accompagnateurs, coureurs ou marcheurs, en solo ou en famille, à affronter les différents parcours concoctés par l'Association des parents d'élèves de Gruffy. Au programme, deux trails, une course sur route, deux randonnées (dont une chronométrée), des courses à destination des enfants, un relais famille et nouveauté de cette édition, une marche nordique chronométrée. Dans les paysages grandioses du Semnoz, tous ont pu tester leurs capacités physiques et mentales, dans une ambiance conviviale et familiale.

La Mutuelle de France Unie, partenaire cette année des Foulées, a tenu un stand de prévention sur la thématique de la nutrition des sportifs et a distribué des goodies, gobelets et sifflets aux couleurs de la mutuelle. Des conseillers mutualistes étaient également présents pour présenter aux participants les valeurs et les offres de la mutuelle.

Rappelons que, comme chaque année, 1 € par dossard est reversé à une association caritative. Cette année, c'est l'association Les semeurs de joie, dont les clowns interviennent dans les hôpitaux, qui a été choisie.

EXPOSITION À L'AGENCE MUTUELLE DE FRANCE UNIE DE MEYTHET



Depuis début février, l'agence Mutuelle de France Unie de Meythet expose les œuvres des artistes peintres amateurs de l'Association artistique de Meythet. Ce partenariat associatif à long terme entre la mutuelle et l'association permettra d'exposer chaque trimestre de nouveaux artistes. Il se fait l'écho des valeurs de proximité et de solidarité de la mutuelle, qui compte bien par le biais de l'art, favoriser le lien et la curiosité des adhérents.

+ d'infos

21, route de Frangy
Immeuble Le Rabelais / 74960 Meythet
04 50 24 27 49

Les lundi, mardi, jeudi, vendredi
De 9h à 12h et de 13h30 à 18h

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

Les Opticiens Mutualistes, au service de vos yeux

Lorsqu'on se rend chez un Opticien Mutualiste, on ne se rend pas dans n'importe quel magasin de lunettes. Les 8 centres optiques mutualistes gérés par l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc (7 en Haute-Savoie et 1 à Ferney-Voltaire) œuvrent au quotidien pour répondre aux attentes et aux besoins des clients.

Près de 10 % des Français déclarent renoncer aux équipements d'optique pour des raisons financières. Depuis leur création, les Opticiens Mutualistes travaillent à rendre ces équipements accessibles à tous, en apportant aux clients des services, des garanties et des équipements de qualité à prix justes.

Le 100% santé, pratiqué depuis longtemps

En 2020, les opticiens devront proposer des montures (un panel d'au minimum 35 montures adulte et 20 montures enfant) à un prix inférieur ou égal à 30 €, ainsi que des verres traitant l'ensemble des troubles visuels. Or, les Opticiens Mutualistes n'ont pas attendu l'annonce de la réforme pour pratiquer déjà le reste à charge 0.

« Même pour une forte correction, nous faisons toujours en sorte, dans nos centres optiques, que le reste à charge soit le plus bas possible », explique Jean-Jacques Grosgrin, directeur de la filiale optique de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc. « En effet, grâce à un réseau de 800 magasins en France, Les Opticiens Mutualistes négocient au plus juste leurs achats, sans négliger la qualité des produits proposés, et le répercutent sur leurs prix de vente. »

Accueil et qualité

Troisième enseigne d'optique en France, les Opticiens Mutualistes sont engagés dans une démarche qualité au quotidien : le savoir-faire des équipes - régulièrement formées - et la qualité de leurs pratiques leur



ont permis d'obtenir depuis 2015 la certification de services QualiOptic. Les magasins ne sont pas en reste puisqu'ils sont régulièrement rénovés pour accueillir au mieux les patients. « Nous avons terminé la rénovation des magasins d'Annemasse et d'Annecy et, en ce moment, nous rénovons celui de Sallanches. Nous voulons des magasins dynamiques, avec une décoration au goût du jour pour que les clients se sentent bien chez nous » conclut Jean-Jacques Grosgrin.

