

# bonne SANTÉ

MUTUALISTE

« Le sport consiste à déléguer  
au corps quelques-unes des vertus  
les plus fortes de l'âme »  
Jean Giraudoux

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE #95 OCTOBRE / NOVEMBRE 2021



DOSSIER SPÉCIAL

## POURQUOI FAIT-ON DU SPORT ?

**P.3**

### **Santé Publique**

Qu'en est-il du "dogme  
de la réduction des lits" ?

**P.18**

### **Prévention Santé**

Le cancer du sein  
triple négatif

**P.19**

### **Social**

Les dents: véritables  
marqueurs d'inégalités

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

JEU CONCOURS  
**GAGNEZ UN  
IPAD MINI**  
P.24

# bonne SANTÉ

## MUTUALISTE



**Éric Rafael**

Président de la Mutuelle Familiale  
des Œuvres Sociales



Depuis six numéros de votre magazine Bonne Santé Mutualiste, les éditos font référence à la pandémie de

Covid-19. Préoccupante, épuisante, elle a permis de rappeler l'importance du rôle de l'hôpital public et de la Sécurité sociale pour la santé des populations, et, plus largement, de notre modèle social, qui doit retrouver ses origines, tel que pensé par le Conseil National de la Résistance : avec et pour les assurés sociaux, loin des diktats financiers.

Cette crise aura également permis de comprendre que les différentes périodes de sédentarité imposée doivent nous faire repenser notre façon d'être en bonne santé. L'OMS préconise la pratique d'une activité physique régulière pour prévenir certaines maladies. En cette période où l'accès aux soins devient difficile, cette préconisation est bienvenue. Car si la pratique d'une activité physique est un moyen de préserver sa santé, elle permet également de créer un lien social mis à mal depuis mars 2020.

En tant que président de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales, je ne pouvais pas ne pas évoquer la réforme du 100 % Santé, plus particulièrement celle concernant les soins dentaires.

Nous pourrions a priori nous satisfaire qu'une réforme prenne en considération des années de renoncement aux soins dentaires. Mais segmentée par trois niveaux de qualité de soins, cette réforme accentue les inégalités en différenciant les actes selon la capacité du patient à payer le reste à charge ou non. Une fois de plus, nous constatons que le législateur persiste dans sa vision libérale de l'accès aux soins et fait de notre santé une marchandise en remplaçant la carte vitale par la carte bleue !

Enfin, à la lecture de ce numéro, vous constaterez qu'un grand nombre de mutuelles se mobilisent pour Octobre Rose, à travers des défis et des initiatives sportives ou culturelles. Ce mois de sensibilisation est l'occasion de rappeler que le dépistage est le meilleur moyen de prévenir les maladies. Nous devons y être sensibles toute l'année.

Ces initiatives, qui traduisent notre attachement aux valeurs d'entraide et de solidarité chères à notre modèle mutualiste, renforcent également notre présence locale, à proximité des nombreuses associations qui luttent chaque jour pour la santé des populations.

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout, prenez soin de vous.



### Sommaire # 95

#### Santé Publique

3. Qu'en est-il du « dogme de la réduction des lits? »
4. La réforme de la fonction publique Handicapés : plus de médailles olympiques mais moins d'aide financière Brèves

#### Dossier Spécial

5. Pourquoi fait-on du sport ?

#### Le cahier de vos mutuelles

#### L'asso qui crée du lien

17. L'association Courir, Marcher pour Donner
17. L'association SERA

#### Prévention santé

18. Le cancer du sein triple négatif

#### Social

19. Les dents : véritables marqueurs d'inégalités

#### Nutrition

20. Bien manger pour bien bouger

#### Santé environnement

22. La seconde main, changer nos habitudes pour une consommation durable

#### Ta santé t'appartient !

23. Le sommeil, un allié qui nous veut du bien
23. Le kiosque

#### Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuellemth.fr



www.mutuale.fr



www.mutuelle-ensemble.fr



www.mutuelleloireforez.fr

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Octobre / Novembre 2021 n°95  
 Directeur de la publication : Yannick Beaumont  
 Rédaction, conception et réalisation : Critères  
 Photographies : Adobe Stock et Critères  
 Imprimé en France sur papier recyclé.  
 Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



Groupe  
**Entis**

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



# Qu'en est-il du "dogme de la réduction des lits" ?

Au plus fort de la crise sanitaire, Olivier Véran assurait que les restructurations d'hôpitaux ne passeraient plus par la fermeture de lits et des considérations purement comptables. À l'occasion du Ségur de la santé, il avait même annoncé l'ouverture de 4 000 lits. Mais sur le terrain, ce n'est pas vraiment ce que constatent les personnels hospitaliers, qui s'inquiètent. Alors, qu'en est-il ? Le gouvernement continue-t-il les fermetures de lits ?

C'est souvent la presse régionale qui s'en fait l'écho : 21 fermetures de lits à Metz en octobre 2020, 28 lits à Besançon, une cinquantaine dans le Loir-et-Cher. L'Agence France presse (AFP) titrait en juin dernier que plus de 1 800 lits avaient été fermés depuis le début de la pandémie. Plus récemment, on a parlé de plus de 730 lits fermés durant l'été dans l'hôpital public bordelais... Ces fermetures de lits questionnent alors que la pandémie rappelle sans cesse la capacité d'accueil des malades en réanimation.

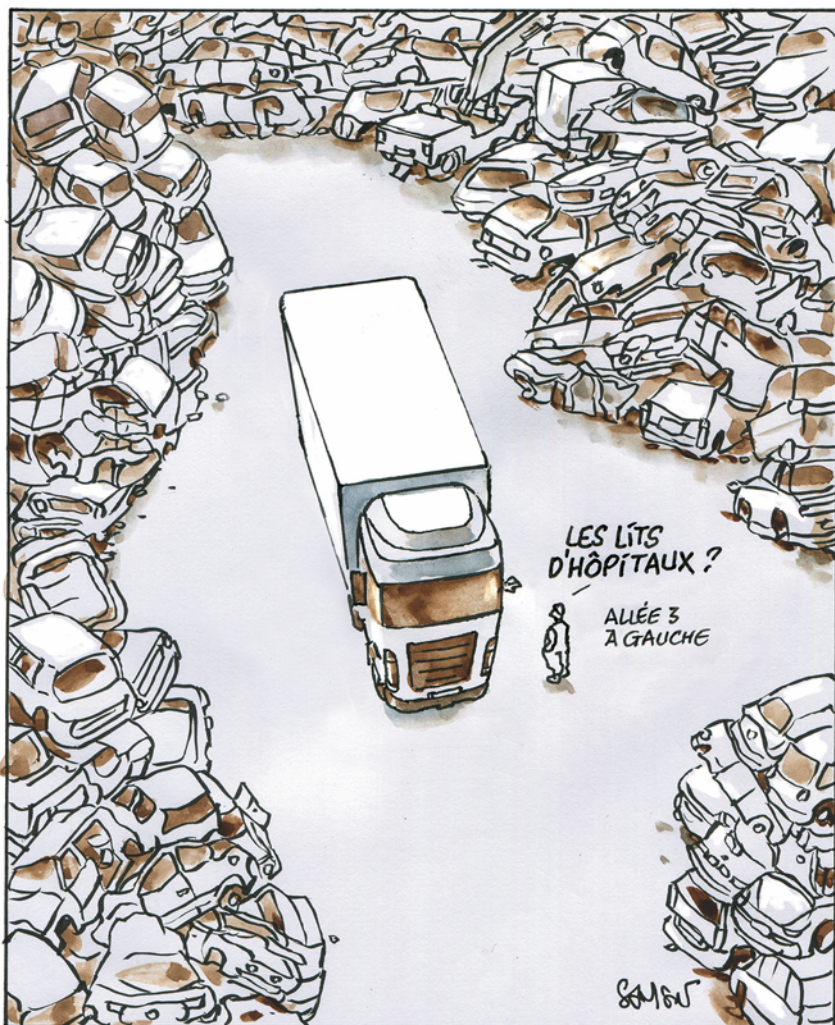
## Tour de passe-passe

Mais ce qui inquiète soignants et syndicats, ce ne sont pas les fermetures de lits de réanimation – 800 lits en Île-de-France par exemple – qui avaient été ouverts pour faire face à l'afflux lors des différentes vagues et qui sont refermés lors des accalmies. Non, ce qui inquiète, ce sont les fermetures des lits d'hospitalisation, des lits de soins de suite, de psychiatrie, des lits de réadaptation.

Interrogée sur le sujet au micro de France Culture, Nathalie Coutinet, économiste qui travaille sur la transformation de l'assurance santé, rappelle que ceci poursuit la politique menée par les gouvernements successifs, qui « ont eu tendance à fermer des lits et de les reporter vers les cliniques privées », notamment les lits destinés aux patients âgés et aux patients nécessitant un suivi post-opératoire un peu long. Officiellement justifiées pour rationaliser et pérenniser l'hôpital public, les économies et fermetures de lits ont tout l'air d'un tour de passe-passe.

## La continuité des soins en jeu

Lors d'une conférence organisée par le Collectif Inter-Urgence, un praticien du CHG de Lorient, Dr Sartori, témoigne de ce jeu de "lits musicaux" : « Si le nombre de lits d'hospitalisation n'a pas diminué dans sa globalité, plus de 10% de nos lits de médecine aiguë et de chirurgie ont été convertis en lits d'hôpitaux de semaine. C'est ainsi que de facto, les lits d'hospitalisation complète en chirurgie et en médecine, hors pédiatrie et obstétrique, sont passés de 472 à 423. Ceci ne paraît pas beaucoup, mais les lits d'hôpitaux de semaine fermant le vendredi, cela signifiait que nous avions un déficit d'une cinquantaine de lits pour accueillir les patients venant des urgences à chaque fin de semaine. » C'est donc la continuité des soins qui pâtit de cette gestion des lits. « Vous savez, notre priorité n'est plus la qualité des soins » a déclaré l'ancien directeur du CHU de Nantes en 2018, lors d'une rencontre avec des pédiatres revendiquant une augmentation de moyens.



## DE JANVIER 2020 À JUIN 2021

**Plus de 1 800 lits d'hôpitaux ont été fermés.**

La région Auvergne-Rhône-Alpes est la plus touchée avec **520 suppressions**, suivie par la Franche-Comté (**257 fermetures**) et les Pays de Loire (**224 fermetures**)

## Cercle vicieux

En 20 ans, 100 000 lits auraient été fermés pour réaliser 9 milliards d'économie qui, loin de remettre à flot l'hôpital public, l'appauvrit à la fois en offre de soins et en ressources humaines : « C'est un cercle vicieux, constate Nathalie Coutinet. Si on ferme des lits, on a moins besoin de médecins et donc on va continuer à fermer des lits. »

Cette logique de fermeture de lit est alimentée par la tarification à l'acte, qui attribue un prix à chaque acte alors que les maladies chroniques ou les personnes présentant plusieurs pathologies

demanderaient d'autres indicateurs pour fixer le budget d'un hôpital, par exemple en fonction de la population servie, de la localisation – désert médical ou pas.

Lors du Ségur de la santé, le gouvernement a annoncé une enveloppe de 50 millions d'euros pour le financement de lits par les agences régionales de santé... lors des pics d'activité saisonniers ! Une dotation qui ne permet donc toujours pas d'imaginer une offre permanente et qui montre bien que pour le gouvernement un lit "ouvert" est toujours un lit qui peut être "fermé".

## RÉFORME DE LA FONCTION PUBLIQUE

### Les mutuelles historiques restent légitimes

D'ici 2024 pour la fonction publique d'État et d'ici 2026 pour les fonctions publiques hospitalières et territoriales, la protection sociale complémentaire devra être prise en charge pour partie par les employeurs publics. Les assureurs privés y voient une opportunité pour gagner des parts de marché. Mais les voix s'élèvent contre les risques et préjudices de la réforme selon les options retenues.

La Cour des comptes, dans un rapport publié le 21 juillet, prévient qu'une telle évolution pourrait « porter préjudice au secteur des mutuelles, historiquement très présentes sur ce segment de marché ».

Le choix du terme « segment de marché » n'est pas un hasard. Pour les assureurs, c'est en effet une opportunité, comme le montre le récent rapprochement entre le groupe AG2R La Mondiale et l'une des mutuelles des policiers, qui justifie ce rapprochement par « l'expérience d'AG2R en matière de contrats collectifs ».

La Cour des Comptes semble craindre que les mutuelles historiques soient moins bien armées en situation d'appel d'offre. Mais à l'heure qu'il est, on ne sait toujours pas si le choix des contrats se fera par appel d'offre ou via la labellisation.

Les voix s'élèvent d'ailleurs pour une liberté de choix, pour un dialogue social, pour que la réforme ne porte pas préjudice aux fonctionnaires avec in fine une protection sociale au rabais. Une coordination des employeurs publics territoriaux

a signé une déclaration commune dans laquelle est réaffirmé l'attachement à la labellisation « afin de garantir une mutualisation des risques, une solidarité facilitant l'accès aux contrats de prévoyance, ainsi qu'un élargissement des critères utilisables par les employeurs ».

Les mutuelles historiques, de proximité ont donc toute leur place pour continuer à accompagner la fonction publique. Les négociations, à l'heure où nous imprimons, sont toujours en cours !

#### LES DATES À RETENIR

- **Janvier 2022** : les cotisations de mutuelle des fonctionnaires seront prises en charge par les employeurs publics à hauteur de 25 %.
- **Février 2022** : les garanties de complémentaire santé accordées aux fonctionnaires seront définies.
- **2024** : les cotisations de mutuelle des fonctionnaires seront prises en charge par les employeurs publics à hauteur de 50 %.
- **2026** : l'ensemble de la réforme sera finalisée et mise en place.

