

bonne SANTÉ

mutualiste

« Injuste est le système économique
qui méprise les valeurs morales.

Gandhi »

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#94 JUILLET / AOÛT 2021



DOSSIER SPÉCIAL

NOTRE MOUVEMENT MUTUALISTE et les grandes questions sociales

P.3

Santé Publique

Halte au démarchage abusif
des assurances!

P.19

Social

La Sécurité sociale
de l'alimentation

P.20

Nutrition

Existe-t-il vraiment
des super-aliments ?

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

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

bonne SANTÉ mutualiste



Didier Marchand
Président de Santé Mut Roanne

Agir et ne rien oublier



Quand vous prendrez en main le numéro 94 de votre magazine

Bonne Santé Mutualiste, vous comprendrez vite que l'été 2021 ne laisse pas beaucoup de temps au repos.

Toujours dans une crise sanitaire aiguë et longue, toujours dans un climat social délétère, toujours dans un contexte politique libéral et sécuritaire, les Français n'ont que quelques semaines pour "recharger leurs batteries".

Les joies estivales, les retrouvailles familiales, les soirées entre amis, les terrasses animées, le son et la musique de nos festivals, si nécessaires, n'effaceront pas pour autant la colère sourde qui résulte d'une situation sanitaire, économique et sociale dégradée que seuls la Sécurité sociale

et le dévouement du personnel de santé ont permis de maintenir à flots.

Vos mutuelles œuvrent et innovent constamment dans leurs centres de santé, dans leurs réalisations sociales, créés pour leurs adhérents et la population. Vos mutuelles se questionnent démocratiquement lors de leur assemblée générale sur leurs rôles, allant bien au-delà de la complémentaire santé.

Le grand dossier du magazine balise les grands thèmes de réflexion et de travail dans lesquels vos mutuelles se mobilisent.

Vastes chantiers qui montrent bien s'il en était besoin la vivacité de nos organisations mutualistes et leur volonté d'être actrices des changements nécessaires pour une société plus juste, plus solidaire et plus équitable.

Bel été à tous !



Sommaire # 94

Santé Publique

- Halte au démarchage abusif des assurances !
- Réforme de la protection sociale de la fonction publique

Dossier Spécial

- Le mouvement mutualiste et les grandes questions sociales

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

- Le VRAC, par et pour les habitants des quartiers populaires
- Dans la Somme, la ligue se bat contre le cancer

Prévention santé

- Le cannabis thérapeutique en expérimentation
- Quand perdre l'audition modifie le cerveau

Social

- La Sécurité sociale de l'alimentation : la fin de la faim est-elle proche ?

Nutrition

- Existe-t-il vraiment des super-aliments ?

Santé environnement

- L'élevage industriel produit aussi des pandémies

Ta santé t'appartient !

- Acné et soleil : juste une illusion
- Le kiosque

Jeu concours

- 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 • Juillet / Août 2021 n°94
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
Mutuelles

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

Halte au démarchage abusif des assurances!

Ces derniers mois, la crise sanitaire a relancé les pratiques de démarchage téléphonique dans le secteur de l'assurance, et tout particulièrement dans celui de la complémentaire santé. Certains acteurs font même de nos adhérents âgés la cible de leurs pratiques de vente insistantes, voire agressives. Des méthodes que nos mutuelles condamnent fermement, mais que la direction de la concurrence peine à faire cesser.

En 2018, la Direction de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) faisait déjà état de "pratiques commerciales trompeuses", « certains démarcheurs recourant à des allégations mensongères pour recueillir l'accord verbal du consommateur, ou obtenir la signature électronique du contrat ». Les premières victimes étaient dans 65 % des cas des personnes âgées.

Fin 2019, le Comité consultatif du secteur financier (CCSF) publiait un avis concernant le démarchage téléphonique en assurance, que les courtiers s'étaient engagés à suivre dès le 1^{er} juillet 2020. Cet avis les enjoignait à mieux respecter le consentement des personnes démarchées, à ne pas leur arracher un accord.

Des démarcheurs sans scrupules

Mais en février, Lionel Corre, sous-directeur assurance du Trésor public déplorait que « le démarchage téléphonique abusif et les arnaques continuent ». La DGCCRF a relevé, en 2020, un taux d'anomalie de 30 % lors de ses contrôles, dont le « recours à une fausse identité pour inciter à la souscription ou des pratiques de vente forcée ». Tout est bon pour faire gonfler le portefeuille de clients de ces assureurs pour lesquels la santé est un "business" comme les autres.

La DGCCRF adresse régulièrement des amendes à ces courtiers peu scrupuleux pour non-respect de Bloctel, la liste d'opposition au démarchage téléphonique. En mai, MAAF Assurance s'est ainsi vu infliger une amende administrative de 69 500 euros pour démarchage abusif.

Une pratique plus encadrée à partir de 2022

Face au phénomène, une nouvelle loi a été adoptée en avril dernier. Le démarcheur devra désormais s'assurer que la personne est favorable à la poursuite de la conversation et, dans le cas contraire, ne pas insister, ni rappeler. Le démarcheur a interdiction de soutirer le consentement lors d'un premier appel : la vente de contrats "en un temps"



est interdite. Le démarcheur devra fournir des informations claires et écrites. Le consentement oral ne pourra plus se substituer à la signature : il devra obligatoirement être formulé par écrit et vingt-quatre heures après la réception des documents et informations requis par la loi. Les démarcheurs ont en outre obligation d'enregistrer

les conversations téléphoniques et de conserver ces appels durant deux ans. Cette dernière disposition devrait permettre de faire opposition en cas de ventes litigieuses, de souscriptions obtenues sans réel accord, notamment auprès des personnes fragiles. Mais la loi devrait entrer en vigueur en 2022 : d'ici là, soyez vigilant!



NE VOUS LAISSEZ PAS ABUSER PAR L'ARGUMENT DE LA RIA

Depuis le 1^{er} décembre 2020, la Résiliation infra-annuelle (RIA) permet d'annuler et changer de contrat de complémentaire santé à tout moment après une année d'engagement, sans frais ni pénalité. Il va sans dire que cette loi s'inscrit dans la stratégie du gouvernement d'accroissement de la concurrence dans le secteur de la santé, sous couvert d'accès aux soins pour tous. Les assureurs, et leurs armées de démarcheurs, le plus souvent délocalisés, se sont emparés de cet argument : rien de plus facile, aujourd'hui, que de changer de mutuelle pour un contrat forcément bien mieux, moins cher, etc. « La RIA, c'est une demande des assurances, avertit Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste. C'est un outil supplémentaire pour faire exploser la Sécurité sociale, pour faire disparaître les mutuelles comme les nôtres ». Car les contrats remportés par le démarchage téléphonique vont à de grands groupes assurantiers, peu soucieux d'assurer la solidarité entre générations, entre les bien portants et les malades. « Ils proposent des tarifs en apparence attractifs, par exemple des contrats pour les étudiants, des contrats pour les jeunes actifs célibataires, mais ce sont des contrats qui segmentent le risque, qui ne s'adressent qu'à ceux qui n'ont pas de dépenses de santé. » Quid des contrats pour les populations âgées, celles qui recourent le plus aux soins? « À terme, cela va desservir l'adhérent. » Avec la dégradation des prestations servies par ces organismes et l'exclusion, sans vergogne, des personnes qui n'intéressent pas les assureurs.

Réforme de la protection sociale de la fonction publique

L'ordonnance qui rendra obligatoire la complémentaire santé pour les agents de la fonction publique semble au premier abord aller dans le sens d'un meilleur accès pour tous à la santé. Mais cette décision de s'aligner sur le modèle privé n'est pas sans risques, notamment celui d'une dégradation de la protection des agents et de l'abandon des solidarités historiques. Explications.

Une ordonnance du 17 février 2021 relative à la protection sociale complémentaire des agents de la fonction publique obligera à partir de 2024, et jusqu'en 2026, les employeurs de la fonction publique à financer au moins 50 % de la complémentaire santé des agents.

L'exemple du privé a de quoi inquiéter

« La réforme est présentée comme une amélioration pour les agents de la fonction publique, mais en réalité c'est une transposition de la loi Accord National Interprofessionnel (ANI) » prévient Yannick Beaumont, administrateur de l'UGM Entis.

À l'époque, un bras de fer s'était engagé là où il y avait des organisations syndicales pour peser dans le choix des directions. Certains employeurs ont opté pour l'assureur le moins disant, laissant leurs salariés avec des prestations les plus basses imposées par la réglementation. « Ce qui s'est passé dans le privé laisse augurer la situation à venir des agents de la fonction publique ».

Avec les mêmes questions : quelle protection pour les agents retraités ? Pour la famille des agents ? Quelle sera la participation des employeurs ? Les contrats seront-ils individuels ou collectifs ?

Phases de négociation

Les réponses sur cette réforme qui concerne 5,6 millions d'agents de la fonction publique dépendent de deux étapes. D'abord, les discussions avec le Conseil commun de la fonction publique

qui seront décisives pour l'élaboration de cahiers des charges ne se limitant pas aux garanties minimales du Code de la Sécurité sociale.

Ces discussions conduiront aux décrets. Puis,



ENTRETIEN AVEC JEAN-PIERRE CHAPUIS

Président de l'Union nationale des mutuelles de fonctionnaires territoriaux, administrateur la mutualité Fonction publique, administrateur des Mutuelles de France.

La réforme met-elle en péril les « mutuelles de fonctionnaires » ?

Jean-Pierre Chapuis : Elle vient à la suite du décret de 2011 qui, au nom de l'équité européenne, a remis en cause le fait que la fonction publique soit réservée aux mutuelles constituées par des fonctionnaires. La fonction publique était l'un des derniers endroits où il y avait de la solidarité car les cotisations étaient calculées en pourcentage de salaire. L'ordonnance franchit donc une étape supplémentaire en proposant un système qui se rapproche de l'ANI. À l'instant T, on ne connaît pas les modalités exactes, mais l'ordonnance induit une logique favorisant les grands groupes, qui ne font des tarifications que pour les actifs. Les mutuelles historiques comme les nôtres, qui prennent en compte les retraités qu'elles couvrent, ne peuvent pas être concurrentielles en terme de tarif. Au final, les personnels de la fonction publique risquent de se retrouver avec des paniers de soins très réduits.