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

RÉSEAU DE SOINS: HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE: LES OPTICIENS MUTUALISTES

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

CENTRES DE SANTÉ

OPHTHALMOLOGIE

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

ORTHODONTIE

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

IMPLANTOLOGIE

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

DENTAIRE

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

CENTRES D'AUDIOPROTHÈSE

Annecy: 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
Annemasse: 51, avenue de la Gare	04 50 38 99 00
Meythet: 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 71 62
Rumilly: 13, place de la Manufacture	04 50 64 52 23
Sallanches: 95, rue du Mont Joly	04 50 58 44 60
Thonon-les-Bains: 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

CENTRE DE SOINS INFIRMIERS

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

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

RÉSEAU DE SOINS: LOIRE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

Boën: 44, rue de la Chaux	04 77 97 37 37
Mably: rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
Roanne: 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
Saint-Etienne: 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
Savignieux: 12, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

Roanne: 14, rue Roger Salengro	04 77 72 01 31
---------------------------------------	----------------

RÉSEAU DE SOINS: DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

CENTRES DE SANTÉ

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

Comment fonctionne un centre de soins mutualiste ?

Face à l'avènement de la médecine libérale au XIX^e siècle, les sociétés de secours mutuels, ancêtres des mutuelles d'aujourd'hui, se sont engagées dans la création de leurs propres structures de soins, faisant œuvre de solidarité. Aujourd'hui, vos mutuelles perpétuent cette tradition avec la création de centres de soins novateurs et précurseurs. Mais au fait, comment ça fonctionne, un centre de soins mutualiste ?



Polyvalents ou spécifiques, on compte aujourd'hui plus de 1 900 centres de santé en France, qui s'attachent tous à répondre à un objectif commun : proposer des prestations techniques et une médecine de qualité pour tous, en prenant en compte le patient dans sa globalité.

Des soins accessibles à tous

Organismes privés à but non lucratif, les centres mutualistes sont ouverts à tous les usagers, adhérents aux mutuelles ou non, sans sélection à la prise de rendez-vous telle qu'on peut l'observer dans certains cabinets médicaux. Ils offrent des prestations aux tarifs conventionnés par la Sécurité sociale, sans dépassement d'honoraires, et ont l'obligation de pratiquer le tiers payant. Ce fonctionnement respecte à la fois les patients, mais également leur propre économie, puisque la pratique de tarifs justes leur permet de payer leurs salariés et d'investir dans du matériel de pointe.

Des engagements de qualité forts

Soucieux d'une amélioration constante de leurs offres de soins, de leurs services et de la prise en charge, les centres de soins mutualistes remettent le patient au centre de leurs préoccupations, en assurant la permanence des soins, en veillant à la qualité des prestations et en s'équipant au mieux pour le diagnostic et les soins.

Chaque centre prend en compte les remarques des patients à travers des questionnaires de satisfaction réguliers, afin de mieux répondre aux besoins de la population.

Enfin, liés aux mutuelles qui sont des actrices majeures en matière de prévention, les centres de soins sont des relais de prévention santé. Ils peuvent ainsi organiser des dépistages (visuels, auditifs et dentaires), créer des liens forts avec les EHPAD environnants et d'autres services médico-sociaux de proximité.

Un suivi global

La prise en charge du patient se fait dans les centres de santé mutualistes de manière globale et coordonnée. Elle se concrétise autour d'un dossier médical unique que tous les intervenants de santé du centre peuvent consulter. Par exemple, dans le centre prothétique de l'UMFMB à Meythet, le prothésiste peut directement consulter le dossier et les radios du patient. Ce gain de temps est non seulement profitable pour les praticiens, mais également pour les patients, qui bénéficient d'un suivi personnalisé à chaque étape du soin.

Services de proximité, de solidarité, de prévention, protection de l'accès aux soins pour tous... Les centres de soins sont actuellement des acteurs incontournables dans notre système de santé, porteurs des valeurs mutualistes fortes et répondant aux besoins des populations en matière de santé et de prévention.

45 millions
de français bénéficient des services d'un réseau de soins

55 %
des adhérents mutualistes ont accès à un réseau de soins optiques, idem pour l'audioprothèse

29 %
des adhérents mutualistes ont accès à un réseau de soins dentaires

Entre 2011 et 2015
le nombre de français ayant accès à un réseau de soins a augmenté de 45 %*

Fréquenter un réseau de soins mutualiste assure des tarifs maîtrisés, des prestations de qualité, la dispense d'avance de frais, un maillage de professionnels de santé et un accueil personnalisé.

LIVRE II, LIVRE III, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Les activités des organisations mutualistes sont régies par le Code de la Mutualité. Ce Code est composé de plusieurs livres qui définissent rôles et fonctionnement, dans des champs d'activités réglementées. Ils sont au nombre de 6.