### Handicapés : plus de médailles olympiques, mais moins d'aide financière

Cocorico ! Les personnes en situation de handicap ramènent 54 médailles des jeux paralympiques de Tokyo. Un exploit majeur pour le pays, mais bien mal récompensé !

Être « handicapé » depuis la naissance ou en cours de vie, voilà un lourd fardeau à subir tout le reste de son existence. Que leur reste-t-il pour s'épanouir ? Le sport, leur vie professionnelle, et surtout de trouver l'amour, l'affection de l'autre. Dominique par exemple agent territorial, atteinte de mucoviscidose, percevait un salaire de cuisinière de collectivité d'un peu plus de 700 € (emploi de travailleur handicapé). Avec une AAH (Allocation d'Aide aux Handicapés) de 600 €, son revenu mensuel montait à 1300 €. Le handicap était toujours là, mais avec l'AAH individualisée Dominique se sentait citoyenne à part entière. Tout se passait bien, jusqu'à la réforme de l'AAH : si le partenaire du bénéficiaire en situation de handicap gagne plus de 1200 € nets par mois, l'aide (l'AAH) est réduite, voire disparaît totalement, si le couple atteint 2270 € net par mois.

La première députée à s'être émue de cette situation en 2019 est Marie-Georges Buffet, députée communiste de Seine-Saint-Denis. Effectivement, pour Dominique, parce que son mari met un appartement en location, elle perd 500 € sur le montant de son AAH. Dominique, du fait de la réforme de l'AAH devient, personne handicapée dépendante de son conjoint.

L'émotion de Marie-Georges Buffet a gagné tous les groupes politiques du Parlement, y compris le groupe de la majorité. Résultat : en 2020, la proposition d'un texte de loi annule la « déconjugalisation » des AAH pour revenir à l'individualisation de l'aide. Texte adopté en première lecture à l'Assemblée puis au Sénat, mais bloqué arbitrairement par le gouvernement en seconde lecture et qui autorise seulement les élus de la nation à ne voter que sur la proposition gouvernementale et non sur d'éventuels amendements ou contrepropositions.

Ainsi s'exprime la conception « démocratique » de la « solidarité façon E. Macron » vis-à-vis des personnes en situation de handicap : cynisme et mépris. Bonjour la solidarité de la nation ! Les personnes en situation de handicap doivent rester célibataires et pauvres !

## BRÈVES

### LES URGENCES HOSPITALIÈRES DÉSORMAIS PAYANTES !

Consulter un généraliste en dehors de ses horaires de jour n'a rien d'évident pour les personnes en situation de précarité car le prix de la consultation est très élevé, en fin de soirée, la nuit ou le week-end. Réflexe basique de ces personnes, aller aux urgences hospitalières !

À partir du 1<sup>er</sup> septembre 2021, tout passage aux urgences non suivi d'une hospitalisation immédiate sera facturé 18 euros à la personne consultante. Si vous présentez une carte d'affiliation à une complémentaire santé et à condition que votre contrat d'adhésion soit un contrat « responsable », le tiers-payant complémentaire s'exercera et vous ne ferez pas d'avance de frais. Mais ne croyez pas que l'acte sera « gratuit ». Assurément, cette mesure se traduira certainement par une augmentation de cotisation ou de primes d'assurance !

### DES CLINIQUES PRIVÉES TOUJOURS PLUS AVIDES

En 2019, une enquête de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) affirmait que 50 % des établissements de santé privés pratiquaient des tarifications abusives. Aujourd'hui, rien n'a changé : forfaits pour une chambre individuelle, forfait administratifs, forfaits ambulatoires, dépassements d'honoraires... des dépenses qui, facturées en l'absence de demande écrite du patient, pèsent évidemment sur les mutuelles, lorsque les patients en ont une.

### LA CONTRACEPTION SERA GRATUITE POUR LES FEMMES DE MOINS DE 25 ANS

C'est une bonne nouvelle sur le front de la santé des femmes. Olivier Véran vient d'annoncer la gratuité de la contraception orale pour les femmes jusqu'à 25 ans, et non plus jusqu'à 18 ans comme précédemment. Cette décision est parti d'un constat : trop chère, la pilule contraceptive était délaissée par les jeunes femmes. Cette prise en charge de l'Assurance maladie comprendra, dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022, la contraception hormonale, les bilans biologiques, les consultations de prescription et tous les soins liés à cette prescription.





# POURQUOI FAIT-ON DU SPORT ?

Les bienfaits de l'exercice physique pour la santé et notre équilibre sont désormais mieux connus. D'aucun disent qu'il est vital de faire du sport. Mais comment en sommes-nous venus à en faire une discipline, une activité codifiée ? Et surtout, pourquoi ? Que recherchons-nous dans le sport ? Comment cela s'inscrit-il – ou pas ! – dans la vie sociale, dans notre culture ?

**P**ourquoi nous sommes-nous inventé, depuis des siècles, des jeux, des défis physiques, puis des défis sportifs ? Pourquoi courir après des ballons, pédaler, danser, sauter en hauteur... sans nécessité ? Il faut croire que nous aimons cela. Alors, certes, il y a des sportifs professionnels, mais ce qui caractérise la pratique sportive, c'est avant tout qu'elle n'est pas liée à l'espace de travail et à la productivité. Les cyclistes ne produisent toujours pas d'électricité. En revanche, ces dépenses d'énergie produisent... du plaisir.

## Des efforts qui procurent... des endorphines

Tous les pratiquants le savent : au bout d'une quinzaine de minutes de course à pied, peut-être un peu plus pour des activités plus tranquilles, on ressent une sensation de bien-être et les pensées sont plus positives, voire plus créatives. On doit cet état légèrement euphorique aux endorphines qui sont libérées dans l'organisme pendant l'effort. Ce phénomène ne demande pas d'augmenter la quantité d'effort pour se produire. Au contraire,

plus le mécanisme est stimulé, plus vite il se déclenche. Ainsi, les personnes qui pratiquent une activité physique tirent davantage de plaisir des gestes du quotidien qui demandent un petit effort : monter un escalier, porter une charge, etc. Ces diverses doses d'endorphines influent bien évidemment sur l'humeur. L'activité physique est donc aussi bénéfique pour le corps que pour le moral. Elle soulage instantanément le stress. Elle est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux, et sans effets secondaires, pour traiter la



dépression nerveuse, pour lutter contre la fatigue et l'insomnie. Car, outre la libération d'endorphines, l'effort stimule la circulation d'oxygène, et ce faisant, il libère à la fois des tensions musculaires et mentales.

Cependant, parmi les raisons invoquées par les adeptes, c'est néanmoins l'argument de la santé qui est avancé, devant le plaisir !

### Les Français pratiquent pourtant par nécessité

Seuls 40 % citent le plaisir comme première motivation ! Dans un sondage Harris Interactive, les Français expriment avant tout un sentiment de nécessité de faire du sport pour pouvoir être en bonne santé (53 %, et jusqu'à 57 % chez les femmes, 60 % chez les personnes de 50 ans et plus). Mais plus ils font du sport, plus la notion de plaisir l'emporte sur la notion d'obligation.

Bon gré mal gré, les activités sportives occupent ainsi aujourd'hui une place prépondérante dans la vie des Français et ce fort développement a été poussé par la place accordée au développement de soi, à la question du bien-être et de la santé, à l'épanouissement personnel. Il "faut" faire du sport. Résultat : les façons de faire du sport ont évolué. Les pratiques individuelles se sont développées : on a vu l'essor du cyclisme, puis du jogging, du Pilates. Et comme il faut caser cela dans son emploi du temps, entre le travail, les enfants, les courses, les pratiques sportives à la maison sont en augmentation.

En 2018, 18 % des pratiquants s'adonnaient à domicile à leur activité principale ; en 2020, on atteignait 24 % pour la période hors confinement (et 47 % pendant le confinement). Car, oui, les pratiques sportives sont le miroir de nos modes de vie, de nos sociétés, nos cultures.

### Un phénomène mondial, avec des spécificités

Dans le monde, parmi toutes les participations étudiées dans un rapport sur l'économie mondiale de l'activité physique du Global Wellness InstituteTM, la marche et l'exercice sont les types d'activité récréative les plus populaires : 40 à 50 % les désignent comme leurs pratiques préférées.

**Développé en Allemagne au XIX<sup>e</sup> siècle, la méthode Pilates est de plus en plus plébiscitée dans notre pays. Il faut dire qu'elle permet de développer ses muscles profonds tout en améliorant sa posture et en assouplissant ses articulations.**



## LES 10 PRINCIPAUX BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Avoir une bonne condition physique** : ce qui permet, dans la vie quotidienne, de monter sans problème des marches, de porter des enfants ou des courses, de faire ses lacets... Elle prévient ainsi, chez les seniors, la perte d'autonomie.
- **Protéger contre la survenue des maladies cardiovasculaires** : à tout âge, l'exercice prévient l'infarctus du myocarde, l'angine de poitrine, etc.
- **Protéger contre certains cancers** : l'exercice physique prévient en particulier le cancer du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme, du colon chez les deux sexes.
- **Réduire le risque de diabète** : l'exercice physique aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang et réduit le risque de développer un diabète de type 2 (25 % des cas seraient liés à la sédentarité).
- **Améliorer la stabilité de la pression artérielle**.
- **Maintenir son poids de forme** : l'activité physique permet un meilleur contrôle de son poids, notamment dans les périodes de perturbation hormonale comme la ménopause ou l'andropause. Chez les jeunes, puis tout au long de la vie, elle réduit les risques liés au surpoids et à l'obésité.
- **Réduire le risque de douleurs chroniques** : ce sont nos muscles, et en particulier ceux de la sangle abdominale, qui soutiennent le dos. Leur renforcement, ainsi que les exercices d'équilibre préviennent le risque de lombalgie, de douleurs articulaires, et réduit chez les seniors les risques de chute.
- **Améliorer le sommeil** : on dort mieux. Le cerveau fonctionne donc mieux, ce qui renforce les capacités d'apprentissage.
- **Lutter contre le stress, l'anxiété, la dépression** : l'activité physique améliore la santé mentale et l'estime de soi.
- **Retarder l'apparition de maladies neurodégénératives, et diminuer le risque de leur apparition**. L'activité physique est bonne pour la santé du cerveau !

Viennent ensuite le jogging ou la course à pied (15-20 %), le soccer et le football (12-20 %), le cyclisme et la natation (8-12 %), les arts martiaux (4-6 %) et la danse (3-5 %).

Mais il y a des différences selon les publics : en France par exemple, même si la marche est pratiquée par un grand nombre de sportifs (47 %), elle l'est plus encore par les 50 ans ou plus (61 %) et les personnes ayant une activité physique moins d'une fois par semaine (55 %). La

musculature/fitness (20 % de pratique déclarée en France) en revanche est davantage pratiquée chez les moins de 35 ans (34 %) et les 35-49 ans (29 %). On retrouve très certainement ces préférences selon les publics dans les autres pays. D'ailleurs, il faut noter aussi des différences selon les zones géographiques.

En Europe, les activités de loisirs en plein air comme la marche, le vélo et la natation connaissent un fort taux de participation, alors qu'au Moyen-Orient, où le football domine, ce taux reste faible. La danse et la natation n'y sont pas pratiquées, la nudité du corps n'étant pas en accord avec les préceptes religieux. Les arts martiaux sont principalement pratiqués en Asie. Au Japon, leur développement repose sur la culture militaire du pays.

Certains sports sont en effet associés à certaines nations en raison de leur histoire, par exemple : le rugby à l'Angleterre et à ses colonies.

### Le sport, miroir des valeurs de la société

Le sport amateur moderne apparaît dans les années 1820-1850 en Grande-Bretagne, dans les grandes écoles, où il est utilisé à des fins éducatives. « Les étudiants qui sont passés par ces grandes écoles vont prolonger leur pratique sportive au-delà de leurs études et fonder un sport amateur qu'on peut qualifier de bourgeois », explique Thierry Terret, spécialiste de l'histoire sociale et politique du sport, dans un article sur l'évolution de la place du sport dans nos

## EN CHIFFRES

**1,5 % du PIB de la France** est consacré à l'ensemble des activités culturelles et de loisirs ; en Allemagne la proportion est de 0,7 %, en Grande-Bretagne de 0,5 % et aux États-Unis de 0,3 %. (Source : OCDE.)

**58 % des Français** disent pratiquer régulièrement – au moins une fois par semaine – des activités physiques et sportives (63 % chez les personnes détentrices d'un diplôme supérieur au Bac +2, 74 % chez les 18-24 ans).

**65 % de la population âgée de 15 ans et plus** déclarent pratiquer une activité physique et sportive, à raison d'au moins une fois par semaine, tout au long de l'année.

**82 % des sportifs** font aussi du bricolage, sortent, etc. 79 % des sportifs regardent du sport à la TV.

**57 % des sportifs de plus de 60 ans** déclarent pratiquer au moins deux fois par semaine, contre 42 % pour les moins de 50 ans. (Source : Insep.)

sociétés. Pour l'historien, le sport est une pratique sociale et les valeurs qu'il porte sont avant tout celles de la société dans laquelle il est pratiqué. Ainsi, le modèle britannique, qui valorise la compétition, la performance individuelle, va se diffuser en Amérique du Nord et en Europe continentale, tandis que la France sera portée par une vision

## ACCÈS AU SPORT LES ENGAGEMENTS DE VOS MUTUELLES

**Persuadées que le sport est un outil de prévention efficace pour la santé, Mutuale et les mutuelles du Groupe Entis s'impliquent et agissent pour développer l'accès au sport et soutenir des projets solidaires sous la forme de défis sportifs.**

C'est par exemple les diverses courses et marches organisées pour Octobre Rose et soutenues par Mutuale, la Run des Filles, course qui met au cœur de son action l'accessibilité, parrainée par la mutuelle Ensemble, ou encore l'association Outdoor Sports Valley soutenue par la Mutuelle de France Unie, qui s'est donnée pour mission de promouvoir la pratique du sport tout en protégeant les espaces naturels.