Pour les territoriaux, il y aurait une participation sur la prévoyance.

Pourquoi cette différence avec les autres personnels de l'État ou des hôpitaux ?

J.-P. C. : La prévoyance est utilisée comme un moyen de gestion des ressources humaines. Cela laisse les agents penser qu'ils sont protégés alors que le plus souvent les contrats sont à minima. La prévoyance permet parfois d'éviter d'avoir à reclasser des agents, qui sont alors mis en retraite. Il faut donc se méfier, pour la prévoyance comme pour la santé, du miroir aux alouettes de la participation. Dans l'attente du décret, on organise des réunions, on cherche à alerter sur les enjeux, à faire corps pour comprendre et combattre. Mais tout devrait aller très vite : on pense que le décret sortira avant la fin de l'année.

RÉFORME DE L'ASSURANCE CHÔMAGE

UNE RÉDUCTION DES DROITS SANS PRÉCÉDENT

Cette réforme suspendue pour cause de COVID 19, annulée par le Conseil d'État en partie en 2020 sur demande des syndicats, est à nouveau retoquée par le Conseil d'État, qui rejette le nouveau mode de calcul des indemnités de chômage du fait de la situation économique de la France. Mais il ne rejette pas le reste du projet de loi. Pourquoi une telle obstination du gouvernement à mettre en œuvre cette réforme de l'Assurance chômage ?

La réforme de l'Assurance chômage, promesse de campagne électorale, vise en réalité à réaliser 2,3 milliards d'économie, « quoiqu'il en coûte », et donc au prix d'inégalités sociales et de drames familiaux. Car ces économies seront obtenues en réduisant les allocations chômage et en augmentant les périodes de travail donnant droit à l'assurance chômage ; en instaurant un nouveau concept, une clause de « retour à meilleure fortune ». En réduisant les droits des personnes précaires.

Les trois points importants de la réforme qu'il faut retenir :

► Durcissement des conditions d'affiliation portées de quatre à six mois. Pour

les décisions seront prises localement après négociation collective. La santé des agents de la fonction publique dépendra donc de rapports de force qui diffèrent entre agents de la fonction publique d'État, agents territoriaux, agents hospitaliers, et selon qu'un dialogue social existe déjà ou non. Ainsi, les employeurs de la fonction publique territoriale pouvaient jusqu'ici choisir entre deux modalités, en procédant à un appel d'offre ou en laissant à l'agent le choix parmi des offres labellisées.

Les situations de départ pour les négociations sont diverses, laissant craindre que les inégalités de santé entre agents perdurent ou se creusent, que les solidarités historiques, déjà mises à mal, s'effritent plus encore. Ici, comme pour l'ANI, comme pour les retraites, il y a une volonté politique de démantèlement du régime obligatoire.

l'heure, le seuil resterait à 4 mois, le temps que l'économie se porte mieux, et serait fonction d'une clause de "meilleure fortune". Traduisez, le temps que le nombre de chômeurs baisse et que les déclarations d'embauche atteignent un seuil minimum.

- Dégressivité des allocations pour les plus hauts revenus. Fixée à 8 mois, la durée d'indemnisation avant application de la dégressivité passera à 6 mois en cas de "meilleure fortune".
- Le mode de calcul du salaire journalier de référence (SRJ) est modifié. Avant la réforme, ce SRJ était égal au total des salaires divisé par le nombre de jours travaillés. La réforme inclut les jours non-travaillés. Résultat : un manque à gagner de 17 % au minimum, pouvant aller jusqu'à 40 %.

Des conséquences multiples

Cette modification du calcul du SRJ va avoir des conséquences bien au-delà du calcul de l'allocation chômage, car le salaire journalier de référence sert également de base au calcul du plafond de cumul emploi-allocation pour les chômeurs en activité réduite (CDD de moins d'un mois, temps partiels, etc.). Si elle est mise en œuvre, cette réforme va impacter toutes les personnes en situation d'emploi précaire. La décision du Conseil d'État de ce mois de juin constitue un nouveau ballon d'oxygène pour les 1,15 millions de personnes qui auraient connu une baisse importante de leurs revenus. Jusqu'à quand ?

ALIMENTATION ÉDUCATION
SANTÉ SECURITÉ
SOCIALE
HÔPITAL DÉTENTE
BIEN-ÊTRE RETRAITE
ACCÈS AUX SOINS
ENVIRONNEMENT

HISTOIRE
DES
LUTTES

NOTRE MOUVEMENT MUTUALISTE ET LES GRANDES QUESTIONS SOCIALES

La prise en charge de la santé, revendication de toujours des mutuelles, est le corollaire d'une série d'exigences sociales qui incluent les conditions de travail, l'égalité des droits, la santé des femmes... Aujourd'hui, les mutuelles de résistance, fidèles à leurs valeurs, continuent de monter au créneau : marchandisation de la santé, santé environnementale, dépendance face à l'industrie pharmaceutique, notamment, sont les nouvelles luttes, avec des enjeux sociaux. Tour d'horizon de ces combats.

C'est inscrit dans l'article premier du Code de la mutualité : les mutuelles « mènent, notamment au moyen des cotisations versées par leurs membres, et dans l'intérêt de ces derniers et de leurs ayants droit, une action de prévoyance, de solidarité et d'entraide, dans les conditions prévues par leurs statuts, afin de contribuer au développement culturel, moral, intellectuel et physique de leurs membres et à l'amélioration de leurs conditions de vie. Elles sont gérées en prenant en considération les enjeux sociaux et environnementaux de leur activité. »

L'accès aux soins pour tous

Mais c'est surtout inscrit dans l'ADN des mutuelles de travailleurs qui ont accompagné la

construction de la Sécurité sociale. « Les mutuelles, très souvent de concert avec les syndicats, ont fait un travail d'éducation populaire car les travailleurs ignoraient bien souvent à quoi ils avaient droit » raconte Michel Etiévent, historien et biographe d'Ambroise Croizat : « J'ai vu des personnes porter pour la première fois une paire de lunettes et retrouver leur dignité. Les mutuelles ont œuvré, aux côtés de la Sécurité sociale, pour l'accès aux soins. » Il a d'abord fallu imposer l'idée que la santé était un droit.

À l'époque, l'enjeu social est de taille tant les inégalités sont fortes. La santé pour tous était une revendication. Les mutuelles des cheminots, des gaziers et électriciens, des mineurs, des métallos ont ainsi créé, après guerre, des centres de santé

pour que les ouvriers et leur famille puissent se soigner. Elles ont milité pour le tiers payant, elles ont pesé plus tard sur la mise en place de la CMU, elles se sont toujours positionnées contre les franchises, les dépassements d'honoraires et tout ce qui met un frein à l'accès aux soins. « On ne veut pas vivre dans une société qui a des records de dividende d'un côté et des gens qui n'ont pas accès aux soins de l'autre » résume Francis Balay, président d'Alternative mutualiste.

À travers l'action sociale, via les fonds de secours, les mutuelles agissent très concrètement pour aider leurs adhérents à dépasser des difficultés qui les mettent en danger. « Cela fait un siècle que la mutualité fait de l'œuvre sociale, rappelle Sylvie Dubois, vice-présidente de la Mutuelle de France Unie. Les œuvres sociales, c'est essentiel : nous ne sommes pas seulement des complémentaires santé. Nous voulons que les gens vivent mieux. »

La santé au travail

Plus que l'accès aux soins, qui est, aux regards de leurs valeurs, un minimum, les mutuelles visent l'amélioration de la santé des Français. Et c'est d'abord au travail que les Français usent leur capital santé. « Ce qui s'est passé illustre le rôle historique, politique et sanitaire du mouvement mutualiste, explique le militant mutualiste

LUTTER

POUR UNE OFFRE DE SOINS DE PROXIMITÉ...

Qui dit défense d'une protection sociale et de service public de haut niveau, qui dit accès aux soins, dit aussi défense de l'hôpital public. Les mutuelles se battent pour l'offre de santé sur leurs territoires, défendent les hôpitaux publics, s'insurgent contre les fermetures de lits ou de maternité, dénoncent la démographie médicale, les départs de médecins. Dans la région Centre, les mutuelles militent pour que le centre hospitalier devienne un CHU : « On sait aussi qu'une zone sans CHU attire moins de médecins parce qu'ils ont besoin de savoir qu'ils vont pouvoir envoyer leurs patients dans un périmètre raisonnable, explique Michel Katchadourian. Le gouvernement a cru que moins d'offres de santé ce serait moins de dépenses, mais c'est faux, c'est moins de santé ! » renchérit Sylvie Dubois. Et pourtant, il y a encore des fermetures de lit, aujourd'hui, après toutes les promesses tenues pendant la crise de la Covid.

LOCALEMENT ET AVEC LE TISSU ASSOCIATIF...

Mutuelles de proximité avec leurs adhérents, les mutuelles tissent depuis des décennies des liens avec des partenaires locaux, des associations (qu'elles ont parfois contribué à créer) et dont le journal Bonne Santé Mutualiste se fait souvent l'écho. « Nos actions, explique Véronique Salaman, responsable du service Prévention d'Entis, s'appuient sur le tissu associatif et local. Quand on bâtit une action de prévention, nous sollicitons des intervenants locaux, des associations de la région. » Les Fonds de dotation permettent également de soutenir les initiatives des associations. Chez Mutuale, l'implication dans le tissu local passe également par l'investissement solidaire et éthique d'une partie des réserves, comme l'explique Julien Nolière, directeur général de Mutuale : « Plutôt que faire des placements en banque sans savoir ce qu'ils financent, nos investissements aident des entreprises françaises, qui créent de l'emploi localement, qui paient leurs impôts en France et dont les projets sont en phase avec nos valeurs. On se doit d'agir localement, partout où on le peut, même sur la finance, parce qu'on fait partie du secteur de l'économie sociale et solidaire. »

CONTRE LA TAXATION DE LA SANTÉ...