Le Livre II s'adresse à tous les organismes qui exercent une activité de "complémentaire santé" et d'assurance en codifiant leur fonctionnement. Avec le Livre III, on prolonge l'action humaniste des mutuelles avec la prévention et les actions sanitaires et sociales. Les centres de soins mutualistes dépendent du Livre III.

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

Les Petites Cantines

Rencontrer ses voisins grâce à la cuisine, c'est désormais possible avec l'association Les Petites Cantines. Avec l'ouverture d'une première cantine à Lyon en 2016 dans le quartier populaire de Vaise, l'association essaime ses cantines dans d'autres villes, notamment à Lille.



© lekaphotos

Après un accident de la route, Diane Dupré La Tour, cofondatrice de l'association, se retrouve seule, alors qu'elle habite en plein centre-ville de Lyon.

L'aventure commence par une idée toute simple et pourtant novatrice: «*pourquoi ne pas créer des cantines pour permettre aux habitants d'un même quartier de se rencontrer?*» Avec son comparse Étienne Thouvenot, ils lancent Les Petites Cantines, qui rencontrent rapidement un grand succès!

Lutter contre l'isolement et créer du lien

Le constat est simple. En 2016, une enquête du Crédoc pour la Fondation de France dévoilait qu'un Français sur dix souffrait de solitude. Un phénomène particulièrement marqué chez les 18-35 ans. Et quoi de mieux que rencontrer du monde autour d'un bon repas?

En proposant des espaces où les habitants peuvent venir cuisiner et/ou déguster, l'association crée du lien et fait se rencontrer des gens qui habituellement ne se rencontrent pas. Midis et soirs, tout le monde se retrouve autour du maître de maison, salarié de l'association, pour un moment convivial et de partage.

À Lille, à Lyon et bientôt à Annecy, Strasbourg et Nantes, elles fleurissent Les Petites Cantines pour le bonheur de tous. Au rendez-vous associatif et gourmand, la convivialité est de mise.

Tout le monde se met à table

Avec une adhésion annuelle à prix libre, l'association regroupe aujourd'hui près de 8000 adhérents-convives. Le restaurant est participatif: on y vient cuisiner, manger, boire un café, ou les trois à la fois! Pour le bon fonctionnement des cantines, le prix suggéré pour le repas est de 9 €, mais chacun donne ce qu'il veut ou ce qu'il peut.

La cuisine est simple, familiale, de saison et variée, avec une véritable réflexion pour la promotion d'une alimentation durable. De l'avis de tous, générosité, convivialité et bonne ambiance sont au menu. En bref, c'est la fête des voisins tous les jours!



En savoir +

www.lespetitescantines.org



VOS MUTUELLES S'ENGAGENT

DES BÉNÉVOLES BIEN ASSURÉS

Parce qu'être bénévole dans une association, c'est partager les mêmes valeurs de solidarité et de proximité que diffusent vos mutuelles au quotidien, la Mutuelle de France Unie vous offre 2 mois de cotisation sur votre complémentaire santé!

Pour vous remercier de votre engagement à créer du lien social et développer le vivre ensemble, 2 mois de cotisation vous seront offerts pour toute nouvelle souscription d'un contrat santé avant le 31 décembre 2019. Pour profiter de cette offre, rien de plus simple, il suffit de fournir un justificatif délivré par l'association dont vous êtes bénévole.

Souffrance au travail

La facture est salée



Stress, burn-out, fatigue physique et mentale, dépression... ces symptômes ne sont en rien un effet de mode. Depuis une dizaine d'années, les multiples crises financières, couplées à des organisations nouvelles du travail ont de réelles conséquences sur la santé des salariés. Si ces troubles dits "psychosociaux" ne sont pas encore considérés comme des maladies professionnelles, la facture est de plus en plus lourde pour la société. Qui en paye le prix ?

Le nombre de consultations spécialisées dans la souffrance au travail explose. Les situations traitées sont plus compliquées qu'auparavant, et vont même jusqu'à mettre la vie des salariés en jeu. La mutuelle Souffrance et Travail, qui tient actuellement 5 permanences, doit répondre à cette attente croissante d'accompagnement des salariés en souffrance en augmentant le nombre de personnes suivies et en projetant d'ouvrir d'autres permanences de manière imminente. Car l'INV (Institut national de veille sanitaire) estime à 480 000 le nombre de Français concernés par la souffrance psychique au travail.