C'est également soutenir des sportifs dans leur carrière comme le partenariat entre Mutuale et l'athlète paralympique Marie-Amélie Le Fur ou celui de la Mutuelle de France Unie et l'Indépendante Stéphanoise qui compte dans ses rangs des gymnastes évoluant en équipe de France. Enfin, c'est donner l'impulsion sportive à leurs adhérents, en intégrant à leurs contrats, à l'instar de Mutuale et de la Mutuelle de France Unie, un forfait sport avec une participation à la licence ou l'abonnement.

plus solidariste et populaire héritée des clubs de gymnastique. « *Malgré ces résistances au modèle anglo-saxon, des clubs vont s'organiser en France, notamment par Pierre de Coubertin ou Georges de Saint Clair qui considèrent le sport comme un élément de culture et d'éducation.* »

La mondialisation du sport, quant à elle, est liée à l'histoire coloniale, lorsque les élites des colonies accèdent aux pratiques sportives, mais aussi aux rivalités internationales. Les États prennent conscience que les sports sont un révélateur de la puissance d'un État. Aux Jeux interalliés de 1919, les Américains affichent leur supériorité sportive comme si elle était liée à leur supériorité militaire et économique.

Dans les années 1930, le sport devient un outil de propagande qui atteint son paroxysme à l'occasion des JO de Berlin en 1936. On verra ensuite régulièrement les démonstrations de force (sportives) de l'URSS, de la Chine, etc. Dans les États convaincus de la nécessité de briller aux JO, le

recrutement est actif et la pratique amateur – vivier pour recruter – est encouragée, valorisée dans les curriculum vitae... « *On peut parfaitement lire l'état d'une société, ses valeurs, son idéologie, non pas à travers le sport lui-même, mais à travers son utilisation* », estime Thierry Terret.

### L'accès à la pratique sportive : le match privé/public, riches/pauvres

L'encouragement à pratiquer un sport est marqué par la volonté politique. Aux États-Unis, les équipements sportifs sont financés par les universités, qui sont le plus souvent payantes et élitistes. Certains stades atteignent des capacités de 100 000 spectateurs. Il faut dire que les championnats sportifs lycéens et universitaires sont très relayés et suivis médiatiquement.

En France, ce sont les institutions, le ministère de l'Éducation, les communes qui décident de la construction d'infrastructures, du stade au City de quartier. La démocratisation, l'accessibilité et la

## LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ, UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE MONDIALE



risque sanitaire très élevé avec plus de 4 heures 30 d'écran et moins de 20 minutes d'activité par jour.

Depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans auraient ainsi perdu 25 % de leur capacité physique. Une véritable bombe à retardement.

Selon l'OMS, plus du quart de la population adulte en Europe ne bouge pas assez. Avec plus de 40 % des adultes, le Portugal, l'Allemagne et l'Italie sont les pays européens où le manque d'activité physique est le plus répandu. En France, le taux s'élève à environ 29 %.

En 2018, l'OMS estimait dans son Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 que, dans le monde, un adulte sur quatre et trois adolescents sur quatre (entre 11 et 17 ans) n'atteignent pas les recommandations d'activité physique pour la santé.

En France, une expertise menée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a publié en novembre 2020 des chiffres alarmants : 66 % des jeunes de 11 à 17 ans « *présentent un risque sanitaire préoccupant* », car ils passent plus de 2 heures de temps d'écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour. 49 % présentent un

### DU SPORT SUR ORDONNANCE

Le sport sur ordonnance a progressivement fait son apparition dans les textes de loi français. En décembre 2016, un décret précisait les contours et les enjeux du sport sur ordonnance,

dans le cadre d'un parcours de soins de patients atteints d'une affection longue durée (ALD).

Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une ALD, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée au patient.

Selon le Baromètre national des pratiques sportives 2020 de l'Injep (Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire), 16 % des Français en auraient bénéficié, avec un taux plus

élevé dans les groupes en moins bonne santé, soit 22 % chez les personnes jugeant leur état de santé personnel comme mauvais ou très mauvais et 21 % chez les personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'un problème de santé de longue durée. Enfin, 30 % des personnes handicapées ont bénéficié de ce dispositif.



vocation pédagogique de la pratique ont longtemps présidé à ces aménagements. Mais l'accès à la pratique sportive reste marqué par de très fortes inégalités et demeure un enjeu d'actualité pour les sociétés qui se veulent démocratiques. Avec la mise en place, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, par Paul Bert, des cours de sport obligatoires dans les écoles de garçons, le sport s'est progressivement institutionnalisé. L'"éducation sportive" est devenue un droit, mais aussi, au fil des ans, un parent pauvre.

On peut relever le poids du bénévolat en France : 175 000 associations sportives françaises sont animées par environ 3 millions de bénévoles. Sans le monde associatif, quid de la pratique ? Pour les actifs, seuls 21 % bénéficient d'une aide à la pratique sportive par le biais de leur entreprise, par la mise à disposition de douches, de vestiaires, d'un local dédié ou grâce à une participation financière de l'employeur ou du comité d'entreprise (12 % des cas). Et le niveau de pratique pour ces salariés augmente alors de plus 10 points par rapport à ceux qui ne bénéficient d'aucune incitation. Il y a dans la pratique ou non du sport des facteurs sociaux. Parmi ceux qui revendiquent ne jamais faire de sport, 29 % sont issus des catégories populaires, 28 % des zones rurales, 32 % des personnes peu ou pas diplômées.

#### Un rôle de socialisation et d'intégration, oui mais...

Pourtant, la France est l'un des pays où l'on répète que le sport a une fonction de socialisation (toute pratique sportive est dépendante d'un système de règles qui prescrivent et prohibent) et d'intégration (les sports collectifs répartissent les responsabilités et les rôles, ils confèrent une identité groupale).

Mais pour Thierry Terret, cette notion de "sport éducatif" qui serait porteur des valeurs républi-

caines est une vision idyllique et fautive de la pratique sportive. Il ne suffit pas de taper dans un ballon pour devenir un bon citoyen. *« On se trompe en pensant que le sport a des valeurs en soi. En réalité, on peut faire du sport une pratique totalement antidémocratique, surtout si on insiste sur les notions de compétitivité, de sélection du meilleur. »* La seconde erreur est de penser que certains sports seraient plus éducatifs que d'autres, notamment lorsqu'ils sont pratiqués en club. *« En fait, les gamins qui jouent dans les rues construisent autant de formes de reconnaissance de l'autre ou de respect de l'autre que ceux qui*

*jouent en clubs. »* Et l'historien de rappeler que les politiques de lutte contre la violence et la délinquance cherchent toutes à pousser les jeunes à aller en clubs, alors qu'il serait plus efficace de donner plus de moyens aux pratiques de rues. Certaines communes le comprennent et ont investi dans du mobilier urbain pour les pratiques informelles comme le parkour ou encore de la signalisation de randonnée, activité dont sont friands les seniors, qui conjuguent ainsi sport et maintien de la vie sociale.

#### Le sport est encore discriminant !

Les pratiques sportives sont bien le reflet de nos sociétés et l'on y retrouve les discriminations, les ségrégations entre jeunes et vieux, riches et pauvres, femmes et hommes.

Ce n'est pas un hasard si le milieu professionnel du sport est machiste. C'est parce que nos sociétés le sont. La mixité n'y a pas plus de place que dans un conseil d'administration de grandes entreprises. La biologie de l'homme est toujours présentée comme supérieure à celle de la femme. Cette représentation discriminante dont les femmes sont les premières victimes nuit également aux hommes, même pour le sport amateur, car elle stigmatise ceux qui n'adoptent pas les modèles de masculinité véhiculés par ces représentations. Or, le paraître "sportif", c'est-à-dire désormais la consommation de marques prestigieuses, est un phénomène important chez les adolescents pour construire, affirmer, leur identité. Et les marques s'affranchissent peu ou timidement des stéréotypes.

Certes, la parole se libère ici et là sur les questions d'homophobie et les grandes difficultés pour les gays et les lesbiennes à pratiquer des sports collectifs ou en club. Mais, pour pratiquer sereinement, il faut encore aujourd'hui opter pour un sport individuel ou se trouver un groupe affinitaire. Il reste du chemin à parcourir.

### L'AVIS D'UN SPORTIF PRO



**Après 20 ans de carrière au plus haut niveau du rugby français, Jonathan Best, ancien capitaine des équipes de Grenoble et de Béziers, s'apprête à raccrocher ses crampons.**

*que nos enfants y prennent goût. Et c'est une excellente école du respect des autres, des horaires, d'une bonne hygiène de vie ! »*

Jonathan Best, vous êtes joueur professionnel international de rugby à XV, auteur d'un ouvrage – Rouge & Bleus – qui retrace votre parcours atypique, qu'est-ce qui vous fait courir ?

*« Le sport a toujours fait partie de ma vie. Enfant j'étais toujours sur un vélo. Ma famille était sportive. Et puis j'ai toujours voulu gagner. C'est le cas même quand je pratique en amateur, par exemple quand je fais du paddle-tennis. Je fais aussi du vélo, une pratique à laquelle on peut s'adonner à tout âge, jusqu'à 100 ans ! C'est vous dire si je pense que le sport est indispensable tout au long de la vie. Il n'y a pas suffisamment de sport à l'école pour*



# Près de vous, vos mutuelles

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

## Vos conseillers gardent le lien avec vous !



**Cultiver les valeurs solidaires de vos mutuelles en gardant le lien avec vous, telle est la mission de nos conseillers et téléconseillers mutualistes. Ainsi, nos salariés sont amenés à vous contacter par téléphone pour mieux vous connaître et constamment s'adapter à vos besoins.**

« Le téléphone est le moyen de contact le mieux adapté de nos jours, quel que soit l'âge de notre adhérent ou la région qu'il habite. Certains n'aiment pas passer par Internet avec leur mutuelle, sur l'appli ou ne peuvent aller en agence. Le téléphone est la solution qui fait l'unanimité », précise Laure Boutin, directrice Valorisation Relation Adhérents. Un moyen de contact donc, pour garder le lien et vous accompagner au quotidien.

### **Vous êtes au cœur de nos préoccupations**

« On ne peut pas apporter un service à nos adhérents si on ne les connaît pas ou si on n'a pas pris de leurs nouvelles depuis longtemps ! Nos appels servent à cela. Connaître nos adhérents, c'est connaître leur situation, leurs besoins et faire en sorte qu'ils soient actifs dans la relation avec leur mutuelle » poursuit Laure Boutin.

Nos conseillers en agence ou nos téléconseillers de l'Agence Relation Commerciale peuvent donc vous appeler pour des raisons très diverses : s'enquérir de vous comme avec la Chaîne Solidaire durant les confinements, demander des documents ou des informations pour compléter votre dossier, apporter une réponse à votre demande, suivre votre dossier de manière globale, vous apporter de l'information sur nos offres en matière de prévoyance par exemple ou sur une opération de parrainage, vous informer des prochains ateliers de prévention près de chez vous...

### **Une relation de confiance mutuelle**

Écoute, respect, bienveillance et solidarité. Ce sont les valeurs qui, dans chaque appel que nous passons à nos adhérents, nous guident. « Nos adhérents ont besoin d'avoir d'autres contacts avec nous que les remboursements santé ! Notre mission, c'est

de créer une relation de confiance, dans laquelle tout le monde trouve son compte. » En bref, il s'agit de mieux vous accompagner dans vos démarches et vos contrats, de manière adaptée à votre situation. « Contrairement aux courtiers en assurances qui démarchent souvent de manière abusive des personnes au téléphone, ici, nous conseillons au mieux nos adhérents. Quand nous les informons sur des services complémentaires qui pourraient leur convenir, comme la prévoyance, de l'assistance hospitalisation, ou d'autres garanties, nous le faisons avant tout dans leur intérêt » ajoute la directrice de Valorisation Relation Adhérents.

### **Des procédures sécurisées qui vous protègent**

Quand l'un de nos salariés vous appelle, notre numéro s'affiche ! Lorsque c'est votre conseiller mutualiste en agence qui vous appelle, le numéro de votre agence s'affiche sur votre téléphone. Lorsqu'il s'agit d'un de nos téléconseillers de l'Agence Relation Commerciale, c'est le 09 87 87 01 01 qui s'affiche. Ce numéro n'est pas surtaxé et au bout du fil, votre interlocuteur est en Haute-Savoie, à Cran-Gevrier, au cœur de notre siège.

Et Laure Boutin de préciser : « Dans le cadre d'un appel qui concerne nos services complémentaires, avec un complément de contrat par exemple, nous envoyons le contrat par mail, sauf si l'adhérent souhaite le recevoir par courrier. Ainsi peut-il terminer son adhésion sur le site Internet de sa mutuelle, avec nos outils de souscription en ligne. Une fois le contrat signé électroniquement, il charge ses pièces numériquement, et le contrat est validé. S'il a le moindre doute, il peut à n'importe quel moment rappeler un téléconseiller au 09 87 87 01 01, pour avoir une information complémentaire ou une précision, en toute sécurité. »

## GARDONS LE LIEN AVEC LES ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

Parce que la prévention santé est au cœur de nos actions mutualistes, les ateliers Prévention Santé reviennent dans vos agences mutualistes. Cette année, le thème des ateliers\* est « **Je protège ma santé, je protège ma planète** », en partenariat avec l'association WECF. Pour découvrir le descriptif de chaque atelier, rendez-vous sur [www.rdv-prevention-sante.fr](http://www.rdv-prevention-sante.fr).