Avec le tiers payant, les Français ne se rendent plus compte du coût de la santé. La part visible est celle de la mutuelle. Or, l'État a transféré des dépenses qui incombaient à la Sécu vers les mutuelles comme les déremboursements, le panier de soin dit "100 % santé", ou encore le financement de la CMU. Les mutuelles sont en outre devenues des collecteurs d'impôts. « Dernièrement, la taxe Covid a été imposée aux complémentaires santé, qu'il s'agisse d'assurance ou de mutuelles comme les nôtres qui ont fait bénéficier leurs adhérents des économies réalisées pendant la pandémie en limitant les augmentations de cotisation, explique Sylvie Dubois. L'argent de cette taxe vient des cotisations, ce sont les adhérents qui la paient. C'est injuste. » Et cela revient à taxer la santé.



INTERVIEW

CROQUISÉE

Marie Pique vice-présidente de la région Occitanie, en charge des solidarités, des services publics, du logement et de la vie associative et Sylvie Dubois présidente du Groupe Entis Mutuelles.

FACE À L'INCURIE DE L'ÉTAT, MUTUELLES ET ÉLUS CRÉENT DES CENTRES DE SANTÉ

L'État est censé assurer une politique nationale de santé publique permettant à tous les citoyens d'avoir accès aux soins. Pensez-vous qu'en 2021 cette fonction soit remplie ?

Marie Pique : Tous les clignotants sont au rouge ! L'incapacité gouvernementale face à la pandémie de Covid et les promesses non-tenues vis-à-vis des soignants, le manque de lits d'hôpitaux et leur constante suppression, les conventions généralisées de tiers payant auxquelles s'opposent les lobbys médicaux, le non-remplacement des médecins libéraux qui partent à la retraite, l'extension de déserts médicaux dans les campagnes et les quartiers populaires, le désarroi des citoyens dans l'accès aux soins pour trouver un médecin, la sélection impitoyable des étudiants en médecine alors que, justement, on manque de médecins... Même si la réponse aux besoins de santé publique ne fait pas partie des compétences obligatoires des collectivités locales en général et de la Région en particulier, nous refusons de rester les bras croisés.

Sylvie Dubois : Pendant la pandémie que l'on surmontait grâce à la Sécurité sociale et aux services de santé, pendant que les gens applaudissaient aux fenêtres, le gouvernement continuait à fermer des lits d'hôpitaux et à mener sa politique de casse du service public de santé.

Est-ce une situation inéluctable ?

MP : Bien sûr que non. Nous en faisons la démonstration : nous avons mis en place un programme d'aides financières au regroupement des médecins en centres de santé ou en maisons de santé. Et pour 2021, nous proposons de créer 120 regroupements supplémentaires sur l'ensemble de la région, de recruter 200 médecins salariés. Ces choix politiques vont nous permettre de mieux lutter contre la désertification médicale. Mais nous proposons en outre de maintenir et développer les hôpitaux de proximité que menace le plan de santé d'Emmanuel Macron.

SB : Ce n'est donc pas inéluctable ; c'est un choix politique. Face aux dé-

Michel Katchadourian. À Marseille, dans les années 1970, il y avait onze centres de santé mutualistes : c'était beaucoup et c'est ce qui a permis de faire le lien entre "la maladie des marins" et l'amiante!». Les mutuelles ont fait un travail de suivi, de prévention, elles ont accompagné les marins, en lien avec l'hôpital de la Timone.

Elles ont alerté les autres mutuelles partout en France, notamment en Île-de-France, qui se sont bagarrées pour faire reconnaître l'amiante comme risque professionnel. Il y a eu l'amiante, les luttes contre les troubles musculo-squelettiques, contre les risques psychosociaux, mais aussi des combats moins médiatiques comme le chlore pour les maîtres-nageurs.

Les mutuelles dans les entreprises ont amené une médecine de proximité au plus près des risques professionnels, avec les CHSCT, avec la médecine du travail, en étant présentes auprès des salariés : rappelons qu'elles étaient gérées par des salariés eux-mêmes. « Les mutuelles ont largement contribué à l'amélioration de la santé des Français, à une époque où on était loin de se préoccuper de bien-être au travail. »

Une protection sociale forte

Dès la première entorse aux principes qui ont présidé à l'élaboration du système de protection sociale en France, le mouvement mutualiste s'est scindé avec d'un côté ceux qui tentaient de s'accommoder avec les pouvoirs en place et de l'autre ceux qui voulaient contrer ces attaques. « Nous voulons une Sécurité sociale de haut niveau et un service public de haut niveau » martèle Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste (lire notre encadré).

Les mutuelles de résistance ne se contentent donc

pas de défendre la Sécurité sociale : elles défendent la protection sociale. « L'économie est au cœur de la création de la Sécu, car ce n'est pas de la charité, mais un système qui tire son sens d'un financement par la cotisation sociale, resitue Michel Katchadourian. Or, depuis 1991, la CSG représente 40% du financement de la Sécu, ce qui est une entorse à la solidarité collective. » Plus récemment, le « quoi qu'il en coûte » fait porter toutes les

Les mutuelles ont largement contribué à l'amélioration de la santé des Français, à une époque où on était loin de se préoccuper de bien-être au travail.

mesures concernant la Covid-19 sur la Sécurité sociale, ce qui refait basculer la Sécu et constitue un non-respect de la loi, loi mise en place précisément pour ne pas mettre en péril la Sécu.

Défendre la Sécu, c'est défendre la redistributivité et la mutualisation des risques, que ce soit pour la santé, le travail, la retraite. « Sur la réforme du chômage, sur les retraites, avec l'hôpital, les mutuelles ont accompagné les salariés dans la rue » rappelle Sylvie Dubois, vice-présidente de la Mutuelle de France Unie. « Manifester est un moyen de faire entendre nos positions et de les défendre. Informer fait aussi partie de nos outils de lutte. Alternative Mutualiste, à travers les rencontres, les débats, l'éducation populaire, et notre journal

Bonne Santé Mutualiste jouent pleinement ce rôle d'information, de sensibilisation, de relais. » Et les sujets ne manquent malheureusement pas...

Une conception non marchande de la santé

La santé est un enjeu politique très fort, qui fâche à droite comme à gauche, en particulier sur la question du financement. Elle est le lieu d'une offensive néolibérale, d'un glissement à droite depuis les années 1980.

« En 1986, avec la libre concurrence, on fait entrer de nouveaux acteurs qui cassent les prix parce qu'ils gèrent de l'habitation, de l'auto, ce qui leur assure un coussin financier, explique Michel Katchadourian. Alors que les mutuelles avaient une cotisation par famille, les assurances ont proposé des tarifs individuels et par âge. Les mutuelles ont été obligées de suivre le mouvement pour ne pas perdre les jeunes célibataires et les jeunes salariés. » Perdre ces populations, c'est perdre l'équilibre car les bébés et les seniors coûtent plus cher !

Depuis, les mutuelles qui luttent contre la marchandisation de la santé, notamment avec Alternative Mutualiste, font un travail de sensibilisation, d'information, de dénonciation systématique des attaques aux principes non marchands auxquels elles sont attachées. Un exemple : il y a quelques années, l'assureur Cetelem avait placardé en 4 x 3 des affiches interrogeant les passants : « Pourquoi payer comme un malade quand on n'est pas malade ? ».

Dans le Loiret, la Mutuelle Familiale a réagi à la campagne publicitaire. Devant les agences des assureurs, la mutuelle et des bénévoles ont déversé des centaines de boîtes de médicaments vides. Les chauffeurs de Nantes ont refusé de conduire des bus arborant la publicité. Cetelem avait dû

serts médicaux, à la démographie médicale, et lasses d'attendre des solutions nationales, les régions ont en effet la possibilité de palier les manques bien que ce ne soit pas leur rôle. Certaines le font et c'est bénéfique notamment dans les régions plus rurales. De plus, les centres de santé qui fonctionnent avec des médecins salariés donnent une image de la santé moins mercantiles que l'offre privée. Mais quand les régions financent, c'est de l'argent public local qui finance. Il faudrait que l'État finance les centres de santé municipaux ou mutualistes.

Les mutuelles complémentaire santé régies par le Code de la mutualité interviennent régulièrement dans l'offre de soins, notamment en optique, dentaire, et soins infirmiers. Que pensez-vous de ces structures de proximité ?

MP : L'importance du mouvement mutualiste en France est une originalité et une composante importante du mouvement ouvrier dans notre pays. En tant qu'élus, nous apprécions que ces organisations de l'économie sociale et solidaire ne limitent pas leur action au remboursement complémentaire des soins. Les mutuelles sont présentes sur le terrain de l'accès aux soins à travers leur réseau de centres optiques, de centres dentaires, de services de soins infirmiers ou de soins à domicile. C'est un apport non négligeable à une politique d'accès aux soins pour tous dans l'esprit de la création de la Sécurité sociale en 1945.



Est-ce utopique d'imaginer une convergence, des partenariats ?

MP : Et pourquoi pas ? Il y a une évolution des partenariats avec les collectivités, notamment avec la mise en place des SEMOU (Sociétés d'économie mixte à objet unique). Le poids des collectivités locales est renforcé dans ces nouvelles structures. On peut imaginer des partenariats entre les collectivités locales et les mutuelles, et d'autres organismes qui souhaiteraient se joindre à ce mouvement, dont l'objectif unique serait de faciliter l'accès aux soins des citoyens.

SB : Je suis convaincue qu'il pourrait y avoir de vraies croisées de compétences puisque nous partageons avec les collectivités une démarche à but non lucratif pour offrir l'accès aux soins à tous, dans le respect des tarifs de la Sécurité sociale, dans l'esprit de l'économie sociale. Les mutuelles pourraient apporter leur expertise dans la gestion des centres de santé.

retirer ses affiches. « Ce genre d'action permet de lutter contre l'idée qu'il serait normal de payer selon ses besoins de santé comme s'il s'agissait d'assurer une voiture, plutôt que de contribuer à un système solidaire qui, du reste, n'est pas viable si seuls ceux qui sont malades paient » analyse Sylvie Dubois. C'est la banalisation de ces idées qui biaisent la perception des Français sur d'autres questions qui tiennent à cœur aux mutuelles : les exonérations de cotisations patronales qui dispensent les entreprises de participer à la solidarité nationale ou encore les réformes des retraites qui mettent à mal la solidarité intergénérationnelle.