Selon l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité), cela coûterait à la France 2 à 3 milliards d'euros par an, en prenant en compte les dépenses de soins, les frais liés à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés. À l'échelle européenne, cela pourrait représenter 3 à 4 % du PNB de toute l'Union européenne.

Un coût pour les salariés

Ils sont les grands oubliés des études portant sur les coûts des risques psychosociaux. Pourtant, les salariés concernés subissent une diminution parfois énorme de leurs revenus. La perte de rémunération est variable – selon la convention collective de l'entreprise –, mais elle est bel et bien réelle.

À cela s'ajoute une progression de carrière moins rapide, qui a non seulement des consé-

quences immédiates, sur le salaire, mais également futures, sur la pension de retraite.

Un coût pour notre système de santé

En France, on estime que les troubles psychosociaux coûtent chaque année à la Sécurité sociale entre 830 et 1 656 millions d'euros. Pour la période 2015-2016, la Caisse nationale d'assurance maladie note une augmentation de 4,6 % de ses dépenses pour le versement d'indemnités journalières en cas d'arrêt de travail ou de maladie professionnelle.

Des chiffres qui de facto impactent les mutuelles, car les risques psychosociaux sont encore rarement reconnus comme accident du travail. En effet, seuls 10 000 cas ont été considérés comme tel en 2016, et donc pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale.

Un coût pour l'entreprise

On estime qu'un salarié absent coûte en moyenne 3 500 € à son entreprise par an, soit plus d'1 million d'euros à l'échelle nationale, pour 995 millions d'euros de pertes de productivité. À cela s'ajoute l'obligation pour les chefs d'entreprise de prendre les mesures nécessaires afin d'assurer la sécurité et de protéger la santé physique et mentale de leurs employés, en mettant en place notamment des actions de prévention... qui finissent par être profitables aux entreprises, puisqu'une étude de l'Agence européenne pour la santé et la sécurité estime qu'un euro investi dans la prévention des risques professionnels rapporte jusqu'à 4,81 euros.

Les risques psychosociaux présentent une facture médicale, sociale et économique considérable, qui peut être contrecarrée par des actions de prévention efficaces.

Car, si la santé au travail a un coût, elle n'a finalement pas de prix...



Trois questions à Camille Bernard

Responsable Promotion de la Santé
du Groupe Entis Mutuelles

Pourquoi la Mutuelle Générale de Prévoyance crée un partenariat avec Neeria ?

La Mutuelle Générale de Prévoyance travaille depuis de nombreuses années sur les questions de prévention et notamment des risques psychosociaux, qui ont un impact à la fois sur la santé des individus, et sur le fonctionnement et la performance des entreprises. Pour renforcer ses services de prévention à ce sujet et accompagner ses entreprises adhérentes et leurs salariés, la mutuelle s'est associée à l'entreprise Neeria, qui propose des services et des solutions en matière de santé au travail et de prévention des risques psychosociaux.

À qui s'adresse particulièrement cette offre ?

Ce partenariat, qui vise à maîtriser de travail et faciliter un retour durable à l'emploi, s'adresse aux salariés du secteur privé mais également aux agents de la fonction publique, confrontés à des situations traumatisantes ou qui rencontrent des difficultés pour gérer certaines situations professionnelles délicates.

Concrètement, quelles actions peuvent être mises en place ?

Neeria a développé une expertise dans 3 domaines, auxquels la Mutuelle Générale de Prévoyance peut faire appel. Il s'agit de mettre en place un soutien psychologique collectif, qui propose un espace confidentiel et neutre où les salariés peuvent échanger sur leurs pratiques et leurs difficultés. Un diagnostic des absences pour raison de santé peut être effectué au sein de l'entreprise, pour en dégager ensuite un plan d'actions durables. Enfin, il peut être réalisé un diagnostic de la qualité de vie au travail, pour concevoir et déployer des projets de prévention, en mettant en lumière les domaines dans lesquels les entreprises peuvent agir.



Alimentation transformée : danger !