\* Sous réserve d'amélioration de la situation sanitaire.

En cas d'annulation, nos conseillers prendront directement contact avec les personnes inscrites.

**Gratuit et ouvert à tous, n'hésitez pas à en parler autour de vous !**

Tous les ateliers sont dispensés par des professionnels diplômés dans le respect des consignes sanitaires.

Renseignements et inscriptions\* auprès de votre agence de proximité ou sur le site :

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



### ARDENNES

7 décembre 2021 / 14h-16h

**Alimentation, Santé et Environnement**

Agence Mutuelle de France Unie / Charleville-Mézières

10, rue des Granges Moulues / 08000 Charleville-Mézières

Renseignements et inscriptions: 03 24 59 42 84

### DOUBS

9 décembre 2021 / 14h-16h

**Bricolage, décoration et rénovation**

Agence Mutuelle de France Unie / Besançon

7, place Flore / 25000 Besançon

Renseignements et inscriptions: 03 81 80 47 83

### HAUTE-SAVOIE

2 novembre 2021 / 14h-16h

**Air Intérieur et Produits Ménagers**

Agence Mutuelle de France Unie / Annecy

5, rue de la Gare / 74000 Annecy

Renseignements et inscriptions: 04 50 10 18 52

18 novembre 2021 / 14h-16h

**Articles de Puériculture**

Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse

7, place de la Libération / 74100 Annemasse

Renseignements et inscriptions: 04 50 87 02 40

23 novembre 2021 / 10h-12h

**Ma Santé auditive - sensibilisation**

Agence Mutuelle de France Unie / Sallanches

83, rue du Mont Joly / 74700 Sallanches

Renseignements et inscriptions: 04 50 47 86 57

### SAMIR

## Un Octobre Rose solidaire

La mutuelle Samir et la mairie de Valence, dans la Drôme, sont main dans la main pour faire de cette édition 2021 d'Octobre Rose un événement solidaire.

Cela fait trois ans que la mutuelle Samir se mobilise pour Octobre Rose grâce au service Promotion de la Santé, à l'initiative des opérations Octobre Rose pour les mutuelles du Groupe Entis Mutuelles. Le pôle prévention et accès aux soins de la mairie de Valence est dès 2019 entré en contact avec la mutuelle pour soutenir les actions initiées par cette dernière dans le cadre d'Octobre Rose.

mise en lumière de cette opération par la mairie de Valence, une vingtaine de tricoteuses solidaires se sont mobilisées, venant notamment de la MJC du Polygone à Valence. Pour Éva Amrane, responsable de secteur à la Samir, « pour 2020, en partenariat avec la mairie de Valence, nous souhaitions intégrer la dimension prévention en plus de nos ateliers tricots. Malheureusement, le contexte sanitaire a empêché la mise en œuvre de ces actions... Ce qui n'a pas empêché nos tricoteuses de répondre présentes et de tricoter des carrés roses ! »

### Les actions Octobre Rose depuis 2018

Depuis 2018, la mutuelle Samir organise des actions pour sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein.

À travers les opérations "Tricots solidaires", la mutuelle a permis d'aider la recherche et l'Institut Curie. Grâce à la

### En 2021, des actions communes

Pour l'édition 2021 d'Octobre Rose, le partenariat entre la mutuelle Samir et la mairie de Valence se poursuit, avec, pour l'occasion, une mise en lumière dans la programmation municipale du concours de créations artistiques initié par les mutuelles du Groupe Entis Mutuelles, dont la Samir fait partie.

La Samir et la mairie de Valence vous donnent également rendez-vous le 28 octobre prochain à l'agence Samir de Valence pour une matinée

### OCTOBRE ROSE : CRÉEZ POUR LA SOLIDARITÉ

Octobre Rose, c'est maintenant dans vos agences ! Pour soutenir cette opération annuelle en faveur du dépistage du cancer du sein, relevez le défi proposé par vos mutuelles : apportez vos plus belles créations artistiques, accompagnées ou non d'un mot de soutien pour les femmes atteintes du cancer du sein, dans vos agences mutualistes. Vous avez jusqu'à la fin du mois d'octobre pour le faire. Des dessins seront retenus pour illustrer un livre édité pour l'occasion : Octobre rose en dessins, nos mutuelles s'engagent ! Ce que vous allez retrouver dans ce livre : la présentation des mutuelles engagées dans ce projet et les associations partenaires, des messages de prévention, l'histoire de la création des comités féminins, une revendication politique pour la généralisation du dépistage et les moyens nécessaires. Pour connaître l'agence mutualiste la plus proche de chez vous, rendez-vous sur le site Internet de votre mutuelle.

de sensibilisation au cancer du sein. Au programme, un stand animé par deux professionnels de santé pour donner des informations sur la prévention et le dépistage de ce cancer, qui touche près de 60 000 femmes par an.

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





2 décembre 2021 / 9h-12h

**Ma santé visuelle – dépistage et sensibilisation (solaire)**

Agence Mutuelle de France Unie / Meythet

21, route de Frangy – Immeuble Le Rabelais / 74960 Meythet

Renseignements et inscriptions: 04 50 24 27 49

8 décembre 2021 / 10h-12h

**Ma Santé auditive – sensibilisation**

Agence Mutuelle de France Unie / Annemasse

7, place de la Libération / 74100 Annemasse

Renseignements et inscriptions: 04 50 87 02 40

10 décembre 2021 / 9h-11h

**Air Intérieur et Produits Ménagers**

Agence Mutuelle de France Unie / Cluses

31, avenue de la Sardagne / 74300 Cluses

Renseignements et inscriptions: 04 50 96 42 92

**JURA** / 9h-12h

2 décembre 2021 / 14h-16h

**Bricolage, décoration et rénovation**

Agence Mutuelle de France Unie / Lons-le-Saunier

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

Renseignements et inscriptions: 03 84 43 14 38

**LOIRE** / 9h-12h

19 novembre 2021 / 14h-16h

**Air Intérieur et Produits Ménagers**

Agence Mutuelle de France Unie / Rive-de-Gier

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

Renseignements et inscriptions: 04 77 59 57 20

**LOIRET**

9 novembre 2021 / 14h-16h

**Air Intérieur et Produits Ménagers**

Agence Mutuelle de France Unie / Montargis

53, rue du Général Leclerc / 45200 Montargis

Renseignements et inscriptions: 02 38 98 77 64

10 novembre 2021 / 9h30-11h30

**Cosmétiques**

Agence Mutuelle de France Unie / Orléans

21, avenue de Paris / 45000 Orléans

Renseignements et inscriptions: 02 38 55 38 98

**OISE**

17 novembre 2021 / 10h-12h

**Bricolage, décoration et rénovation**

Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais

8-10, rue Malherbe / 60004 Beauvais

Renseignements et inscriptions: 03 44 11 51 68

**RHÔNE**

9 novembre 2021 / 14h-16h

**Alimentation, Santé et Environnement**

Agence Mutuelle de France Unie / Villeurbanne

53, cours Émile Zola / 69100 Villeurbanne

Renseignements et inscriptions: 04 78 89 80 68

**TERRITOIRE DE BELFORT**

8 décembre 2021 / 14h-16h

**Bricolage, décoration et rénovation**

Agence Mutuelle de France Unie / Belfort

30, faubourg de Montbéliard / 90000 Belfort

Renseignements et inscriptions: 03 84 54 04 05

**MUTUELLE DE FRANCE UNIE - SECTION ANTILLES / GUYANE**

## En Guadeloupe, un Relais mutualiste et solidaire vient d'ouvrir !

Depuis le 24 juillet, et désormais un samedi par mois, le Relais des solidarités mutualistes vous accueille. L'idée ? Recevoir les adhérents de Basse-Terre pour les aider dans leurs démarches administratives.

Tout est parti d'une envie des salariés de la section Antilles/Guyane de la Mutuelle de France Unie, soutenus par la présidente de la section, Martine Césaire-Gédéon, qui nous précise : « Nous avons mis en place ce relais en partant du constat que certains de nos adhérents étaient confrontés à des difficultés, notamment d'ordre administratif. Nous avons donc créé cet espace pour les aider dans leurs démarches. »

### Une permanence mutualiste

« Ce n'est en aucun cas une permanence sociale ! C'est un relais mutualiste. Nous avons des valeurs fortes de solidarité et d'entraide. Nous les mettons déjà en œuvre au quotidien dans nos agences, mais nous souhaitons aller plus loin », poursuit la présidente de la section.

L'objectif est d'aider les adhérents, de manière gratuite et confidentielle, pour toutes leurs démarches administratives, les aider à rédiger un courrier, à ouvrir leur compte ameli ou à

accéder à leur espace personnel de la mutuelle. « C'est un espace d'accompagnement personnalisé, entièrement dédié à nos adhérents, avec une écoute active, où nous échangeons beaucoup. »

### Une organisation collective

Concrètement, ce sont les salariés de l'agence de Basse-Terre qui proposent aux adhérents qui en ont besoin un rendez-vous au Relais des Solidarités mutualistes. Ils passent alors le relais à une déléguée mutualiste de la section Antilles/Guyane, qui souhaitait s'investir davantage auprès des adhérents.

« Nous ferons un compte rendu au salarié qui est à l'origine du signalement de l'aide que nous lui avons apportée. Nous bouclons la boucle, en quelque sorte ! C'est un travail collectif, collaboratif, qui ne peut se faire sans une confiance mutuelle. C'est un lien en plus avec nos adhérents », ajoute Martine Césaire-Gédéon.

La présidente, qui prévoit d'étendre le dispo-



sitif à d'autres agences de la section, a aussi pour projet de créer des ateliers collectifs sur le même principe que les rendez-vous individuels du Relais.

**Pour tout renseignement :**  
**Agence Mutuelle de France Unie**  
**de Basse-Terre**  
**06 90 75 35 73 / 06 90 55 87 67**

MUTUELLE DE FRANCE UNIE, MUTUELLE ENSEMBLE ET MUTUELLE SAMIR

## Engagés pour votre Santé !

Salariés de la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle Ensemble et la Mutuelle Samir, tous s'engagent pour leurs adhérents au quotidien... et le prouvent en devenant les visages de la nouvelle campagne publicitaire !



Nos mutuelles placent l'Humain au cœur de nos communications. Cette année, elles ont voulu pousser leur démarche encore plus loin en mettant en avant ces femmes et ces hommes qui font la richesse de leur engagement mutualiste et solidaire. Pas moins de 26 collaborateurs se sont ainsi prêtés au jeu d'un shooting photo pour devenir les nouveaux visages des affiches et supports de communication.

**Audacieux, nos collaborateurs ont joué le jeu du shooting photo pour notre campagne publicitaire de rentrée. Une manière forte de symboliser leur engagement auprès des adhérents, guidés par des valeurs mutualistes de solidarité.**

## Engagés pour votre santé.



Conseiller, comptable, manager, à la Mutuelle de France Unie, tous s'engagent pour vous au quotidien... et le prouvent en devenant les visages de notre campagne !



Conseiller, comptable, manager, fonction clé... quel que soit leur métier, ils ont tous à cœur d'offrir le meilleur aux adhérents. Venez rencontrer vos conseillers (en vrai !) dans l'agence la plus proche de chez vous pour un bilan personnalisé sur votre situation.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE, MUTUELLE ENSEMBLE, MUTUELLE SAMIR ET MUTUELLE LOIRE FOREZ

## Vous donnez... vous recevez !

Parrainer un proche, c'est simple. On a tous à y gagner.

Tel est le message de la grande opération tripartite dont bénéficient depuis le 16 septembre les adhérents de la Mutuelle de France Unie, de la Mutuelle Ensemble, de la Mutuelle Samir et de la Mutuelle Loire Forez.

Vos mutuelles sont plus que jamais solidaires envers leurs adhérents, leurs proches et l'association VRAC qui s'engage à faciliter l'accès à des produits issus de l'agriculture durable, pour tous et à des prix bas.

### Parrain

Gagnez, pour chaque filleul(e) adhérent(e), une carte-cadeau d'une valeur de 25 €\*.

### Filleul

Il bénéficie d'un mois offert sur son contrat santé.

### Association VRAC

À chaque parrainage, votre mutuelle s'engage à reverser 5 € à l'association VRAC.

**C'est le moment d'en parler autour de vous !**

**Rendez-vous en agence ou sur le site de votre mutuelle pour en savoir plus.**

\* Dans la limite de 10 cartes par an.

OFFRE PARRAINAGE

## Vous donnez... Vous recevez !

Parrainer un proche, c'est simple, on a tous à y gagner.

- PARRAIN**  
Gagnez pour chaque filleul une carte-cadeau d'une valeur de 25 €\*
- FILLEUL**  
Bénéficiez d'un mois offert sur votre contrat Santé
- ASSOCIATION**  
Le + mutuelle : à chaque parrainage, nous nous engageons à reverser 5 € à l'association VRAC.

mutuelledefranceunie.fr  
09 69 39 96 96



## VRAC, LUTTER CONTRE LES INÉGALITÉS ALIMENTAIRES

C'est en constatant les nombreuses inégalités en matière d'alimentation dans les quartiers populaires que le bailleur social Est-Métropole-Habitat et la fondation Abbé-Pierre ont créé l'association VRAC, Vers un Réseau d'Achats en Commun.