Le dépistage et la prévention

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas

seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » : la définition de la santé de l'OMS est bien celle que les mutuelles ont en tête depuis longtemps, quand elles géraient des centres de vacances, par exemple.

Quand elles déployaient des campagnes de prévention bien avant les campagnes publiques. « J'ai commencé ma carrière de mutualiste avec les premiers centres de dépistage de cancer du sein, se rappelle Francis Balay. On revendiquait des moyens pour que les dépistages soient faits. » Mais la prévention n'intéresse pas tout le monde car le dépistage coûte, le soin rapporte. « Quand Chirac légalise le dépistage du cancer du sein, c'est parce qu'il a un proche dans sa famille qui est concerné. Mais le plus souvent, on privilégie le soin à la prévention. Quand

Sarkozy coupe la recherche sur le SRAS en 2003, c'est parce qu'il ne tient pas à prévenir l'épidémie. »

Pour les mutuelles, la prévention est une seconde nature, avec des chevaux de bataille : le cancer du sein et la santé de la femme en général, la santé au travail, la nutrition et l'accès à une alimentation de qualité, la prévention des risques environnementaux.

« On pourrait aller plus loin, estime Sylvie Dubois. On pourrait encourager le sport, la culture... Les politiques publiques de prévention ont longtemps fait comme si ces sujets relevaient de la responsabilité individuelle, mais les mutuelles savent que les inégalités sociales pèsent sur les comportements individuels et que le collectif a un rôle à jouer ici. »



ALTERNATIVE MUTUALISTE, POUR FAIRE ENTENDRE NOS VOIX

« Il n'y avait plus d'expression politique »

C'est ainsi que Francis Balay, président d'Alternative

Mutualiste, explique la genèse de la création de l'Union nationale pour une alternative mutualiste, qui milite contre la marchandisation de la santé, pour une Sécurité sociale forte, pour l'amélioration de l'accès au soin, pour la prise en compte la perte d'autonomie ou encore la création d'un pôle public du médicament qui assure la recherche, la

fabrication, la distribution. Cette année, la mise en place de mutuelles obligatoires dans la fonction publique mobilise l'Alternative Mutualiste, qui anime des Comités d'action mutualiste Fonction publique sur l'ensemble du territoire avec les mutuelles adhérentes à l'union, et organise des dizaines de débats sur le terrain, en partenariat avec les coordinations syndicales départementales et la mutuelle locale. En parallèle, l'union a organisé un débat à l'occasion du 75^e anniversaire de la loi Croizat sur la création de la Sécurité sociale. Les sujets de mobilisation ne manquent pas !

QUI VIENT EN AIDE AUX SALARIÉS "CASSÉS" ?



Le dispositif Souffrance et Travail créé en 2006 par des médecins du travail pour venir en aide aux salariés en burn-out a cessé d'être subventionné par le Conseil régional en 2016. Ce sont des mutuelles qui ont permis à la structure de poursuivre ce travail de titans : chaque année, plus de 400 personnes en burn-out sollicitent un accompagnement.

C'est un accompagnement particulier, qui demande des plages d'entretien longues pour avoir un récit continu et qui exigent l'intervention d'une équipe pluridisciplinaire : médecin, psychologue, juriste. L'Union Souffrance au travail permet cela. Comme il existe peu, voire pas, d'équivalent pour la prise en charge du burn-out, le bouche-à-oreille chez les généralistes, les médecins-conseils de la Sécurité sociale, les hospitaliers a vite amené une patientèle toujours plus nombreuse chaque année. « Nous intervenons désormais à Lyon, Grenoble, Annecy, Valence, Roanne, Saint-Étienne, Montbrison, Blois, Orléans et Tours » indique le président de l'Union Bruno Dessol. Un maillage géographique lié à la genèse de la structure, née dans le Rhône, puis à l'histoire de son sauvetage par les mutuelles du groupe Entis, la Samir, la MFU, la Fraternelle, la MGP, Santé Mut Roanne, la MTH, la Mutuelle Loire Forez, la Mutuelle

du verrier Saint-Gobain et dernièrement Mutuale. « Aujourd'hui, le réseau fonctionne uniquement grâce aux subventions des mutuelles et à l'adhésion de 27 euros que nous demandons. Nous accompagnons chaque année davantage de personnes qui peuvent difficilement aller voir le médecin du travail de leur entreprise, dont l'indépendance n'est pas garantie, et qui sont très "abîmées" par leurs conditions de travail. C'est l'organisation qui rend malade, pas le travail. » La dizaine de médecins du travail et les psychologues voient ainsi affluer des cadres, des dirigeants d'entreprise, des instituteurs, des infirmières, des personnes issues de secteurs qui connaissent de fortes pressions. « Plus il a de professionnalisme, plus il y a de manque de ressources humaines, plus les gens sont sujets au burn-out. » Le président constate de plus en plus de cas graves, de personnes qui sont au bord du suicide. Le réseau vient de créer une nouvelle structure de consultation d'aide à la reconnaissance d'un cancer professionnel. « Le montage de ces dossiers est très compliqué et très long, environ deux à trois ans, car il faut recueillir des éléments de preuve, faire témoigner d'anciens collègues. Nous avons déjà quatre adhérents depuis le début de l'année. » Là aussi, le réseau vient combler une absence totale d'aide, à moins d'avoir de quoi s'offrir les services d'un cabinet d'avocats...

Les six sections du Groupe Mutuale vivent, innovent, bougent, prennent position et sont présentes à vos côtés. Dans le débat pour une protection sociale pour tous, dans l'information des adhérents, dans les actions de prévention santé et bien-être, dans les manifestations culturelles et sportives, dans sa vie démocratique, votre mutuelle est là... avec vous à chaque instant.
Ce cahier aux couleurs de Mutuale est le témoin de l'activité et de la proximité de votre mutuelle.



LE POINT DE VUE DE PATRICK BODIN,
MEMBRE DE LA COMMISSION DE GESTION DE LA SECTION BRETAGNE DE MUTUALE

Du mondial au local

La pandémie de Covid-19 a eu ceci d'intéressant qu'elle nous a forcé à nous interroger, tous, collectivement, sur notre manière de consommer et donc, notre manière de produire. Entre pénuries et fermeture d'usines, entre besoins de la population et enrichissement des plus riches, cette crise démontre, si besoin en était, la nécessité de passer du mondial au local.

Quand des sites industriels ferment, localement en Bretagne, mais aussi ailleurs en France, la population ne mesure pas immédiatement les dégâts en termes de santé publique.

Il a fallu que les masques manquent, que les bouteilles d'oxygène médical soient abandonnées, que des complications de type embolie pulmonaire surgissent, pour se rappeler que des usines françaises, bretonnes et auvergnates fabriquaient ce dont nous avons besoin pour résister au Covid-19.

Des industries nécessaires... en danger ou fermées

En Bretagne, en Auvergne et plus généralement dans toute la France, de nombreux sites industriels ont, petit à petit, fermé. Or, ces sites produisaient tout ce dont nous avons eu besoin lors de la pandémie. L'héparine, un anticoagulant, est fabriquée dans le Morbihan, à Ploërmel, par Sanofi. Aujourd'hui, ce site est fragilisé, alors qu'il est nécessaire de le maintenir. Luxfer, seul fabricant de bouteilles d'oxygène médical à haute pression en Europe, a fermé son site de Gerzat, dans le Puy-de-Dôme, en 2018. Les anciens salariés de l'entreprise, cotée



en bourse, sont mobilisés pour reprendre la production. Quant aux masques, il y a un an, plus une seule unité de production n'existait en Bretagne, l'usine de Plaintel ayant été abandonnée par les actionnaires en 2018...

Ne rien attendre de l'extérieur

En 2020, l'électrochoc de la crise sanitaire nous a ramené à la réalité; nous avons trop longtemps attendu de la Chine ou de l'Inde, que la mondialisation capitaliste pour la recherche du profit maximum a favorisées avec les délocalisations. En 2021, quatre sites produiront des masques en Bretagne... Fabriquons chez nous! C'est bon pour l'emploi, pour les cotisations sociales qui alimentent notre Sécurité sociale, et notre indépendance nationale.

À nous, mutualistes, d'aider à cette prise de conscience car notre santé n'est pas une marchandise à brader sur l'autel des bourses mondiales et des dividendes des actionnaires.

NOTRE PROJET STRATÉGIQUE

Une mutuelle responsable, au service de ses adhérents

Quelle mutuelle souhaitons-nous être à l'horizon 2024 ? Quelle est notre valeur ajoutée ? Ce qui nous définit ? De ce questionnement a émergé un projet d'entreprise qui a été présenté en juin à nos salariés dans une démarche participative pour définir les actions à mettre en place.