On le sait tous, la malbouffe n'est franchement pas bonne pour la santé... Pourtant, on y revient toujours. Gourmands, les aliments ultra-transformés n'ont pour autant plus rien de naturel. Et c'est bien là le problème. Dans son livre *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai*, Anthony Fardet nous montre l'urgence de revenir aux fondamentaux et de manger des aliments bruts. Le jeudi 21 mars, il était à Meythet pour une journée d'échanges et de débats sur le thème «*Malbouffe, quelles conséquences, quelles alternatives ?*», dans le cadre des Rencontres Santé Mutualistes.

Les aliments ultra-transformés ont envahi nos supermarchés, si bien qu'en Occident ils représentent près de 60 % des produits vendus en petites et grandes surfaces. Au point qu'ils composent actuellement la base de notre alimentation... Les aliments industriels, si attirants dans les rayons et si présents dans nos placards, sont en réalité un vrai problème tant diététique que sanitaire.

Des aliments qui n'en sont plus

Ils ressemblent à des aliments, ont le goût des aliments, mais n'en sont déjà plus. L'industrie a bien compris que, pour produire de la nourriture à bas prix, les aliments de base devaient être transformés, déstructurés, fractionnés, puis recombinaisonnés avec moult additifs, sucres,

graisses, exhausteurs de goût, etc. La liste d'ingrédients est longue !

Ces produits deviennent non seulement artificiels, mais ils sont également "vides". Enrichis en sucres, graisses et sel, ils sont par ailleurs pauvres en vitamines, fibres et protéines, composés les plus rassasiants. Au final, on engrange les calories... et on a faim.

Des effets délétères

Un aliment est plus qu'une valeur nutritionnelle ou une somme de "bons" ou "mauvais" composants. Il est surtout une "matrice" qui englobe à la fois sa composition et des aspects plus qualitatifs, comme l'épaisseur, la densité, la forme... Et c'est cette matrice qui influence la satiété et la vitesse de libération des nutriments

dans le tube digestif, permettant le contrôle du poids et de l'équilibre métabolique. Cet "effet matrice" "induit qu'un aliment, pour jouer pleinement son rôle, ne doit pas être fractionné.

Ainsi, avec les aliments ultra-transformés, on perd tout le bénéfice nutritionnel des aliments bruts et une consommation trop fréquente entraîne des effets graves sur notre santé. «*Ces faux aliments sont indirectement la première cause de décès dans nos sociétés occidentales*» précise Anthony Fardet.

Le docteur et chargé de recherches en alimentation préventive à l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) a ainsi démontré que ces produits dénaturés sont responsables des principales maladies chroniques contemporaines, notamment chez les jeunes: le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2.

Cette dérégulation métabolique est en outre responsable d'autres maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et certains cancers digestifs.

Changer nos habitudes

On connaît tous le message «*pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé*». Mais pour Anthony Fardet, il manque à ce slogan «*et trop transformé*». Il est donc urgent de revenir aux fondamentaux, en bannissant définitivement ces "faux aliments".

Mais encore faut-il savoir les identifier. «*Ils sont*



VOS MUTUELLES S'ENGAGENT

La malbouffe est un problème de santé publique, bien symptomatique de la recherche du profit orchestré par les multinationales agroalimentaires. Nos mutuelles luttent contre ce fléau par la tenue de multiples réunions d'information sur l'alimentation, menées par leur service prévention.
www.rdv-prevention-sante.fr

“ *Que ton aliment soit ta seule médecine* ”
Hippocrate, 460-370 av. J.-C.



totalément conçus par les industriels agroalimentaires. Leur packaging est souvent attrayant et comporte même des mentions qui poussent le consommateur à croire que les produits seraient bons pour la santé. » Pour les reconnaître, il suffit de lire la liste des ingrédients. Si on compte plus de 5 composants sur un paquet, on ne le prend pas.

Revenir à une alimentation saine, c'est manger des produits bruts que l'on cuisine soi-même, privilégier des viandes, des fruits et des légumes locaux et bios... pour améliorer son espérance de vie en bonne santé, tout en respectant les animaux et en protégeant l'environnement.

CHAMPIGNONS FARCIS FAÇON BURGER

Il a tout d'un burger, mais celui-ci est sain et équilibré! Mangé seul ou accompagné de quelques frites de patate douce maison au four, voilà une bonne façon de préserver sa santé tout en se faisant plaisir!