Le principe est simple : lutter contre la précarité alimentaire en achetant en grande quantité. Sans intermédiaire, ces produits sont sains, bio, locaux et à des prix abordables. Tous les mois, la commande auprès des producteurs est passée dans chacune des antennes VRAC, puis distribuée quinze jours plus tard aux habitants. Le temps de la distribution, des épiceries éphémères sont installées, l'occasion de maintenir le lien et, pourquoi pas, de s'échanger quelques recettes. **En savoir + : [www.vrac-asso.org](http://www.vrac-asso.org)**



## Vos agences mutualistes changent les règles!

**Dès le mois d'octobre, 24 agences mutualistes de la Mutuelle de France Unie s'associent avec l'association Règles Élémentaires pour collecter des protections hygiéniques pour lutter contre la précarité menstruelle.**

Nous vous avons présenté cette association créée en 2015 dans le numéro 91 de votre Bonne Santé Mutualiste.

Depuis 6 ans, l'association Règles Élémentaires met un point d'honneur à faire disparaître la précarité menstruelle et à mieux informer sur les règles.

### Des boîtes à don dans nos agences

La Mutuelle de France Unie, forte de son maillage territorial d'agences mutualistes, a pris la décision d'accueillir des boîtes de collecte dans 24 de ses agences (liste en encadré). « Une femme qui ne peut pas s'acheter des protections hygiéniques, c'est dramatique d'un point de vue social et au niveau de sa santé. Nous souhaitons avec ce projet de collecte aider des femmes qui ne peuvent pas se payer des protections périodiques, et créer du lien avec des associations locales », précise Véronique Salaman, responsable Actions sociales et culturelles de la mutuelle.

En effet, les produits collectés seront redistribués à des associations locales qui aident les

personnes précaires. « Cela correspond à nos missions mutualistes, à notre ADN : c'est à la fois une action de prévention, sociale et solidaire. Ce projet nous tient à cœur pour redonner à ces femmes de la dignité », ajoute Véronique Salaman.

**Dans 24 de nos agences Mutuelles de France Unie, vous pourrez déposer vos dons de protection hygiéniques dans une boîte à dons Règles Élémentaires. Ces dons seront ensuite redistribués à des associations locales pour aider les femmes en situation de précarité menstruelle.**



### OÙ TROUVER LES BOÎTES À DON RÈGLES ÉLÉMENTAIRES ?

**Dès le mois d'octobre, vous pourrez déposer vos dons de protection hygiénique dans les boîtes de collecte prévus à cet effet. Voici la liste de nos agences Mutuelle de France Unie partenaires :**

- ▶ Centre-Val de Loire : agences de Montargis et d'Orléans
- ▶ Hauts de France : agences de Fourmies, de Beauvais et de Charleville-Mézières
- ▶ Nouvelle-Aquitaine : agence de Saint-Paul-lès-Dax
- ▶ Bourgogne-Franche-Comté : agences de Lons-le-Saunier, de Besançon, de Belfort et de Cuiseaux
- ▶ Auvergne-Rhône-Alpes : agences de Bourg-en-Bresse, de Villeurbanne, de Saint-Fons, de la Ferney-Voltaire, d'Annecy, d'Annemasse, de Rumilly, de Faverges, de Thon-les-Bains, de Cluses, de Sallanches, de Cran-Gevrier, de Meythet et de Passy

**Voici ce que vous pouvez déposer :** serviettes hygiéniques, tampons, protèges slips, serviettes lavables neuves, culottes menstruelles neuves, coupes menstruelles neuves, lingettes, gel antibactérien.

## Vos mutuelles se mobilisent pour l'autonomie de vos aînés

**C'est un projet d'envergure que préparent l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc et la Mutuelle de France Unie, celui d'aider au maintien à domicile des seniors le plus longtemps possible.**

Une commission, présidée par Chantal Rubin, vice-présidente de l'union mutualiste, administratrice de la Mutuelle de France Unie et présidente de la section des travailleurs indépendants, est chargée, conjointement avec le Service Promotion de la santé, de réfléchir à ce projet dédié au grand âge.

### Le bien vieillir pour tous

Pour le président de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc et de la Mutuelle de France Unie, Jean-Jacques Verchay, « nos mutuelles ont su créer des centres dentaires et optiques à un moment où la dentisterie et les lunettes étaient très chères. Ainsi, on a pu permettre à nos adhérents d'accéder à des soins de qualité à des prix accessibles. Aujourd'hui nous devons agir pour que nos adhérents âgés restent à domicile le plus longtemps possible. Nous avons les moyens de le faire, et il faut qu'on apporte ce service à nos adhérents. »

L'idée est donc fondamentalement mutualiste, comme le combat de l'accès aux soins pour tous. Sans aucun rapport marchand, l'union et la mutuelle se sont posées la question de ce qu'elles pouvaient apporter à leurs adhérents pour leur bien-être. Car avec le vieillissement de la population, le besoin de services liés au grand âge se fait sentir.



### Les prémices du projet

L'heure est aujourd'hui à la construction du projet. En septembre, un questionnaire détaillé a été envoyé à un échantillon d'adhérents de plus de 65 ans et habitant la Haute-Savoie pour dresser un premier bilan des besoins, dans plusieurs domaines : lieu d'habitation, autonomie et services, mobilité et transports, vie sociale, informations, prévention et rôle des mutuelles. Pour le service Promotion de la santé et action sociale, « à l'instar de la chaîne solidaire, que

nous avons mise en place lors des confinements successifs, nous voulons que nos valeurs soient visibles via nos actions. Ce projet va permettre à nos structures d'aller au-delà des actions de prévention déjà mises en place, telles que les ateliers mémoire ou équilibre, des dépistages auditifs, visuels, des séances d'accompagnement au changement de lieu de vie... » Ce projet holistique a pour objectif de préserver l'autonomie des seniors, le plus longtemps possible.

### LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE AU 4<sup>e</sup> FORUM DES RETRAITÉS

La Mutuelle de France Unie a eu le plaisir de participer le 17 septembre dernier au 4<sup>e</sup> Forum des Retraités, "Bien vivre sa retraite", organisé par l'association Coderpa 74 à Saint-Jeoire. Dans cette ambiance conviviale, le stand de la mutuelle a permis au public de se renseigner sur les garanties proposées par la Mutuelle de France Unie, mais également d'effectuer des dépistages optiques et audio grâce à son partenaire Écouter Voir de Cluses et de Sallanches.

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

## Une journée dans la peau d'une infirmière du CSI de Bons-en-Chablais

Pour Aude Contat, l'infirmière coordinatrice du Centre de Soins Infirmiers de Bons-en-Chablais, la journée commence à 7h30. Elle nous raconte sa journée « type » d'infirmière en tournée et de coordinatrice des sept autres infirmières du centre de soins infirmiers Edelweis.



**Aude Contat, infirmière coordinatrice du CSI de Bons-en-Chablais, entourée de son équipe d'infirmières !**

### 7h30

J'arrive au centre Edelweis pour me changer dans le vestiaire. Une fois que j'ai enfilé ma blouse et mon pantalon bordeaux et noir, je peux commencer ma journée d'infirmière ! Je récupère ma tournée et j'adapte mon sac aux soins que j'ai à faire. Et hop, en voiture pour commencer !

### 7h45

Je me gare devant chez M<sup>me</sup> M., qui, à 83 ans, vit seule. J'ai ses clés car elle du mal à se déplacer. Elle est diabétique. Je lui prend donc la glycémie et lui injecte l'insuline dont elle a besoin. Juste après, je sonne chez M. P., qui a besoin de soins d'hygiène, ce que l'on appelle entre nous le "nursing". Je fais sa toilette, je l'habille et je vérifie qu'il ait bien pris ses médicaments, car à 90 ans, il a tendance à oublier de les prendre. Je reviendrai le voir après pour les médicaments de midi. J'ai encore quelques patients à qui je dois donner leurs médicaments et faire des prises de sang à jeun.

### 9h15

J'arrive chez M<sup>me</sup> B. Ça fait quelques jours qu'elle ne va pas bien, mes collègues m'en ont informé et, en plus de lui changer sa perfusion d'hydratation, je parle plus longuement avec elle. Mon travail est avant tout un travail de lien, alors j'es-

saie de lui remonter le moral. Puis je reprends ma voiture pour aller faire des soins d'hygiène à d'autres patients.

### 10 heures

Je sonne à la porte de M. V., pour lui injecter sa chimio. Ma collègue qui se charge de la tournée de l'après-midi lui enlèvera la perfusion une fois que les traitements seront passés. Il me semble un peu triste, alors je note d'en parler à midi à mes collègues. Je continue ma tournée : anticoagulants pour M<sup>me</sup> D., injection pour M. P. qui a eu un accident de moto, et antibiotiques pour M. R. qui a une grosse infection.

### 11 heures

J'ai déjà vu 13 patients depuis ce matin. En général, c'est entre 15 et 20 patients par tournée. Là, je vais chez M<sup>me</sup> B., qui est une nouvelle patiente. Je prends son ordonnance, sa carte vitale et de mutuelle. Avant tout, je prends le temps de la connaître avant de lui faire ses soins. Et puis je repars finir ma tournée, notamment avec des tests PCR pour les possibles malades du Covid. Comme j'ai fini en avance, j'appelle mes collègues sur les autres tournées pour savoir si elles ont besoin que je les relaye. Tous les jours, nous nous entraînons, c'est primordial.

### 12h30

Je rentre au centre. Une de mes collègues fait la permanence car nous avons une salle de soins. Elle fait des vaccins (hors Covid), elle enlève des fils des cicatrices, etc. Entre midi et deux, après s'être changées, c'est le moment où on échange sur nos patients. On appelle ça la « transmission ». Puis on prend une pause, on mange et on discute.

### 13h30

Je reste au bureau tout l'après-midi. Là, j'organise les tournées de la semaine prochaine, en fonction des emplois du temps de chacune des infirmières et du secteur des patients. En tout, mes collègues infirmières et moi faisons les tournées du matin, de l'après-midi, du soir et du week-end. Celles qui font la tournée du matin font aussi celle du soir, nous tournons toutes et nous occupons toutes de tous les patients. Au sein du centre, dire que nous sommes solidaires est un euphémisme ! On se complète, on se relaie, on s'entraide, pour les patients et pour nous. On couvre un grand nombre de patients et un secteur immense, chacune de nous a à cœur de prendre soin aussi des autres membres de l'équipe. L'après-midi, je m'occupe aussi des factures, des commandes de matériel, de la gestion des véhicules... Ça prend du temps, mais je suis restée 12 ans infirmière à domicile et je connais bien ce travail là, ses contraintes et ses bons moments aussi. C'est pour ça que je continue de faire des tournées. J'apporte aux patients des soins et du réconfort, mais ils m'apportent beaucoup aussi. Cet échange, ce lien, c'est l'essence même de notre métier !

### 16h30

La journée est terminée, je rentre chez moi, jusqu'à demain. Demain, je travaille toute la journée au centre, je ne fais pas de tournée. Mais dès après-demain, je revois les patients !

**Pour suivre les aventures de nos infirmières, n'hésitez pas à suivre leur page Facebook : [www.facebook.com/Centre-de-soins-infirmiers-Bons-en-Chablais-102834981926742](https://www.facebook.com/Centre-de-soins-infirmiers-Bons-en-Chablais-102834981926742)**

## Dites stop à la myopie des enfants grâce à Miyosmart

**C'est une véritable innovation que vous pouvez désormais retrouver dans nos centres optiques mutualistes Écouter Voir. Vos opticiens proposent désormais les verres Miyosmart Vision, du verrier Hoya, qui révolutionnent le traitement de la myopie infantile.**

Ce n'est pas de la magie, mais de la haute technologie ! Il est désormais possible de freiner la myopie des enfants grâce à des verres optiques. Fabriqués par le verrier Hoya, ces verres brevetés ont remporté le prix de l'innovation technologique.

### Une révolution pour les enfants

Grâce à la technologie DIMS (Defocus Incorporated Multiple Segments), les nouveaux verres Miyosmart freinent l'évolution de la myopie des enfants. De manière non invasive, cette technologie comporte une zone optique centrale qui corrige la myopie, entourée d'une zone de

segments de défocalisation, qui permet une vision claire à toutes les distances de vision. Après deux ans d'essai clinique en 2014, il apparaît que la progression de la myopie chez les enfants portant quotidiennement le dispositif a été réduite de 59 %.

### Un verre conçu pour le quotidien des enfants

Totalement transparents, les verres Miyosmart sont fins, légers et compatibles avec de nombreuses montures de lunettes. Ultrarésistants, ils s'adaptent à tous les moments de la vie trépidante des enfants et à toutes leurs activités

grâce à leur matériau, le polycarbonate certifié High Velocity Impact. Dotés d'une protection anti-UV, ils protègent leurs yeux des rayons néfastes du soleil.

### Des verres fabriqués en France

Numéro 2 mondial dans le domaine des verres optiques, l'entreprise Hoya est implantée en France, à Emerainville, où sont fabriqués plus de 2000 verres par jour, certifiés Origine France Garantie. Pour nos opticiens, il s'agit d'un plus, car la traçabilité des verres est assurée.

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



## OxO : les lunettes nées de la Terre

**En exclusivité dans nos magasins Écouter Voir, découvrez la nouvelle marque OxO, dont les lunettes innovantes allient style et protection de l'environnement !**

Des lunettes écolos, vraiment ? Eh oui ! Dans un secteur où le plastique et le métal sont rois, où beaucoup de montures sont fabriquées en Asie, protéger l'environnement n'est pas une mince affaire. C'est pourtant le défi qu'ont relevé la marque OxO et l'enseigne Écouter Voir, en proposant une gamme de montures innovantes et 100 % écoresponsables.