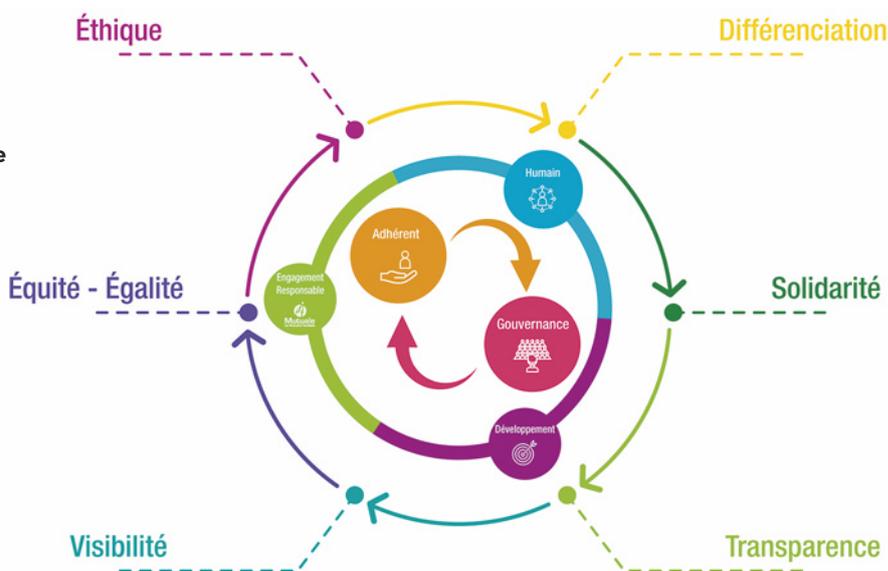
Pour Mutuale, le développement ne consistera pas à tenter de ressembler aux autres. « Il faut nous différencier ! » explique Pierre Zilber, président de Mutuale, que plusieurs constats ont amené à cette conclusion, avec le Conseil d'administration et les sections. « Il y a une uniformisation de l'offre et les différents carcans (offre responsable, 100 % Santé) font qu'il est difficile de se démarquer sur les garanties et même sur les tarifs. Le marché se segmente et casse la solidarité. La concentration des organismes se poursuit, avec la disparition des petites mutuelles et l'émergence de groupes importants qui exercent une pression concurrentielle extrêmement forte. Enfin, on voit que les mutuelles ne bénéficient pas d'une bonne image de marque. »

La mutuelle de tout le monde, c'est la mutuelle de personne

Dans ce contexte, quelle stratégie adopter ? Pour Mutuale, chercher à se mesurer aux gros opérateurs serait vain : « nous n'aurions jamais les moyens de lutter à armes égales et nous n'avons pas les mêmes valeurs » rappelle Pierre Zilber. Un tel projet impliquerait de se disperser géographiquement et de perdre ce qui la caractérise. « La mutuelle de tout le monde, c'est la mutuelle de personne. Nous voulons au contraire mettre en avant notre identité. » Julien Nolière, directeur général de Mutuale, renchérit : « La crise Covid a montré la pertinence des modèles à taille humaine. Notre réelle valeur ajoutée, c'est notre présence là où nous sommes, auprès des adhérents, des associations de nos régions, des TPME, PME, ce qui a du sens puisque l'on défend les circuits courts. » L'ADN de Mutuale, ce sont des valeurs humaines qui s'illustrent dans son ancrage local au service des adhérents. C'est la conviction aussi que la mutuelle a un rôle social et environnemental à jouer.

Une démarche globale et responsable

Aussi, la stratégie à l'horizon 2024 n'est-elle pas une nouvelle stratégie mais un approfondisse-



ment de celle tracée suite à la fusion. « Nous continuons à mettre les adhérents au centre de nos réflexions, de nos actions, explique Pierre Zilber, mais nous devons avoir une démarche plus globale. Nos organisations doivent prendre en compte les enjeux sociaux et environnementaux. Nous devons agir dans nos territoires sur la base d'un projet social humaniste et solidaire où l'adhérent est au cœur de nos engagements. » Ainsi, parce qu'elle défend le modèle de la Sécurité sociale, la mutuelle privilégie les entreprises qui paient leurs impôts en France et participent ainsi à la solidarité nationale.

Mutuale est la première mutuelle à avoir reçu la certification Service France Garanti, qui garantit que Mutuale et ses sous-traitants sont à 90 % en France et sous la législation française. « On privilégie aussi des placements financiers éthiques grâce auxquels nous pouvons être raccord avec nos valeurs : on a soutenu une coopérative de lin en France qui n'utilise pas de produits phytosanitaires, une laiterie coopérative, un projet de reforestation. » Des initiatives qui déclinent les fondamentaux de la mutuelle et auxquelles les adhérents sont sensibles, dans lesquelles ils peuvent se reconnaître. En soutenant ces projets, Mutuale défend à la fois un modèle social, l'environnement, l'agriculture, l'artisanat, l'entrepreneuriat français. « Ce qui est très important, c'est que ce ne soit pas des mots mais des actes. »

Etre cohérent à tous les niveaux

« Il faut que nos adhérents voient en nous plus qu'une mutuelle, un lieu d'échanges et de rencontres, qui redonne du lien social et dans lequel ils ont leur place. Il est important qu'ils participent. Cela ne peut pas se faire sans proximité. Il faut aller voir les adhérents, être présent dans leur environnement au-delà du simple remboursement des prestations. » Mutuale veut mettre la notion de service au cœur de toutes ses actions, à tous les niveaux. « Cela suppose d'être dans une vision sociale de l'amélioration, pas une vision technique » relève Julien Nolière. Quand une simplification en interne dessert l'adhérent, la mutuelle y renonce. Pour autant, la mutuelle doit veiller sur ses salariés, travailler à leur bien-être, leur employabilité. Julien Nolière indique que « nous devons développer le sens du service aussi en interne, être à l'écoute des besoins, continuer à mener une politique de parité, de respect. Chacun a sa place dans la mutuelle, chaque voix compte. Quand le 17 juin la stratégie a été présentée à l'ensemble du personnel, nous avons travaillé sans hiérarchie, tous ensemble dans des ateliers, sur ce qui pouvait être mis en place pour réussir notre stratégie, pour être la mutuelle que l'on souhaite être. » Mutuale vise notamment l'obtention d'un label Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) et être reconnue comme une entreprise engagée dans cette démarche de responsabilité sociale pleinement assumée.

**LE TEMPS
DES ASSEMBLÉES
GÉNÉRALES**

Assemblées générales : se démarquer par nos valeurs

C'est dans un écrin de verdure que se sont tenues, les 8 et 9 juin dernier, les Assemblées générales de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales et de Mutuale. Non loin du siège social, près de Blois, les administrateurs et délégués des deux mutuelles se sont réunis pour ce moment démocratique mutualiste.

C'est encore dans un contexte sanitaire compliqué que se sont tenues les Assemblées générales de Mutuale et de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales. Débats et échanges ont ponctué

ces deux jours, renforçant le lien entre la mutuelle et les représentants des adhérents.

La Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales : l'espoir revient

Après une année 2020 semée d'embûches pour la MFOS, l'arrivée de Jésael Rodriguez en qualité de directrice a su insuffler un vent d'optimisme : en moins d'un an, six nouveaux dentistes ont été recrutés dans les centres de santé dentaire. Éric Rafael, le président, a réaffirmé le rôle et les actions fondamentales des centres de santé mu-

tualistes, en rappelant que cette "mission sacrée" des œuvres sociales des mutuelles doit perdurer pour assurer à tous un accès à la santé.

Mutuale : se démarquer, pour être moteur de changement

C'est en ayant toujours à cœur de mettre l'adhérent mutualiste au centre des réflexions et des actions de Mutuale que son président, Pierre Zilber, a rappelé son attachement à la Sécurité sociale, qui fête cette année ses 75 ans. L'heure est ensuite venue de présenter la stratégie de Mutuale pour les années à venir : « Face à la disparition croissante des mutuelles, il est nécessaire de se démarquer pour continuer d'exister, en donnant du sens et en étant cohé-

NOS ENGAGEMENTS

Mutuale, première mutuelle à faire de l'investissement durable

Les mutuelles sont tenues par la réglementation de détenir des réserves afin de garantir leur solvabilité. Pour une partie de ces sommes bloquées, Mutuale a fait le choix de placements financiers solidaires dans le domaine de l'agriculture, de l'alimentation et de l'énergie.

« Nous voulions rompre avec le tout finance classique, mais aussi avec les placements dits responsables, les ISR, qui ne le sont pas réellement même s'ils ont le vent en poupe car ils n'investissent en réalité qu'à hauteur de 10% dans des projets responsables. » explique Julien Nolière, directeur général de Mutuale : « Le reste est alloué à on ne sait quoi. » Pour être aligné avec ses valeurs, la mutuelle veut savoir dans quoi et où elle investit.

Julien Nolière découvre alors Miimosa, la première plateforme d'Europe à proposer des investissements participatifs dans des projets locaux en lien avec l'agriculture.

Une alternative pour les agriculteurs en recherche de financement

Miimosa a été créé par Florian Breton, petit-fils d'agriculteur, pour accompagner l'agriculture dans sa transition. 97% de l'agriculture est financée par des banques. La plateforme Miimosa a commencé par des dons avec contrepartie sur des petits projets financés surtout par des particuliers, puis a proposé des crédits qui permettent aussi aux entreprises de faire des placements de façon plus directe ce qui permet des taux d'intérêt intéressants pour les uns et des placements utiles pour les autres, avec un impact évident sur tous les enjeux environnementaux, alimentaires, emplois.

Une façon pour Mutuale de financer des projets locaux et utiles

Pour Mutuale, Miimosa offre l'opportunité d'être cohérente avec ses valeurs et avec les différentes actions qu'elle met en place pour mettre l'humain au cœur de ses préoccupations, avec sa démarche RSE notamment. « Si on finance la finance mondiale, l'impact de nos actions locales est limité. Avec Miimosa, on investit dans l'économie réelle. On sait que l'argent est dans le pays, qu'il crée de l'emploi, qu'il a une utilité directe, immédiate. » Fin 2020, Mutuale a démarré



Dans les locaux de Miimosa, Julien Nolière, directeur de Mutuale et Florian Breton, fondateur de Miimosa, ont répondu aux questions de la rédaction de Bonne Santé Mutualiste.

MIIMOSA EN CHIFFRES

4 000 projets en France et en Belgique

150 nouveaux projets chaque mois en 2021

300 000 membres sur la plateforme, dont 288 000 ont participé en dons et 12 000 en crédits.

25 000 nouveaux utilisateurs par mois.

1^{ère} plateforme d'Europe de ce type (il en existe 12 dans le monde, dont 8 aux États-Unis).

des premiers placements. Elle a choisi les projets et rencontré les entreprises dans lesquelles elle a investi, par exemple une ferme familiale de lin sans pesticide en Normandie. « Relocaliser, c'est réindustrialiser » note Julien

Nolière, qui voit dans l'agriculture la solution à beaucoup de problèmes actuels. « Nous sommes une entreprise de l'économie sociale et solidaire : nous avons un rôle sociétal, environnemental mais aussi économique. Par nos actes, on peut tous générer un impact positif. » À l'issue de ces premiers six mois, le Conseil d'administration a ainsi validé l'investissement sur le long terme, 10 ans, sur environ 150 projets responsables en lien avec l'agriculture. « Mutuale est pionnière ! Elle montre la voie ! » s'enthousiasme Florian Breton, qui rappelle que si tout le monde consacrait 1% de son épargne à des placements qui font du bien, ce sont 50 milliards d'euros qui seraient injectés dans nos entreprises, nos emplois.