Pour 2 personnes

- 4 gros champignons portobellos
- 2 filets de poulet
- 1 boule de mozzarella di Bufala
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 petit oignon rouge
- 1 boîte de pois chiches
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Persil
- Sel et poivre



- 1** Équeutez les champignons. Faites-les revenir chapeau à l'envers dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive. Laissez cuire 3 à 4 minutes. Réservez-les.
- 2** Coupez chaque filet de poulet en deux et faites-les dorer dans une poêle.
- 3** Coupez l'oignon rouge en lamelles. Coupez la mozzarella en tranches de 5 mm.
- 4** Déposez sur 2 champignons le poulet, la mozzarella et quelques tranches d'oignon. Disposez les champignons (garnis et non garnis) sur une plaque allant au four. Enfournez à 220°C jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.
- 5** Préparez votre houmous : mixez les pois chiches avec un filet d'huile d'olive, le persil et le jus de citron.
- 6** À la sortie du four, mettez un peu de houmous sur la mozzarella, une feuille de salade et quelques feuilles de persil.
- 7** C'est presque prêt! Il ne vous reste plus qu'à assembler : couvrez avec les champignons non garnis pour refermer votre "burger". Bon appétit!

BRÈVES

La santé bucco-dentaire liée à l'alimentation

En 2015, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) appelait les industriels à réduire les sucres présents dans les aliments transformés, pour réduire le risque d'obésité, mais aussi de carie dentaire. 9 ans après, le problème demeure... En effet, les bactéries présentes dans la bouche transforment les sucres cachés de votre alimentation en acides – acides qui attaquent l'émail des dents et provoquent les caries. En bref, plus on mange ultra-transformé, plus on s'expose à ces risques dentaires. A contrario, ceux qui mangent principalement des produits bruts ont moins de caries. Alors pour protéger sa bouche et ses dents, une seule chose à faire, se remettre à cuisiner des produits frais et non transformés!

L'acrylamide inquiète les associations



Cette substance cancérogène se retrouve dans certains aliments industriels riches en amidon : en cas de cuisson à haute température, ce composé se forme naturellement. Dix associations de consommateurs ont testé quelque 500 produits et le constat est alarmant. L'inquiétude porte particulièrement sur les biscuits industriels et les chips de légumes, qui atteignent ou dépassent les valeurs d'acrylamide recommandées. Mais pour les associations, il faut baisser les teneurs indicatives actuelles et alerter les consommateurs sur les dangers d'une trop forte exposition à ce composé.

Le dioxyde de titane devrait disparaître de nos aliments

Ce composé, apparaissant sur les étiquettes comme "E171", est un additif alimentaire qui entre dans la fabrication de confiseries, de gâteaux et de plats cuisinés. Ce qui pose problème, c'est sa forme : ce sont des nanoparticules, qui, avalées, peuvent pénétrer dans certaines parties du corps et s'y accumuler. Une étude de l'INRA* publiée en janvier 2017, montre que l'exposition des rats au dioxyde de titane par voie orale est susceptible d'entraîner des lésions colorectales précancéreuses. Prévue dans la loi Agriculture et Alimentation votée en novembre 2018, la suspension de l'additif incriminé devrait être effective d'ici quelques semaines.

*Institut national de la recherche agronomique

Maintenant, l'urgence est verte



Le 15 mars, plus de 168 000 jeunes ont fait la grève scolaire pour le climat en France. Le lendemain, la "Marche du siècle" pour le climat a réuni plus de 350 000 personnes, dans plus de 220 communes françaises

En octobre dernier, le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) rendait son rapport sur le climat, révélant la nécessité absolue d'une action immédiate pour réussir à limiter le réchauffement planétaire à 1,5 °C. S'il est encore temps de mettre en œuvre des actions collectives, il y a urgence! Urgence dont se sont emparés des milliers de Français, lors des marches pour le climat, ainsi que 4 ONG qui déposent un recours contre l'État français pour "inaction climatique".

« **N**otre maison est en feu. Résoudre la crise climatique est le plus grand et difficile défi que l'Homo sapiens n'ait jamais eu à affronter ». C'est avec ces mots que la suédoise Greta Thunberg, âgée de 16 ans, s'est adressée aux grands patrons et aux chefs d'État.

Celle qui fait la grève de l'école tous les vendredis pour manifester devant le parlement suédois fait des émules en France: de nombreux adolescents reprennent le combat, pour une prise de conscience collective des problèmes environnementaux.