### La Greenfib

Pour remplacer le plastique des montures, OxO et Écouter Voir ont misé sur la Greenfib, une matière brevetée et 100 % d'origine naturelle. Elle est composée de Rilsan® PA11, un dérivé de l'huile de ricin, de poudres minérales (coquilles d'huître et talc) et de farines végétales non alimentaires (bois, roseau).



**ÉCOUTER VOIR**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Recyclable trois fois, ce polymère naturel s'adapte au quotidien de tous grâce à sa très forte résistance. En résumé, la Greenfib a tout bon : durable et solide, c'est le matériau idéal pour les montures de lunettes.

### Des montures fabriquées en France, stylées et confortables

Les lunettes OxO sont conçues par des créateurs à Nantes et fabriquées par des artisans à Oyonnax. La Greenfib est fabriquée en Bretagne et en Nouvelle-Aquitaine, avec des matières premières d'origine française. Parmi les 21 couleurs proposées, toutes créées à partir de matières végétales ou minérales, et les nombreux designs, il y a fort à parier que petits et grands trouvent la paire de lunettes qui leur correspond !

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

## Solidarité: offrez la vue à ceux qui en ont besoin

**L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a mis en place dans ses magasins Écouter Voir une récolte de lunettes solidaire et humanitaire, au profit de l'association Lunettes sans frontière.**

Considérées comme un luxe pour beaucoup, les lunettes sont avant tout une nécessité pour bien voir. Avec cette opération humanitaire, vous pouvez rapporter vos anciennes paires de lunettes, de vue ou solaires, afin qu'elles soient nettoyées, mesurées et envoyées à des personnes qui ne peuvent financer leurs lunettes. Pour nos équipes d'opticiens, « les clients n'aiment pas jeter leurs lunettes, ils sont donc heureux de venir les rapporter et de leur donner une seconde vie. Cela permet à la fois d'en faire profiter les plus démunis qui retrouvent une bonne

vision, mais également de recycler des équipements au lieu de les jeter. » Depuis 40 ans, Lunettes sans frontière s'attache à offrir une seconde vie à vos paires de lunettes tout en rendant la vue à ceux qui ne peuvent s'en offrir. Une belle démarche, qui allie protection de l'environnement et solidarité !

**Retrouvez les adresses de nos centres optiques mutualistes Écouter Voir sur notre site Internet : [www.umfmb.fr](http://www.umfmb.fr)**

**Pour en savoir plus sur Lunettes sans frontière : [www.lunettes-sans-frontiere.fr](http://www.lunettes-sans-frontiere.fr)**



## A quoi sert la garantie Hospit 365 ?

Avec le montant qui m'est versé par journée hospitalisée, je peux :

- Aider mes proches lors de mon Hospitalisation**  
Garde d'enfants, aide ménagère, visite à domicile, portage du repas au domicile pour la famille...
- Régler le reste à charge de mon Hospitalisation**  
Téléviseur, chambre particulière, dépassement d'honoraires...

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

## Tout savoir sur la garantie Hospitalisation



Cette garantie fonctionne en cas de **maternité, de maladie ou encore d'accident.**



**Pas d'obligation de souscription à la complémentaire santé.**



**Je conserve ma garantie Hospitalisation quoi qu'il advienne de ma garantie santé.**

## ALTERNATIVE MUTUALISTE

### Université d'été d'Alternative Mutualiste

Une cinquantaine de militants d'Alternative Mutualiste se sont réunis à Montmorot, dans le Jura, le 27 août dernier pour leur université d'été.

Au menu cette année, trois grands thèmes de réflexion étaient proposés aux participants. La formation politique des élus, collaborateurs et adhérents mutualistes, afin d'approfondir ou de connaître le rôle et l'histoire des mutuelles de travailleurs. Les comités d'action mutualiste (CAM) comme outils de développement et d'implantation

des mutuelles au plus près des populations. Et la réforme de protection sociale dans la fonction publique. Ces trois points furent l'occasion de dénoncer les incessantes attaques contre la Sécurité sociale. Le président d'Alternative Mutualiste, Francis Balay, a souligné l'importance, pour les mutuelles de résistance, d'une Sécurité sociale forte,



permettant à tous d'accéder aux soins. Rappelant également que ce type de réunion permet de réfléchir collectivement aux actions mutualistes à mettre en place pour résister et proposer une alternative plus solidaire.

Alternative Mutualiste a déjà donné rendez-vous à ses militants le 16 novembre à Belfort, sous réserve que les conditions sanitaires le permettent. Le lendemain, l'Assemblée générale d'Alternative Mutualiste réunira les élus de la mutuelle.

**En savoir + : [www.alternative-mutualiste.fr](http://www.alternative-mutualiste.fr)**

*C'est devant une cinquantaine de militants que Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste, a ouvert cette université d'été de la mutuelle. Au programme de la journée, des débats, des réflexions, menés collectivement.*



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

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

#### RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

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

#### CENTRES DE SANTÉ

##### OPHTHALMOLOGIE

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

##### ORTHODONTIE

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

##### IMPLANTOLOGIE

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

##### DENTAIRE

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

#### ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

<b>Anancy:</b> 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
<b>Annamasse:</b> 51, avenue de la Gare	04 50 38 99 00
<b>Meythet:</b> 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 71 62
<b>Rumilly:</b> 13, place de la Manufacture	04 50 64 52 23
<b>Sallanches:</b> 31, rue du Mont-Joly	04 50 58 44 60
<b>Thonon-les-Bains:</b> 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

#### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

#### RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

##### CENTRES OPTIQUES

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

##### CENTRES DENTAIRES

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

##### CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

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

#### RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

##### CENTRES OPTIQUES

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

##### CENTRES DENTAIRES

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

##### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

##### CENTRES DE SANTÉ

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



L'ASSOCIATION COURIR, MARCHER POUR DONNER

# Les Marceles: une course populaire pour rendre visibles les cancers masculins

Non loin de Vannes, tous les ans, se déroule une course à pied étonnante, les Marceles de Plescop. Initiée par l'association Courir, Marcher pour Donner, la course permet de sensibiliser la population aux cancers masculins, encore tabous aujourd'hui.

En 2013, l'idée germe dans la tête de Jean-Noël Théraud de faire une course à l'image de la Vannetaise, première course féminine de Bretagne qui collecte des fonds et sensibilise aux cancers féminins. L'objectif des Marceles? « Faire connaître et sensibiliser les hommes aux cancers masculins », nous répond Jean-Noël Théraud.

### Mieux connaître des maladies taboues

Malgré une édition 2020 annulée pour cause de Covid, les Marceles restent sur le pont pour sensibiliser aux cancers de la prostate, des testicules et de la vessie, des cancers dits "masculins". « Nous disons aux hommes d'aller se faire dépister, notamment pour le cancer de la prostate, car, de

manière générale, ils ne se préoccupent que peu de leur santé et de la prévention des cancers. Pourtant, ces cancers font des dizaines de milliers de morts chaque année! Cela n'arrive pas qu'aux autres. » Le cancer de la prostate touche 54 000 hommes par an. Située sous la vessie, cette glande nécessite une surveillance à partir de 50-55 ans. Un simple dosage sanguin de l'antigène prostatique spécifique (PSA) suffit! Si le taux de guérison s'est amélioré, c'est un cancer qui fait encore près de 8 500 morts, ce qui pourrait être évité grâce à la prévention.

### Une course solidaire

Une fois par an, dans les rues de Plescop, les 8 km du parcours accueillent tous les hommes et



©Anthony Rouanet

les jeunes garçons venus courir ou marcher pour la sensibilisation aux maladies masculines. Mais pourquoi "les Marceles"? « Pour ce débardeur quasi uniquement porté par les hommes! » Dans un esprit familial et convivial, sans chrono ni classement, les Marceles et les Petits Marceles courent pour la solidarité. L'inscription, qui s'élève à 10 €, est intégralement reversée à des associations. Depuis 8 ans, ce sont 191 500 € qui ont été récoltés et remis à la recherche et à l'aide aux malades.



En savoir +  
<https://lesmarcelsaplescop.fr>

## MUTUALE ET LES MARCELS

Mutuale et l'association Courir, Marcher pour Donner ont signé, le 30 août dernier une convention de partenariat afin de soutenir la course des Marceles, qui se déroulera les 23 et 24 octobre prochains à Plescop. Avec ce partenariat, Mutuale s'engage pour la lutte contre le cancer de la prostate, pour sensibiliser la population au dépistage de ce cancer qui touche chaque année plus de 50 000 personnes.

L'ASSOCIATION SERA

## Porter la parole de la santé environnementale

C'est en Auvergne-Rhône-Alpes qu'en 2007, trois personnes créent SERA, Santé-Environnement Auvergne Rhône-Alpes, avec pour objectif de mieux comprendre les liens entre l'environnement et ses effets sur notre santé.

La santé environnementale est devenue un des enjeux les plus importants de notre présent et de notre avenir. Mais quels sont les liens entre notre santé et l'environnement dans lequel nous évoluons. L'association SERA apporte des éléments de réponse, via des formations, des ateliers de sensibilisation vers tous les publics à cette question.

### Un objectif: sensibiliser

Pour l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), « l'environnement est la clé d'une meilleure santé ». Or, depuis de nombreuses années, notre environnement se dégrade. Dans le même temps, la santé humaine connaît le même sort. Tous les scientifiques se mettent d'accord pour dire que ces deux dégradations sont associées. L'OMS estime que 23 % des décès sont attribuables à de multiples facteurs ayant trait à l'environnement: la qualité de l'eau, de l'air, les nuisances, les pollutions et les toxiques, les rayonnements électromagnétiques, les perturbateurs endocriniens... Pour Philippe Perrin, un des fondateurs de l'asso-

ciation SERA, « nous voulons que soit menée une réelle politique de prévention en matière de santé environnementale. Nous sommes souvent écoutés, mais rarement entendus à l'échelle régionale. Or, le grand public s'interroge de plus en plus sur

## LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE ET SERA

Le 8 octobre, Philippe Perrin, co-fondateur de l'association SERA était l'un des invités des 14<sup>e</sup> Rencontres Santé Mutualistes. Invité à faire une intervention lors d'une des deux tables-rondes, il a développé l'idée qu'il serait dangereux et pour la santé humaine, et pour l'environnement, de revenir à nos modes de vie d'avant. Avec son association SERA, il agit pour réinventer nos façons de vivre afin de préserver un équilibre environnemental dans lequel tous - humains, faune et flore - peuvent vivre ensemble dans un environnement sain et respectueux de chacun.

ces questions. Il est temps que tous, nous ayons des connaissances sur le sujet. C'est en ce sens que nous travaillons, à travers nos formations, nos conférences, et nos participations à des commissions régionales et locales. Notre but est de sensibiliser ».

### Comprendre les risques et les prévenir

Le constat est sans appel. La santé environnementale, malgré le Plan national santé environnement du gouvernement, est le parent pauvre de la recherche et de la prévention. Or, agir sur notre environnement en adoptant de nouvelles pratiques et politiques permettra, c'est sûr, d'améliorer la santé humaine. Comprendre les risques environnementaux sur la santé et les prévenir est donc l'objectif principal de cette association, qui regroupe des scientifiques, des médecins, des particuliers, des soignants et des associations.



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



# Le cancer du sein triple négatif

Aujourd'hui, près de 9 femmes sur 10 guérissent du cancer du sein. Un chiffre qui a tendance à faire oublier que certains sont très compliqués à soigner. C'est le cas du "triple négatif" qui concerne tout de même 15 % des femmes ayant un cancer du sein. Mais la HAS (Haute autorité de santé) vient d'autoriser l'accès précoce à un traitement qui pourrait apporter une solution pour ces patientes et améliorer leurs chances de guérison.

Chaque année, 9 000 femmes sont touchées par le cancer du sein triple négatif.



Il n'existe pas un mais DES cancers du sein. La recherche et les progrès diagnostiques ont permis de distinguer plusieurs types : les cancers du sein hormono-dépendants et les cancers "HER+" sont les plus fréquents et bénéficient aujourd'hui de thérapies ciblées très efficaces.

Les cancers du sein dit "triple négatif" (TNBC) sont eux plus rares, mais touchent néanmoins chaque année 9 000 femmes, généralement plus jeunes que la moyenne, et ils sont aussi plus difficiles à traiter.

## Un cancer récalcitrant et fulgurant

Selon l'Institut Curie, seule la moitié des cancers triple-négatif répond bien aux traitements de

chimiothérapie classique. Pour les autres, les options thérapeutiques étaient jusqu'ici rares et peu efficaces.

Le pronostic pour ce type de cancer est donc très défavorable, avec une survie globale médiane de seulement 14,5 mois, et un taux de survie à 5 ans de 11,3 %.

La particularité de ces cancers réside dans l'absence de marqueur à la surface qui permettrait une thérapie ciblée. La recherche s'est donc focalisée sur des protocoles en immunothérapie.

Un traitement par anticorps conjugué à une chimiothérapie, le Trodelvy – du laboratoire Gilead – offre non pas l'espoir de guérison face à cette forme de cancer agressive et fulgurante, mais le

doublement de l'espérance de vie, soit un gain absolu de 4 mois (dans l'étude randomisée, 5,6 mois avec le Trodelvy versus 1,7 mois avec une chimiothérapie seule).

## La HAS annonce enfin un accès élargi à l'immunothérapie

Or en France, le traitement n'a pas encore obtenu d'autorisation de mise sur le marché, seulement un accès restreint, depuis novembre 2020, à un nombre limité de patientes, celles ayant déjà reçu au moins deux lignes de traitement, en situation avancée ou métastatique. Ces dispositions ne suffisent donc pas à couvrir les besoins de toutes les patientes en France, alors que le traitement est disponible dans d'autres pays, comme l'Allemagne ou les États-Unis.