QUESTION À FLORIAN BRETON, FONDATEUR DE MIIMOSA

POURQUOI INVESTIR DANS L'AGRICULTURE ?

« Il y a d'une part la question des investissements étrangers, notamment chinois, dans l'agriculture française, qui représentent un risque pour notre souveraineté, mais il y a aussi le problème du renouvellement des populations agricoles : on installe 13 000 agriculteurs chaque année mais on en perd 20 000. Dans les années à venir, ce sont 150 000 exploitations qui seront à reprendre. Il faut donc former des jeunes. Il faut aussi favoriser les reprises hors cadres familiaux. Cette tendance est déjà à l'œuvre puisqu'un agriculteur sur deux aujourd'hui ne reprend pas une exploitation familiale : ce sont soit des jeunes dont c'est le premier métier, soit des adultes en reconversion qui cumulent parfois plusieurs activités. Il s'agit de profils que les banques sont frileuses à financer. Pourtant, il faut savoir qu'il y a pourtant moins de défaillances, moins de risques, dans l'agriculture que dans les placements bancaires. »

rent dans tout ce que nous faisons. C'est par le respect de nos valeurs que l'on peut se différencier. C'est ainsi que nous avons décidé d'aller plus loin. Cela passe, par exemple par notre cer-

tification Service France Garanti, par le choix de nos placements financiers, notre démarche RSE, par notre volonté d'encourager le développement local, et cela en toute transparence. »

De la fourche à la fourchette... non ! L'inverse !

Parce que Mutuale agit pour un changement profond et humaniste de la société, elle a invité l'ancien agronome Mathieu Dalmais qui a ravi les administrateurs et les délégués avec sa conférence gesticulée sur la Sécurité sociale de l'alimentation. Le projet, que nous évoquons plus amplement en page 19 de votre magazine, permet un accès universel et démocratique à une alimentation choisie.

Chaque année, administrateurs et délégués se réunissent pour ce grand moment de démocratie mutualiste que sont les assemblées générales de vos mutuelles.



Mutuale, première mutuelle certifiée Service France Garanti !

Aboutissement d'une réflexion menée depuis de nombreuses années au sein de Mutuale, la mutuelle vient de recevoir la certification Service France Garanti. Une certification qui s'inscrit dans une démarche globale et qui correspond aux valeurs mutualistes que nous prônons.



C'est près de Blois le 26 mai dernier que Pierre Zilber, Julien Nolière et Nicolas Pomiès ont reçu des mains de l'ancien ministre Yves Jégo cette certification Service France Garanti. Première mutuelle à l'obtenir, elle vient valider des valeurs de proximité que Mutuale défend au quotidien au sein de ses sections.

Une reconnaissance à la hauteur de nos valeurs

La certification Service France Garanti vise à valoriser les entreprises qui emploient en France. Pierre Zilber précise : « Cette certification est facilement identifiable aux yeux des consommateurs. Porteuse de valeurs, elle est un moyen de valoriser l'ancrage français des entreprises de service et le maintien, le développement ou le retour d'activités génératrices d'emploi au sein du territoire. » Attribuée pour quatre ans à Mutuale, cette distinction garantit que 90 % des personnes concourant à la prestation de service sont employées en France, avec un contrat de droit français. « Nous avons une réelle présence sur nos territoires d'action, que ce soit par la présence de nos agences ou par nos actions, toujours en faveur d'entreprises ou d'associations locales. Ici, tout, même le service Relation Adhérents est géré en interne et nous en sommes fiers ! »

Être un acteur de changement

Pour Mutuale, cette certification intervient dans une réflexion globale sur la raison d'être de la



Pierre Zilber, Julien Nolière et Nicolas Pomiès de Mutuale ont reçu des mains d'Yves Jégo la certification Service France Garanti, qui garantit que 90 % des salariés de l'entreprise ont un contrat de droit français.

mutuelle et sur la cohérence qui découle de nos actions. « La certification Service France Garanti, ainsi que nos différentes démarches, nous permettent de montrer que, quelle que soit notre taille, chacun peut être un acteur du changement et avoir un impact sociétal positif. » Issue des mutuelles ouvrières, Mutuale entend être un acteur de changement, à travers son histoire, ses choix stratégiques et la démarche RSE initiée il y a maintenant plus d'un an.

« De plus en plus d'organismes de complémentaire santé délocalisent hors de France et leurs

adhérents participent à leur insu à renforcer un système financier qui affaiblit les services publics et qui est créateur d'inégalités. Chez nous, c'est exactement l'inverse ! Nous sommes une entreprise innovante, tournée vers l'avenir et nos territoires. Nos projets incluent forcément des partenaires avec les mêmes valeurs, qui produisent et créent de l'emploi en France » conclut Pierre Zilber.

Pour en savoir +
www.originefrancegarantie.fr/service-france-garanti

En Normandie, une ferme productrice de lin soutenue par Mutuale

Mutuale souhaite s'inscrire dans une démarche globale, toujours en lien avec les valeurs qu'elle prône, pour donner du sens à ses actions. Dire ce qu'on fait et faire ce que l'on dit, tel est le leitmotiv de Mutuale.



Soucieuse de préserver l'environnement et la santé de nos adhérents, Mutuale s'est tournée vers Miimosa, la plate-forme de financement participatif de l'agriculture et de l'alimentation, pour réaliser des placements dans des projets éthiques et responsables directement auprès d'exploitants agricoles.

Rendre nos actes concrets

Pour aller plus loin et rendre ses actes concrets, les dirigeants de Mutuale sont allés visiter à Sainte-Hélène-Bondeville, en Normandie, la première ferme productrice de lin où elle accompagne l'agriculteur Jean-Marc Decultot, vers

En Normandie, Pierre Zilber, président de Mutuale, Julien Nolière, directeur général, Matthieu Douillot, responsable de la région Nord et Nicolas Pomiès, responsable de la section Nord-Pas-de-Calais, ont rendu visite à Jean-Marc Decultot, qui a fait du lin sa production principale. À travers ses investissements éthiques et responsables, Mutuale fait du soutien à l'agriculture locale et de la défense de l'environnement une priorité.

une production zéro produit phytosanitaire. Sur près de six cents hectares, cet agriculteur élevé dans le respect de la terre, produit du blé, de l'orge brassicole, de la betterave sucrière et du

lin fibre en multiplication de semences. Depuis plusieurs années, Jean-Marc Decultot tend à réduire graduellement l'utilisation des engrais de synthèse pour se tourner vers l'utilisation de solutions alternatives. Depuis 2020, pour le lin, le blé et la betterave toute la protection est assurée par les purins de plantes et la crème d'algue. Aujourd'hui, ces pratiques ont permis l'obtention de la certification Haute Valeur Environnementale (HVE) 3 sur l'ensemble de l'exploitation. Issue du Grenelle de l'environnement, il s'agit du niveau le plus élevé de certification environnementale. Côté efficacité, cette production reste rentable et compétitive. Jean-Marc Decultot prévoit pour 2022 de semer 15 à 20 hectares supplémentaires de lin avec zéro produit phytosanitaire. Cette fibre de qualité, réclamée par l'industrie textile, est aussi respectueuse de la santé car elle ne transmet aucun produit de mauvaise composition à la personne qui la porte. À travers leurs échanges, Mutuale et Jean-Marc Decultot se sont retrouvés autour de valeurs et de volontés communes. Tous deux souhaitent être acteurs du changement et avoir un impact sociétal. Avec ce placement, Mutuale respecte son engagement et vient soutenir cette exploitation familiale dans le développement d'une culture responsable du lin dont la récolte sera notamment vendue à des industriels français pour la confection de vêtement sur le territoire national.

Mutuale, partenaire santé des athlètes Marie-Amélie Le Fur et Romain Ramalingom-Sellemoutou

En devenant partenaire de deux sportifs de haut niveau, Marie-Amélie Le Fur et Romain Ramalingom-Sellemoutou, Mutuale confirme son engagement en faveur du sport-santé.

Persuadée que le sport est la meilleure des préventions santé, Mutuale soutient deux grands sportifs paralympiques, Marie-Amélie Le Fur et Romain Ramalingom-Sellemoutou, qui comptent bien briller aux Jeux paralympiques de Tokyo cet été.

Des valeurs partagées

Ces deux partenariats avec de grands sportifs handisport sont l'occasion pour Mutuale d'affirmer et de consolider des valeurs communes avec le sport : entraide, partage et solidarité. Par sa présence de proximité, Mutuale agit également sur le lien social, valeur essentielle du sport. « Être partenaire de ces deux sportifs, c'est à la fois partager les mêmes valeurs mais également les soutenir dans leurs efforts pour aller plus haut. C'est faire découvrir au plus grand nombre des disciplines et l'intérêt de pratiquer un sport régulièrement », nous explique Éric Rafael, président de la section Centre-Val de Loire de Mutuale.

En Centre-Val de Loire, Mutuale soutient Marie-Amélie Le Fur

Cela fait un an que la section Centre-Val de Loire a signé une convention de partenariat avec la sportive de haut niveau Amélie Le Fur. Présidente du Comité Paralympique et Sportif français, elle participera au Jeux Paralympiques de Tokyo cet été, sur le saut en longueur. Celle qui fait de sa vie un rêve remet donc son titre



En Auvergne, Alexandre Di Cioccio, président de la section, accompagné par Maurice Pascal, vice-président de la section et de Gaëlle Lajoie, chargée de développement collectif, a remis une aide financière de 1 000 € pour soutenir le champion de tir sportif Romain Ramalingom-Sellemoutou dans l'achat d'équipement.

en jeu, après avoir survolé les qualifications, dépassant son propre record de 13 centimètres au Grand Prix de para-athlétisme de Fazza en février. « Ça fait un an que nous avons décidé avec Mutuale d'unir nos valeurs et nos engagements. C'était pour moi une forme d'évidence car nos partageons les valeurs de l'entraide, du partage et de la solidarité. Mutuale est engagée en faveur de grandes causes, comme celle du handicap qui m'est très chère.