L'affaire du siècle

En décembre dernier, 4 ONG (la Fondation pour la nature et l'homme, Greenpeace France, Notre affaire à tous, Oxfam France) lançaient une pétition sur Internet, "L'affaire du siècle", avec l'objectif d'attaquer l'État français pour "inaction climatique", lui reprochant de ne pas avoir déployé des "mesures concrètes et effectives" pour lutter contre le changement climatique.

Réunissant près de 2,2 millions de signataires en janvier 2019, cette pétition est un record, preuve que les Français se saisissent des enjeux climatiques. Le but de cette démarche est

« d'obtenir une condamnation symbolique de l'État » et que le gouvernement se plie aux engagements qu'il s'est lui-même fixés lors de la COP 21 en 2015 et de la COP 24 en décembre 2018... Or depuis 2015, les émissions de gaz à effet de serre n'ont cessé d'augmenter en France et dans le monde.

Urgence et actions concrètes

Le rapport du GIEC insiste sur le fait que l'inaction n'est plus une solution possible, le réchauf-

fement climatique ayant d'ores et déjà des impacts irréversibles sur les écosystèmes et la vie sur Terre.

Face à la montée des eaux, à l'élévation du niveau de la mer, à la fonte des glaces, à la dégradation de la qualité de l'air, à la multiplication des événements météorologiques extrêmes, à la disparition de nombreuses espèces animales et végétales... les Français semblent de plus en plus soucieux de préserver l'environnement. Ils le montrent non seulement sur les réseaux sociaux et sur les sites de pétitions en ligne, mais également à travers des actions concrètes.

Délaisser son véhicule au profit de la marche, du vélo ou des transports en commun, consommer local et bio, délaissier les emballages plastiques pour du vrac, économiser l'eau et les énergies fossiles ou électriques, passer aux énergies renouvelables...

Loin d'être une contrainte, la protection de l'environnement doit aboutir à de nouveaux modes de vie, plus responsables et respectueux de la planète.



Focus

2018, L'ANNÉE DE TOUS LES RECORDS CLIMATIQUES

L'année qui vient de s'écouler était certes marquée par une prise de conscience massive de l'urgence à agir pour le climat, mais elle a également été l'année la plus chaude en France depuis 1900. Nous sommes cette année 1,4 °C au-dessus des moyennes de températures. Pour Météo France, il s'agit bien des effets du réchauffement climatique: « sur les 10 années les plus chaudes, 9 se sont produites après l'an 2000 », rappelle l'institut. Autre augmentation, celle des épisodes climatiques extrêmes: inondations, orages, sécheresse ne cessent de battre des records... dont on se passerait bien.

Les 30 ans des droits de l'enfant

Il y a 30 ans, le 20 novembre 1989 exactement, 195 États adoptaient à l'unanimité la Convention relative aux droits de l'enfant. Pour la première fois, les enfants étaient considérés comme des êtres à part entière et avaient de facto des droits sociaux, économiques, civils, culturels et politiques.

Il faut savoir que ce texte n'est pas seulement symbolique, il est également contraignant. Les États qui l'ont ratifié sont tenus de respecter et de faire respecter l'ensemble des dispositions, et ils ont l'obligation d'établir un cadre protecteur pour tous les enfants de leur territoire, que ces derniers relèvent de leur juridiction ou non. C'est le Comité des droits de l'enfant des Nations unies qui contrôle la mise en œuvre de cette Convention.

Des droits fondamentaux

Les 54 articles de la Convention énoncent que les enfants ont le droit de vivre dignement et en toute sécurité, sans violence, sans négligence, sans exploitation – quelle qu'elle soit. Ils leur garantissent, et notamment pour les plus fragiles, le droit d'être protégés, accompagnés, aidés, soignés et éduqués, faisant de la cellule familiale une figure centrale. Sujets de droits au même titre que les adultes, la Convention considère les enfants comme



des personnes dont l'avis est important. Cette liberté est fondamentale pour qu'ils puissent développer une pensée, des croyances propres, et qu'ils puissent être écoutés et entendus par des adultes. Ainsi en 30 ans, la scolarisation des enfants dans le monde a progressé de plus de 30 %, le nombre d'enfants de moins de 17 ans qui travaillent a diminué de près d'un tiers, et la mortalité infantile a baissé de moitié. Ces données sont encourageantes, pourtant, des millions d'enfants vivent encore des situations inacceptables.

Tout n'est pas tendre au pays de l'enfance

Dans le monde, des millions d'enfants voient

leurs droits bafoués au regard de la Convention des droits de l'enfant.