À cette inégalité d'accès aux soins s'est ajoutée de surcroît la suspension fin janvier 2021 de l'approvisionnement sur l'hexagone par le laboratoire.

Sachant qu'il n'existe pas d'autres traitements appropriés et que le pronostic vital est engagé à très court terme, la situation a de quoi susciter l'incompréhension.

Début septembre, la HAS a annoncé une autorisation d'accès précoce et la disponibilité du traitement à partir du 1<sup>er</sup> novembre pour les patientes concernées. Pour un an... en attendant l'aboutissement de la procédure d'obtention d'une autorisation de mise sur le marché.

## DES CAGNOTTES POUR FINANCER SON TRAITEMENT CONTRE LE CANCER ?

Pour les femmes atteintes d'un cancer triple-négatif qui ne remplissent pas les conditions d'accès à un traitement d'immunothérapie, il faut soit se résigner, soit tenter d'aller se faire soigner là où le traitement est accessible, comme en Allemagne. Encore faut-il le financer ! Le coût est considérable : de 100 000 à 145 000 euros. Les banques ne prêtent pas dans ce genre de cas de figure. Et les mois sont comptés pour ces femmes, souvent quarantennaires et mamans de jeunes enfants. Des cagnottes sont ouvertes par certaines d'entre elles – souvent de jeunes mamans – pour tenter de réunir la somme et vivre un peu plus longtemps avec leurs proches. La décision de la HAS devrait mettre fin à ce scandale.



# Les dents: véritables marqueurs d'inégalités



Au pays de la Sécurité sociale, les dents restent un marqueur social fort. Malgré les campagnes de prévention, les inégalités perdurent. En cause, une organisation à deux vitesses qui ne favorise que les plus riches et le modèle libéral. Mais comment accéder, lorsque l'on n'est pas riche, à des soins de qualité ?

En 2011, le ministère de la Santé avouait à demi-mot que « les inégalités de santé bucco-dentaire [étaient] fortement corrélées avec les inégalités sociales ». Et pour cause... le nombre de dents cariées ou manquantes varie selon la catégorie sociale à laquelle on appartient. Pour Olivier Cyran, auteur de *Sur les dents – Ce qu'elles disent de nous et de la guerre sociale* (Éd. La Découverte), « alors qu'elles constituent les organes les plus durs et les plus résistants, les dents sont très souvent vulnérables aux rapports de domination ».

## La santé dentaire, une affaire individuelle ?

Se brosser les dents après chaque repas, ne pas manger trop de sucres, éviter le tabac, l'alcool...

Les campagnes de prévention nous matraquent à longueur d'année que nous sommes seuls garants de notre santé bucco-dentaire. Or, cette pensée occulte des mécanismes qu'il faut analyser, à la racine. Selon un rapport de la Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation Statistique (DREES), 1/4 des enfants d'ouvriers en grande section de maternelle souffrent de caries contre 4 % des enfants de cadres. Cette disparité n'est pas qu'une affaire individuelle mais est systémique.

## Un système qui prive de soins ceux qui en ont le plus besoin

Le système français a cela de spécifique qu'il repose sur deux principes. D'abord, il est basé sur un modèle libéral. En France, parmi 42 000 dentistes, 35 000 exercent en cabinet libéral. Pour

Olivier Cyran, on confie donc « nos dents à des petits patrons qui doivent faire tourner la boutique ». Car installer son cabinet, s'équiper et développer sa patientèle a un coût, qu'il faut rentabiliser. Ensuite, le système français a très tôt placé en concurrence des soins peu rémunérateurs (caries, détartrage, dévitalisation, extraction) et des soins très rentables, non plafonnés (pose d'implants ou de prothèses, blanchiment, orthodontie). Pour la dentiste Estelle Pegon-Machat, « les populations en situation de vulnérabilité cumulent les facteurs de risque qui favorisent l'apparition de maladies bucco-dentaires ». Non seulement le recours aux soins est compliqué par leur coût, mais aussi par un éloignement des structures de soins, voire le refus du praticien de les soigner. Quant aux habitudes de prévention (alimentation et hygiène dentaire), les études montrent qu'ils sont plus ou moins bien intégrés selon que l'on vient d'une famille d'ouvriers ou de cadres.

## « Quand les pauvres auront des dents »

On se souvient des « sans-dents » d'un ancien président. La formule est cynique et méprisante. Si les inégalités en matière de santé bucco-dentaire sont bel et bien présentes en France, elles ont également des conséquences sociales importantes. Au-delà de l'inconfort et de la douleur, un sourire édenté ou carié, une mauvaise haleine jouent un rôle déterminant sur nos relations sociales et la vie professionnelle. En résumé, quand les pauvres auront des dents, on ne verra plus qu'ils sont pauvres.

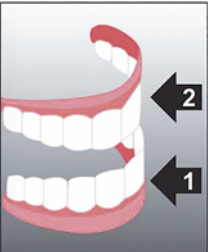
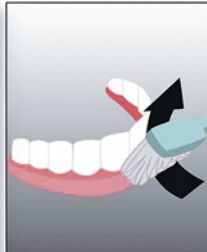


## Les centres de santé dentaire mutualistes, vers une démocratie bucco-dentaire

De l'histoire du « dentiste des pauvres », Bernard Jéault, aux réalisations sociales mutualistes, il y a en commun l'espoir que tous puissent accéder à des soins de qualité. Comment ? En mutualisant les outils de soins pour en réduire les coûts et en salariant les chirurgiens-dentistes. Loin du scandale Dentexia, ces centres *low-cost* qui avaient laissé dans la douleur et sur le carreau des milliers de personnes, les centres de santé dentaire mutualistes sont au contraire un atout pour les populations. Ils accueillent sans aucune distinction tous les patients et c'est souvent le meilleur moyen d'accéder à des soins de qualité et de proximité. Là, ce sont toutes les valeurs mutualistes de solidarité et d'accès aux soins pour tous qui s'expriment au quotidien.

## BIEN SE BROSSER LES DENTS, C'EST ESSENTIEL !

Tout commence par là ! Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire est essentiel pour avoir des dents saines. Voici comment bien se brosser les dents avec la méthode BROS®.

Il est conseillé de se laver les dents après manger, au minimum deux fois par jour, à l'aide d'une brosse à dent manuelle ou électrique souple. Selon la brosse à dent utilisée, le temps de brossage change : pour les brosses manuelles, c'est 3 minutes, pour les électriques, c'est 2 minutes !

<p><b>B</b> Brosser bas et haut séparément</p> 	<p><b>R</b> Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives</p> 	<p><b>O</b> Oblique : Incliner votre brosse à 45° sur la gencive</p> 	<p><b>S</b> Suivez un trajet Faites le tour de toutes vos dents sans oublier le dessus</p> 
--	---	--	--

Régulièrement, complétez votre brossage par du fil dentaire. Il permet d'éliminer de manière efficace les restes d'aliments qui n'auraient pas été enlevés par le brossage. N'oubliez pas de changer régulièrement votre brosse à dent.



## Bien manger pour bien bouger

Sportifs occasionnels, amateurs ou professionnels, vous devez adapter votre alimentation à votre pratique sportive. D'abord pour accorder à votre corps une parfaite couverture de vos besoins nutritionnels, pour atteindre vos objectifs sportifs, mais aussi pour éviter quelques écueils...

**Q**ui n'a pas ressenti après un jogging, une séance de gymnastique un peu intense, une vraie fringale, un appétit féroce ? Normal, le corps réclame l'énergie dépensée dans l'activité physique. Les écueils en termes de nutrition quand on fait du sport résident dans ces deux extrêmes : soit se jeter sur la nourriture et trop ou mal manger, soit au contraire priver son organisme des ressources dont il a besoin pour récupérer.

### LE SPORT, UN MOYEN DE DÉPENSER DE L'ÉNERGIE

Être en bonne santé est un savant équilibre entre activité physique et apports énergétiques utiles pour se bouger sans être épuisé. Selon le sport pratiqué, la consommation de calories varie. Voici un petit tableau comparatif de quelques sports et de leur consommation énergétique moyenne pour une heure :

- ▶ Boxe : 748 calories
- ▶ Basket : 476 calories
- ▶ Rugby : 612 calories
- ▶ Vélo : entre 350 et 620 calories (selon la vitesse)
- ▶ Rameur : 408 calories
- ▶ Jogging : entre 500 et 1 000 calories (selon la vitesse)
- ▶ Marche : entre 140 et 360 calories (selon la vitesse)
- ▶ Fitness : 374 calories
- ▶ Pilates : 250 calories

### Pourquoi faut-il bien manger ?

Dans le premier cas, il s'agit de stabiliser le poids corporel car dès l'interruption ou la diminution de l'activité physique, une prise de poids est fréquente, d'autant que les muscles inactifs se transforment très vite en graisse.

Une alimentation équilibrée permet d'éviter de faire le yoyo sur le pèse-personne. Dans le cas contraire, il y a un risque de carence, un risque de blessures et d'accidents. Et dans tous les cas, une moins bonne récupération et de moindres performances. D'ailleurs, les sportifs de haut niveau sont généralement suivis par un médecin nutritionniste qui les oriente afin d'optimiser leurs performances sportives et garantir leur bonne santé.

**Sportifs du dimanche ou professionnels, il est indispensable d'adapter votre alimentation. Pas de frites à chaque repas donc, mais un savant équilibre de protéines, de glucides, de fruits et de légumes, en privilégiant les aliments bruts, en limitant les excitants et le sucre.**

### Prendre en compte quoi pratique et comment

Mais bien entendu, il faut prendre en compte différents facteurs : le sport pratiqué, le niveau d'entraînement, l'intensité, la fréquence, mais aussi l'âge, le sexe, le gabarit.

Il va sans dire que les recommandations nutritionnelles d'un adolescent en pleine croissance qui pratique en club diffèrent de celles d'une gymnaste professionnelle ou d'un cycliste amateur senior, même si chacun doit respecter les mêmes principes d'une alimentation saine et équilibrée.

Il faut donc manger des fruits et des légumes frais, des légumes secs, une source de protéines, des féculents et une petite quantité de matière grasse si possible végétale, en privilégiant les aliments non transformés, limiter l'alcool. Bref, les recommandations habituelles.





## Les besoins énergétiques

Assez logiquement, les besoins énergétiques sont d'autant plus importants que la pratique sportive est intensive et régulière, mais une pratique intensive ne signifie pour autant que l'on peut se permettre un steak-frites à chaque repas. Un sportif n'a pas besoin d'un régime hyper protéiné. Du reste, les apports quotidiens en protéines ne doivent jamais excéder 10 à 15% des apports énergétiques totaux (sur les suppléments, lire notre encadré). Il faut veiller à une bonne répartition des glucides (entre 3 et 10 grammes par kg de poids corporel), des protéines (entre 1,2 et 2,5 grammes par kg de poids corporel) et en lipides (entre 1 et 1,2 gramme par kg de poids corporel).

## Chrononutrition

Les études scientifiques menées auprès des sportifs de haut niveau ont montré que les apports alimentaires varient selon la situation du sportif, selon qu'il est au repos, à l'entraînement ou en compétition. Ainsi, avant les exercices physiques, il faut consommer des aliments et des boissons qui se digèrent facilement pour ne pas perturber le processus de digestion pendant l'effort.

Avant la compétition, il faut préférer des aliments complets et variés, des féculents, des aliments riches en fibres, des glucides simples et complexes pour maintenir un taux de glycémie stable, surtout quand l'effort dure.

Enfin, il est conseillé de manger relativement peu de temps après l'activité physique – de préférence dans les 2 heures qui suivent – pour que l'organisme récupère plus vite.

## Manger... et boire!

Quand on se dépense, on transpire! Il y a donc un risque de déshydratation, en particulier si l'effort physique dure longtemps. Ce risque n'est pas à prendre à la légère car la déshydratation provoque des douleurs dans les muscles, les tendons, les ligaments. Elle peut occasionner des claquages, des entorses, voire des coliques néphrétiques.

Il faut donc boire souvent et en petites quantités pendant la pratique pour compenser la perte hydrique – sachant qu'il faut boire plus que ce que l'on perd – mais également après la séance pour aider les muscles dans la phase de récupération. À noter: l'eau est la seule boisson vraiment recommandée.



## PROTÉINES EN POUDRE POURQUOI IL NE FAUT PAS EN CONSOMMER

Utilisées par les adeptes de la musculation, les protéines en poudre ou en barre – les prot' – sont censées augmenter la masse musculaire des sportifs. Mais leur utilisation n'est pas anodine pour la santé.

Les protéines en poudre sont généralement extraites du lait, du soja ou des œufs et contiennent souvent aussi du sucre. Elles sont en vente libre non seulement dans les magasins spécialisés mais aussi en supermarchés et même en pharmacie, ce qui peut laisser penser qu'elles sont sans danger.

### De gros risques de surdosage

Pourtant, les apports journaliers en protéines ne doivent pas excéder les 2,5 g par kg de poids de corps par jour. Il faut donc veiller à éviter le surdosage qui peut provoquer une insuffisance rénale ou hépatique, des réactions dermatologiques, des douleurs intestinales. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) les déconseille aux personnes présentant un risque cardiovasculaire ou souffrant de cardiopathie. On signale également des risques d'interactions médicamenteuses.

### Des transformations industrielles inutiles

Dans sa thèse de médecine du sport, Mathieu Farkas précise que « *quelle que soit son origine, le produit de base va subir plusieurs transformations. Lors de sa fabrication, les processus d'extraction et de filtration vont permettre de retirer l'eau et une grande partie des lipides et des glucides. Il restera alors une poudre riche en protéines, qui sera ensuite aromatisée par adjonction d'édulcorants.* » Ultra-transformées, ces protéines à mélanger avec de l'eau ou du yaourt ont également un goût d'arômes chimiques, loin de la naturalité de l'alimentation recommandée.