Ensemble, nous construisons de beaux projets », précise Marie-Amélie Le Fur.

En Auvergne, le partenariat avec Romain Ramalingom-Sellemoutou

Dans la section Auvergne, c'est "l'homme aux pistolets d'or", Romain Ramalingom-Sellemoutou, qui vient de signer un partenariat avec Mutuale. Membre de l'équipe de France de tir au pistolet, Romain Ramalingom-Sellemoutou s'est vu remettre une aide financière de 1 000 € pour l'achat d'équipement. Alors que nous écrivons ces lignes, il passe les qualifications au Pérou pour sa participation aux Jeux Paralympiques de Tokyo au mois d'août. Médaillé de bronze aux championnats du monde de Sydney en 2019, le sportif a pour objectif d'atteindre la finale et de décrocher une belle médaille !

Lancement de l'appel à projets 2021 de Mutuale Solidarité

Pour la troisième année consécutive, le fonds de dotation Mutuale Solidarité lance son appel à projet 2021. Que vous soyez une association ou un organisme à but non lucratif, vous avez jusqu'au 31 octobre 2021 pour rendre votre dossier.

Créé fin 2018, le fonds de dotation Mutuale Solidarité a pour vocation de soutenir les projets en faveur de l'amélioration sociale et environnementale, à l'entraide et à la solidarité. Il permet de donner des moyens financiers et humains à ceux qui œuvrent au quotidien pour l'intérêt général.

En 2020, un projet solidaire pour maintenir le lien social

En 2020, Mutuale Solidarité a choisi de soutenir la ville de Blois, et son projet de réveillon solidaire, qui aura, à cause de la pandémie, finalement lieu en décembre 2021. Cet acte de solidarité permettra à la ville d'accueillir des Blésois en situation d'isolement et/ou de précarité, pour une soirée conviviale et festive, pour oublier le temps d'un réveillon, les soucis du quotidien.

Déposez votre dossier pour l'édition 2021

Vous avez jusqu'au 31 octobre 2021 pour dé-

poser votre candidature à l'appel à projet de Mutuale Solidarité. Pour cela, rien de plus simple ! Rendez-vous sur le site Internet de Mutuale, cliquez sur l'onglet Mutuale Solidarité et téléchargez le dossier. Une fois rempli, renvoyez-le par mail à l'adresse suivante :

candidature.mutualesolidarite@mutuale.fr.
Vous recevrez alors un accusé de réception automatique.



VOTRE APPLICATION DE TÉLÉMÉDECINE ÉVOLUE !

Votre service de télémedecine se transforme à partir de l'application Mutuale.

Depuis la mise en place de notre application, vous avez accès au service Hellocare pour vos téléconsultations. Disponible 7j/7 et 24h/24, elle permet de vous connecter avec un généraliste ou un spécialiste, immédiatement ou en prise de rendez-vous, et de payer par carte bancaire directement au médecin. La suite, vous la connaissez, c'est la même chose qu'une consultation normale : la feuille de soins est télétransmise à votre caisse d'assurance maladie et à Mutuale, et vous êtes remboursés !

Parce que la lutte contre le sida n'attend pas...

... Les sections de Mutuale se sont une nouvelle fois mobilisées pour soutenir le Sidaction. Trois jours de mobilisation, du 26 au 28 mars pour sensibiliser et informer le public sur la lutte contre le VIH.

Ainsi, dans toutes les agences de Mutuale ainsi que dans les centres optiques et dentaires de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales, nos équipes vous ont remis, contre un don libre, des masques fabriqués en France aux couleurs du Sidaction, ainsi que des pin's ruban rouge. L'intégralité des sommes récoltées seront reversées à l'association Sidaction.

En Auvergne, une remise de don

La section Auvergne de Mutuale a officiellement remis un don de 540 € pour l'achat de 80 TROD (Test rapide d'orientation diagnostique), qui permettront à l'association Prévention



Un chèque de 540 euros a été remis le 26 mars dernier par la section Auvergne de Mutuale à l'association Prévention Information Sida et au CeGIDD de Moulins pour financer l'achat de 80 TROD.

Information Sida et le CeGIDD de Moulins de faire des tests gratuits, rapides et anonymes lors des journées



Masques, sacs en tissu et pin's aux couleurs du Sidaction étaient durant trois jours disponibles dans nos agences et nos centres optiques et dentaires contre un don libre à l'association de lutte contre le VIH.

de dépistage. Aujourd'hui mise en péril par un autre virus, la lutte contre le sida n'attend pas.

Focus sur la nouvelle gamme étudiante de Mutuale

La précarisation croissante des étudiants amène, bien souvent, un renoncement aux soins qui, à terme, affecte leur santé. C'est la raison pour laquelle Mutuale, engagée depuis plus de 50 ans pour l'accès aux soins pour tous, a créé sa gamme réservée aux étudiants.



La Sécurité sociale ne rembourse qu'une partie des dépenses de santé. Ajoutez un budget plus que serré, et l'accès aux soins de cette population s'en trouve fragilisé. Pour pallier ces renoncements, Mutuale a créé une gamme spécifiquement conçue pour les besoins de santé des étudiants.

Une mutuelle pensée pour les étudiants

Parce que les jeunes étudiants n'ont pas les mêmes besoins que les actifs ou les seniors, cette nouvelle gamme est spécialement pensée pour leurs besoins et adaptée à leur budget. Consultations, dentaire, optique, hospitalisation... rien n'est oublié !

Nos gammes proposent également l'accès à l'appli mobile de Mutuale pour gérer les remboursements, envoyer les factures à Mutuale et accéder à la téléconsultation. En cas de reste à charge élevé, des aides exceptionnelles peuvent être accordées selon la situation de l'étudiant.

Trois niveaux de garantie

La gamme étudiante de Mutuale propose trois niveaux de garantie, de la plus essentielle couvrant l'ensemble des actes de soins principaux, jusqu'à une couverture complète, prenant même en charge des médecines complémentaires et l'accès au forfait sport.

Rendez-vous sur notre site Internet ou dans nos agences mutualistes de proximité pour en savoir plus

MUTUALE AUVERGNE

En Auvergne, les "ambassadeurs de la mutuelle" se sont réunis

L'assemblée de la section Auvergne de Mutuale s'est tenue le 4 juin. Lieu de réflexion et d'échanges, l'assemblée a réuni une trentaine de délégués de la section.

Durant une heure et demi, la section a fait son bilan : « on doit expliquer chaque dépense, les orientations de la mutuelle, les décisions que l'on prend et ce que l'on fait », nous explique Chrystelle Cardinale, responsable régionale Auvergne. « Cette assemblée est, tous les ans, importante. On est vraiment dans la solidarité avec les personnes qui s'investissent au sein de la mutuelle. On est là pour les

informer et leur donner les moyens d'informer les adhérents. Les délégués sont nos ambassadeurs ! »

Ainsi ont-ils pu débattre sur les points d'actualité et les enjeux sanitaires et sociaux auxquels la mutuelle et ses adhérents sont confrontés. L'assemblée de la section Auvergne a été suivie d'un moment de convivialité, dans le respect des gestes barrières, où tous ont pu continuer d'échanger.



Le 4 juin, les délégués de la section Auvergne de Mutuale se sont réunis pour l'assemblée annuelle de la section.

MUTUALE BRETAGNE

En Bretagne, la section a tenu son assemblée

C'est le mardi 1^{er} juin que la section Bretagne de Mutuale a tenu son assemblée. Aux Rives du Ter, à Larmor Plage, les délégués se sont réunis pour un moment de démocratie locale.

C'est une quarantaine de personnes qui ont pu assister à l'assemblée de la section Bretagne de Mutuale. Tous les ans, ce moment démocratique permet en effet de réunir les délégués, les administrateurs et les adhérents de la section. Après un bilan de l'année écoulée vinrent les débats, toujours très riches, sur des sujets d'actualité : la taxe Covid dévolue aux mutuelles, les vaccins, la mobilisation dans les hôpitaux, le manque de lit, le report des consultations médicales. Des mots du responsable région, Marc Le Bruchec, l'assemblée s'est déroulée en toute convivialité.



Le responsable de la région Bretagne, Marc Le Bruchec, a dressé le bilan 2020 de la section Bretagne de Mutuale.

MUTUALE CENTRE | VAL DE LOIRE

De Blois à Nouméa, tous ensemble !

Cela fait plusieurs mois que la section Centre-Val de Loire est partenaire de Bike Up & Down, association qui lutte pour l'inclusion des personnes porteuses de trisomie 21 dans le sport.

Mettre le sport à la portée de tous est un des engagements de Mutuale et de l'athlète paralympique Marie-Amélie Le Fur, présente lors du tournoi de basket adapté à tous.



Le projet solidaire ? Rallier Blois à Nouméa en vélo, sans prendre l'avion, en rencontrant tout au long du parcours des personnes touchées par le syndrome de Down (plus connu sous le nom de trisomie 21).

Tous différents mais tous sportifs

Pour la concrétisation de ce partenariat, il fallait un grand événement inclusif ! Dans le respect des consignes sanitaires, tous se sont réunis le 14 mai pour un tournoi de basket adapté à tous, sous l'égide de Marie-Amélie Le Fur, athlète qui représentera la France aux Jeux Olympiques de Tokyo cet été, et très engagée dans l'accès au sport pour tous.

* Le Makathon est un système de communication qui repose sur la parole, la langue des signes et des pictogrammes, qui répond à un public souffrant de troubles de l'apprentissage et de la communication.