Aujourd'hui encore, plus de 58 millions d'enfants ne vont pas à l'école, un quart des enfants en bas âge présentent des retards de croissance liés à la malnutrition, des millions d'enfants sont exposés à des degrés importants de maltraitance – notamment lorsqu'ils sont confrontés à des conflits armés avec leurs lots de violences, blessures, exploitations, absence d'instruction scolaire, etc.

Il reste encore beaucoup à faire pour la protection des enfants dans le monde. Car, comme le rappelait Janusz Korczak, pédiatre et grand défenseur des droits de l'enfant, « l'éducation et la santé sont les piliers de l'épanouissement personnel et du développement des sociétés ».

Vous aimez lire et jouer ? Alors formez votre équipe, lisez les 3 livres sélectionnés et inscrivez-vous à la 9^e édition de *Trois romans en question*, organisée par l'association Liaison des Comités d'Entreprises 74 ! Cette année, la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc sont partenaires de ce jeu littéraire qui aura lieu le 24 mai à 19h15 au cinéma la Turbine à Cran-Gevrier.

Inscription avant le 3 mai 2019
+ d'infos : www.lce74.com

Une immense sensation de calme

Laurine Roux
(Éditions du Sonneur)

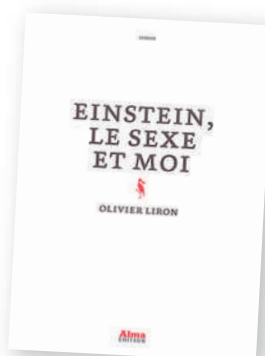
Une immense sensation de calme raconte une histoire de deuil, de voyages, mais surtout, de rencontres. Premier roman de l'autrice, celle-ci dessine au fil des pages un monde à la croisée du merveilleux, entre personnages magnétiques, légendes et nature envoûtante.



Einstein, le sexe et moi

Olivier Liron
(Éditions Alma Éditeur)

C'est l'histoire d'un autiste asperger de 25 ans, pour qui, jouer et gagner à Questions pour un champion était une question de vie ou de mort. Dans son deuxième roman, l'auteur raconte son histoire et sa spécificité, qui pour lui, n'est pas une maladie, mais une différence.



Le prince à la petite tasse

Émilie de Turckheim
(Éditions Calmann Lévy)

En 2016, l'autrice et son compagnon accueillent un réfugié dans leur appartement et dans leur vie. Reza, courageux jeune Afghan, a bouleversé la vie de la famille, aux rythmes des rires, des vacances, des malentendus, des craintes et des espoirs immenses.





**POUR LA RENTRÉE DE
VOS ENFANTS, PENSEZ À
L'ASSURANCE SCOLAIRE**



ASSURANCE SCOLAIRE

Notre garantie assurance scolaire :

- 01 Protection de votre enfant qu'il soit victime ou responsable d'un accident
- 02 Couverture lors des activités scolaires et extrascolaires
- 03 Prise en charge des frais de soins, lunettes, prothèses ou appareils dentaires
- 04 Soutien scolaire en cas d'accident ou de maladie

Pour plus de renseignements rendez-vous :

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

*Offre valable jusqu'au 31/12/19, pour toute nouvelle souscription à une assurance scolaire, offre soumise à conditions, voir modalités en agence.



La gagnante du n°84 est M^{me} **Chantal Champaud**, adhérente de la Mutuelle de France Unie

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°85 GAGNEZ UN SÉJOUR DANS UN VVF VILLAGES EN RÉPONDANT À CES 5 QUESTIONS:

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

Un tirage au sort parmi les bonnes réponses vous fera peut-être gagner un court séjour dans un VVF Villages !

- 1) Quand apparaissent les sociétés de secours mutuels ?
 Entre 1820 et 1830 Entre 1880 et 1890 Entre 1910 et 1920
- 2) Les centres de soins mutualistes dépendent de quel livre du Code de la Mutualité ?
 Le livre I Le livre III Le livre V
- 3) Où s'est ouverte la première Petite Cantine ?
 Lyon Nice Dunkerque
- 4) Quel légume est à l'honneur dans le burger façon Bonne Santé Mutualiste ?
 L'aubergine Le poireau Le champignon
- 5) Le 20 novembre 1989, combien de pays signaient la Convention des droits de l'Enfant ?
 75 195 102

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

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste n°85 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 : _____