### Un marché lucratif

Il n'y a qu'à se rendre dans les rayons en libre service des pharmacies pour s'en rendre compte, le marché des protéines en poudre se porte bien. Chaque jour, de nouveaux acteurs apparaissent et dans le monde, entre 2017 et 2022, on estime que le taux de croissance annuel est de 8,1%. En 2022, le marché de la nutrition sportive devrait atteindre 45,2 milliards de dollars dans le monde... un peu plus que le PIB de l'Estonie.

### Un pas vers le dopage?

Certaines de ces poudres protéinées contiennent des résidus de produits dopants ou dangereux pour la santé. Si depuis 2012, la norme AFNOR NF V94-001 garantit l'absence de substances dopantes dans les compléments alimentaires, force est de constater que toutes ne sont pas saines, notamment celles que l'on trouve sur Internet. De plus, certains médecins du sport craignent qu'à terme, les sportifs réguliers qui veulent prendre de la masse musculaire ne se dirigent vers des produits dopants, constatant les limites de ces poudres magiques.

Pour conclure, les sources naturelles de protéines ne manquent pas dans le cadre d'une alimentation normale: viandes, œufs, poissons et fruits de mer, fromages, produits laitiers, légumineuses... Quant aux muscles, rien ne vaut l'exercice! Donc les poudres de perlimpinpin, on oublie!

# La seconde main, changer nos habitudes pour une consommation durable



La seconde main change notre manière de consommer. Mais face à la déferlante de sites spécialisés, la seconde main est-elle vraiment éthique et écologique ? Quelles sont les solutions pour qu'enfin la seconde main soit vraiment durable ?

Le capitalisme a imposé sa vision de la consommation : acheter à un rythme effréné, pour nous rendre plus heureux, plus beaux, plus hauts dans la société. Mais face à la baisse de pouvoir d'achat et au désir de protéger l'environnement, la seconde main (vêtements, meubles, véhicules, décoration, électronique) s'est imposée comme l'alternative par excellence.

## Un pas vers une meilleure consommation

Revoir sa manière de consommer est devenu pour beaucoup une nécessité. Selon un sondage

de 2020\*, 8 Français sur 10 achètent aujourd'hui des meubles d'occasion.

En 2019, 39 % des Français déclaraient avoir acheté au moins un vêtement ou un accessoire de seconde main\*\*. Pour l'ONG Oxfam France, la seconde main a bien des avantages. D'abord, elle est plus économique : les objets d'occasion, sauf à de rares exceptions, sont vendus moins chers et il est ainsi possible de s'offrir des biens parfois inaccessibles lorsqu'ils sont neufs. Ensuite, elle est écologique. Elle allonge la durée de vie d'un produit qui est parfaitement utilisable, qui ne devient donc pas un déchet. Enfin, elle est plus sûre.

En effet, vêtements et meubles peuvent dégager des substances toxiques lorsqu'ils sont neufs ; le fait de les acheter déjà utilisés limite la présence de ces molécules délétères.

## La seconde main est-elle si éthique ?

Pour le professeur d'économie Philippe Moati, « le marché de l'occasion connaît un vrai essor grâce à cette capacité de concentration que génère aujourd'hui Internet ». Chaque seconde, plus de deux articles sont vendus sur la plateforme lituanienne Vinted, qui regroupe en France 16 millions d'utilisateurs. Le site français Le Bon Coin vient de mettre en place un système d'achat en ligne et d'envoi postaux. Or, la digitalisation du marché de la seconde main, en particulier l'envoi des nombreux colis, pollue. D'autant que certains poussent à la consommation.

À propos de Vinted, la directrice de Zero Waste France, Flore Berlingen, précise que l'appli « pousse les utilisateurs à être dans l'achat compulsif, ce qui est éminemment contradictoire avec l'enjeu écologique ». Loin de privilégier le lien social, ces sites, basés à l'étranger, ne paient ni charges ni impôt en France et entrent pour certains dans la catégorie des « licornes », ces entreprises valorisées à plus d'un milliard de dollars, enrichissant des actionnaires et entretenant les cycles fous de la consommation.

## Vers des solutions durables et solidaires

Acheter une seconde main vertueuse est malgré tout possible, en ajoutant une variable essentielle : la solidarité. Il s'agit de s'extraire du système capitaliste et d'entrer dans une économie circulaire qui profite à tous. Faire fonctionner des associations comme Emmaüs, Oxfam, le Secours populaire ou les Recycleries, c'est les aider à vivre, à mettre en place des projets et soutenir ceux qui en ont besoin.

En achetant comme en donnant, l'argent sort du système économique habituel et est injecté dans un système social et solidaire. Emmaüs France résume ainsi la démarche : « Offrir une seconde chance aux hommes et une seconde vie aux objets. » Car au-delà de l'achat responsable, c'est soutenir une démarche de création d'emploi et de réinsertion de personnes en difficulté.

C'est en réalité faire vivre les solidarités et conserver le lien social.

\* Sondage PollFish pour Site-annonce.fr

\*\* Source : Institut français de la mode (IFM)

## “VICTIMES DE LA MODE”

À plus ou moins grande échelle, nous sommes tous victimes de la mode, mais certains plus que d'autres. Le modèle économique de nos penderies est néfaste, à la fois pour la planète et pour les humains.

En 2013, l'effondrement du Rana Plaza au Bangladesh a tué plus d'un millier d'employés spécialisés dans le textile et créé un mini-électrochoc dans le monde. L'industrie de la mode tue. Audrey Millet, autrice de l'ouvrage *Le livre noir de la mode*, explique : « C'est un système complexe d'exploitation et d'oppression, qui repose sur différents types d'esclavage moderne. Le premier fautif est le capitalisme. À la base du capitalisme, il y a l'idée d'utiliser des ressources pour les transformer. À partir de là, tout justifie le fait de détruire la planète et les gens qui l'habitent. » Si en Occident, nous sommes à la fois victimes et bourreaux, les populations qui fabriquent nos vêtements paient le prix fort de notre surconsommation. De l'agriculteur qui produit le coton au consommateur qui achète un t-shirt, en passant par l'ouvrière parfois réduite en esclavage qui le coud, les maux de la mode touchent la planète entière, avec une certitude : le business gagne toujours... à moins que le consommateur ne change la donne.



# Le sommeil, un allié qui nous veut du bien

La rentrée est arrivée, et avec elle, son lot de contrôles et d'exams. Si, pour réussir, il faut avoir bien appris, pour bien apprendre, il faut savoir bien dormir ! Voici quelques conseils pour faire du sommeil l'allié de tes études.

**N**ous passons un tiers de notre vie à dormir. Et ce n'est pas pour rien ! Le sommeil est un précieux allié pour tous les apprentissages de la vie. Car, si le corps se repose, le cerveau, lui, ne chôme pas. Il permet de consolider les savoirs, de les associer, de les "synchroniser" en triant les informations. En bref, dormir permet de mieux apprendre.

## Trouver le sommeil est parfois difficile

À partir de l'adolescence, l'horloge biologique se décale et la sensation de sommeil arrive plus tard... alors qu'il faut se lever tôt le matin. Résultat, les ados et les jeunes adultes dorment moins. Selon une étude de 2018\*, 4 jeunes sur 10 dorment moins de 7 heures par nuit. Cette "dette de sommeil" est accentuée par le stress, la charge de travail, ou encore les sorties. Le sommeil est ainsi souvent considéré comme une "variable d'ajustement". Pour la professeure Marie-Pia d'Ortho, spécialiste des troubles du sommeil, « le sommeil est primordial à un âge crucial pour les capacités de synthèse, d'analyse et de mémoire, notamment le sommeil paradoxal et le sommeil lent profond ».

## Dormir pour mieux étudier

Apprendre tes cours et les mémoriser repose sur un seul organe : le cerveau. C'est pendant la nuit, et particulièrement durant la phase de sommeil lent profond et celle du sommeil paradoxal, que le cerveau se régénère. Dormir permet au cerveau de faire le bilan de la journée, de classer les informations et les leçons apprises. Il se débarrasse des informations inutiles et participe à la consoli-



ation de la mémoire. Plutôt que de faire une nuit blanche la veille d'un partiel, mieux vaut donc ne pas zapper une bonne nuit de sommeil. Car le manque de sommeil est particulièrement néfaste pour tes capacités cognitives : il entraîne durant la journée un manque d'attention, de vigilance, tout en favorisant, en plus, les troubles anxieux.

## Comment bien dormir ?

C'est toute une routine qu'il faut mettre en place. L'objectif est de respecter ton horloge biologique,

qui a du mal à s'habituer au changement de rythme. D'abord, cela passe par l'alimentation : en évitant les repas trop lourds et les excitants (café, thé, alcool), la digestion et l'endormissement seront plus faciles. Ensuite, il est indispensable d'éteindre tous les écrans (télévision, téléphone, ordinateur ou tablette) au moins une heure avant d'aller au lit. Enfin, il faut conditionner son corps et son cerveau à se coucher à heure fixe, peu importe le partiel du lendemain.

\* Étude OpinionWay pour l'institut du sommeil et de la vigilance

## IDENTIFIEZ LES ENNEMIS DU SOMMEIL

**Inutile de compter les moutons, si tu as pris certaines habitudes qui nuisent à ton sommeil. Au contraire, si tu as du mal à t'endormir, il est temps de les changer !**

**LES ÉCRANS** La lumière bleue des écrans perturbe ton endormissement en inhibant la production de mélatonine, essentielle au sommeil.

**LE TABAC ET L'ALCOOL** Si l'alcool peut favoriser l'endormissement, il bouleverse en réalité ton sommeil en le fragmentant et en diminuant le temps de sommeil profond. Quant à la nicotine contenue dans les cigarettes, elle augmente ta vigilance et entraîne des troubles du sommeil.

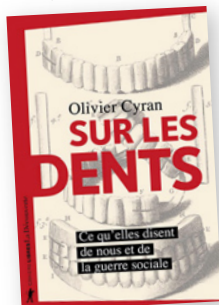
**LE CANNABIS** Malgré des effets sédatifs, le cannabis altère ton horloge biologique en agissant sur la fabrication de mélatonine.

**LE STRESS** Le fait d'être stressé augmente la fréquence cardiaque du fait de la libération d'hormones, te mettant dans un état de vigilance accrue, qui retarde l'endormissement.

## Sur les dents Ce qu'elles disent de nous et de la guerre sociale

Olivier Cyran  
Éditions La Découverte / 2021 / 20 €

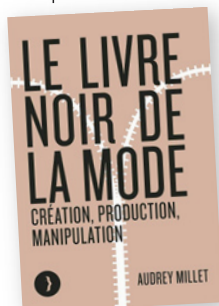
Organes vitaux et riches en significations, les dents restent dépendantes, selon le journaliste Olivier Cyran, de notre place dans la hiérarchie sociale. Cette enquête nous plonge aux racines d'un système de soins inégalitaire, qui lèse des millions de personnes, qualifiées par un ancien président de "sans-dents". Il en découle que, pour croquer la vie à pleines dents, mieux vaut être riche que pauvre.



## Le livre noir de la mode Création, production, manipulation

Audrey Millet  
Éditions Les Pérégrines / 2021 / 20 €

Si la mode fascine depuis des décennies, elle est surtout une industrie mondiale symbole d'un capitalisme effréné, qui repose sur différents types d'esclavages modernes. Nous, consommateurs occidentaux, en sommes tout à la fois les victimes et les bourreaux. La journaliste Audrey Millet fouille nos placards et remonte le temps de nos vêtements, jusqu'à leur création et leur production, analysant au passage les pratiques de cette industrie.



## La révolte d'une interne Santé, hôpital : l'état d'urgence

Sabrina Ali-Benali  
Éditions du Cherche Midi / 2018 / 17 €

Jeune interne dans un service d'urgences, Sabrina Ali-Benali, par ailleurs militante politique, raconte ici son quotidien dans l'hôpital public, laissé à l'abandon par les nombreuses coupes budgétaires de ces dernières décennies. Entre amour de son métier et renoncements quotidiens, elle raconte la détresse de soignants qui ne peuvent plus faire correctement leur métier, mais aussi les mécanismes qui conduisent à l'agonie de l'hôpital.



Garanties  
Décès ou Obsèques

**1 mois  
offert\***  
du 20/09 au 30/11

# PROTÉGEZ-VOUS ET VOS PROCHES

**DÈS 3€/MOIS**



**Demandez votre devis**



**Tél : 09 87 87 01 01**



**Rendez-vous sur le site de votre mutuelle**

## **JEU CONCOURS** BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°95 GAGNEZ UN UN IPAD MINI 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 iPad mini!

1) Combien de bénévoles animent les 175 000 associations sportives en France ?

- 1 million     2 million     3 million

2) Comment appelle-t-on une entreprise valorisée à plus d'un milliard de dollars ?

- Une licorne     Un phénix     Un dragon

3) Depuis le début de la pandémie, combien de lits d'hôpital ont été fermés ?

- 1 800     1 300     1 000

4) Qu'est-il conseillé de manger avant une compétition sportive ?

- Des féculents et des aliments complets  
 Des aliments riches en graisses     Des glucides rapides

5) Jusqu'à quel âge les femmes pourront-elles bénéficier de la contraception hormonale gratuite ?

- 18 ans     21 ans     25 ans

Pour participer, retournez le coupon avant le 27 novembre 2021 inclus à l'adresse suivante:

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste Groupe Entis Mutuelles,  
39, rue du Jourdil Cran-Gevrier CS 59029 - 74991 Annecy Cedex 9

Mutuelle : \_\_\_\_\_

Numéro d'adhérent : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_