Le handicap mental ne doit pas être un frein à la pratique sportive

Avec plusieurs partenaires (l'association pour le sport adapté Éclaircie, le relais Makathon* de la région Centre-Val de Loire, et bien sûr, Mutuale), la journée avait pour objectif de défendre l'inclusion par le sport, avant le périple de 14 mois de Blois jusqu'à Nouméa qui attend Émilie et Davy, les fondateurs de l'association. « Ce parcours nous permettra de récolter des fonds lors d'événements organisés dans les pays traversés, avec pour objectif l'intégration et l'acceptation de la différence dans le sport ».

En savoir + :

www.bikeupanddown.blogspot.com

MUTUALE NORD-PAS-DE-CALAIS

La section Nord-Pas-de-Calais s'engage pour le bien-être de la population

En finançant le projet innovant de formation de l'Institut régional du Travail Social (IRTS) des Hauts-de-France, Mutuale réaffirme ses valeurs et s'engage pour l'amélioration des conditions de vie de la population.

Des mots de Nicolas Pomiès, président de la section, ce partenariat avec l'IRTS des Hauts-de-France est une "démarche révolutionnaire de progrès". Ce projet de formation à destination des responsables des services de soins à domicile intervient dans un contexte compliqué, entre difficultés de recrutement, pandémie, perte croissante d'autonomie des usagers. Pour Marie Sodkiewicz, responsable prospective à l'IRTS, « nous sommes arrivés au bout d'un système qui ne contente ni les salariés, ni les bénéficiaires de l'aide à domicile ».

Retrouver une autonomie au travail

Cette formation, c'est l'occasion de prendre en compte la pénibilité et les besoins des équipes des services de soins à domicile, tout en leur donnant de l'autonomie et la responsabilité de leur propre activité. Initiée par Éric Gryson, celui-ci est parti d'un constat simple : le management actuel des équipes des services de soins à domicile ne fonctionne pas. Avec l'IRTS, ils se sont inspirés de ce qui se fait aux Pays-Bas pour projeter une nouvelle manière de faire du soin à domicile et de valoriser ces métiers.

Se former et expérimenter

« Changer d'organisation, c'est pouvoir agir sur son métier, avoir de vraies responsabilités, redonner du sens à la relation humaine » précise Éric Gryson. Et Marie Sodkiewicz de rajouter : « c'est un cercle vertueux dont tout le monde bénéficie : les salariés et les patients. C'est important pour ces derniers d'avoir à faire à des gens qu'ils connaissent, en qui ils ont confiance et qui sont heureux au travail. » Cette formation à destination des responsables de structures sera ainsi l'occasion de remettre une organisation déléguée à plat et de réfléchir à des solutions adaptées, en tenant en compte les enjeux du soin à domicile.

Bien vivre son emploi

« Le projet de formation de l'IRTS rejoint les réflexions, les valeurs, le travail et l'impulsion de Mutuale, à travers nos actions concrètes et notre démarche RSE. Accompagner un projet ambitieux de progrès tel que celui de l'IRTS est tout à fait conforme avec nos ambitions et notre philosophie de mettre l'humain au centre de tout. » conclut Nicolas Pomiès.

À Valenciennes, une Assemblée en toute convivialité

LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

C'est le 5 juin dernier que la section Nord-Pas-de-Calais a tenu son assemblée de section. Lieu d'échanges et de débats, l'assemblée de la section Nord-Pas-de-Calais est l'occasion d'un dialogue constructif entre nos élus mutualistes et les adhérents.

Après la présentation des chiffres et bilans, mais également l'élection des membres du comité de gestion de la section, l'heure était aux projets d'avenir. Ainsi, Nicolas Pomiès, président de la section Nord-Pas-de-Calais et Matthieu Douillot, responsable régional, ont-ils présenté les nombreux projets qui animeront la section ces prochaines années. La convivialité étant traditionnelle chez Mutuale, un repas a été servi à l'issue de l'assemblée, avant de passer à la conférence gesticulée de Mathieu Dalmais du Collectif pour une Sécurité sociale de l'Alimentation, « De la fourche à la fourchette... Non ! L'inverse ! ». Les personnes présentes ont ainsi pu découvrir ce qu'il se cache dans nos assiettes, et construire le projet d'une alimentation plus juste et plus solidaire, de la terre à l'assiette !

MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES

Freiner la myopie infantile grâce à Miyosmart

Les centres optiques Comptoir Visuel de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales proposent désormais les verres du verrier Hoya, qui a remporté le prix de l'innovation technologique avec MiyoSmart Vision.

C'est une véritable révolution que vous pouvez désormais retrouver dans vos centres optiques Comptoir Visuel ! En effet, nos opticiens proposent les verres MiyoSmart Vision, qui est le premier verre permettant de freiner la myopie par défocalisation myopique.

Une véritable révolution

C'est grâce à la technologie DIMS (Defocus Incorporated Multiple Segments) que les nouveaux verres MiyoSmart Vision freine l'évolution de la myopie de l'enfant. Il permet en effet de réduire l'élongation de l'œil de l'enfant pour limiter la perte de dioptrie. « Ces verres sont une véritable révolution pour freiner les effets de la myopie chez les enfants, d'autant qu'il est très résistant et dispose d'une protection UV, qui protège les yeux des enfants. Dans nos Comptoir Visuel, nous le proposons à prix maîtrisés », nous précise Jésael Rodriguez, directrice de la MFOS.

Être partenaire d'un acteur local engagé

L'entreprise Hoya, numéro 2 mondial dans le domaine des verres ophtalmiques, est implantée depuis plus de 20 ans en France, et plus particulièrement à Émerainville (77). Là, les 160 salariés fabriquent plus de 2 000 verres par jour, certifiés Origine France Garantie.

Pour Jésael Rodriguez, « conformément à notre démarche, nous avons choisi un fournisseur qui fabrique en France, ce qui permet à la fois de créer de l'emploi localement, mais également d'avoir une réelle traçabilité pour les verres que nous utilisons dans nos centres optiques. »

Sur rendez-vous, nos opticiens vous proposent dépistage et prévention. N'attendez plus pour profiter de conseils avisés dans un nouvel espace pensé pour vous.



La santé, notre métier

Les 16 agences de Mutuelle se répartissent sur les territoires des six régions où votre mutuelle est là pour vous accueillir, vous conseiller et vous aider. Un réseau de soins, constitué de trois centres dentaires et de trois centres optiques, géré par la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales.



AGENCES MUTUALE, LA MUTUELLE FAMILIALE

AUVERGNE

Agence de Clermont-Ferrand: 16, rue Saint-Gènes - 63000 Clermont-Ferrand	04 73 16 13 12
Agence de Montluçon: 73, avenue de la République - 03100 Montluçon	04 70 05 89 15
Agence de Moulins: 87, rue d'Allier - 03000 Moulins	04 70 46 22 57
Agence de Vichy: 30, boulevard Gambetta - 03200 Vichy	04 70 31 41 18

BRETAGNE

Agence de Lorient: 72, rue Lazare Carnot - 56100 Lorient	02 97 64 17 99
Agence de Plescop: 1, rue Marguerite Pery - 56890 Plescop	02 54 56 41 41

CENTRE - VAL DE LOIRE

Agence de Blois Verdun: 26, avenue de Verdun - 41000 Blois	02 54 56 46 00
Agence de Bourges: 11, avenue du 11 Novembre 1918 18000 Bourges	02 48 69 82 19
Agence de Romorantin: 4, rue de la Tour 41200 Romorantin-Lanthenay	02 54 76 91 20
Agence de Saint-Gervais-la-Forêt: 129, route Nationale - 41350 Saint-Gervais-la-Forêt	02 54 56 41 41
Agence de Tours: 13-15, rue Marceau - 37000 Tours	02 47 20 26 27
Agence de Vendôme: 43, rue du Change - 41100 Vendôme	02 54 80 27 03

NORMANDIE

Agence de Grand-Couronne: 8, chemin de l'Antenne Les Essarts - 76530 Grand-Couronne	02 32 11 71 15
---	----------------

NORD-PAS-DE-CALAIS

Agence de Calais: 157, rue des Fontinettes - 62100 Calais	03 21 96 75 35
---	----------------

PICARDIE

Agence de Abbeville: 18, place Max Lejeune - 80100 Abbeville	03 22 33 94 91
Agence de Amiens: 29, rue des Otages - 80000 Amiens	03 22 33 78 00

RÉSEAU DE SOINS - MFOS MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES

CENTRES DENTAIRES

La Chaussée-Saint-Victor: 8, rue Galilée - 41260 La Chaussée-Saint-Victor	02 54 78 04 46
Romorantin: 2 bis, rue de la Résistance - 41200 Romorantin-Lanthenay	02 54 76 90 77
Vendôme: 22, rue Marcel Proust - 41100 Vendôme	02 54 89 01 01

CENTRES OPTIQUES

Comptoir Visuel Saint-Gervais-la-Forêt: 181, rue des Perrières - 41350 Saint-Gervais-la-Forêt	02 54 78 04 40
Comptoir Visuel Vendôme: 1, rue du Général de Gaulle - 41100 Vendôme	02 54 73 11 59
Comptoir Visuel Romorantin: 9, rue Georges Clemenceau - 41200 Romorantin-Lanthenay	02 54 76 33 80

SIÈGE

6, rue Galilée - 41260 La Chaussée-Saint-Victor	02 54 56 41 41
--	-----------------------

RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE APPLICATION MOBILE MUTUALE, DISPONIBLE SUR LES STORES APPLE ET ANDROID

Le VRAC par et pour les habitants des quartiers populaires



Pour lutter contre les inégalités en matière de consommation, le bailleur social Est-Métropole-Habitat (organisme HLM pour les territoires de l'est de la métropole lyonnaise) et la fondation Abbé-Pierre ont lancé en 2013 l'association VRAC (Vers un réseau d'achats en commun).

C'est une véritable œuvre collaborative que l'association VRAC. Dans dix villes au total, les bailleurs, centres sociaux, MJC, écoles et collèges, collectivités locales et associations se sont réunis pour faire vivre le projet. L'idée ? Lutter contre la précarité alimentaire grâce à des commandes groupées.

Un projet solidaire

Pour Boris Tavernier, chargé du projet, l'objectif de VRAC est de « lutter contre les inégalités en matière de consommation. Quand on habite un quartier populaire, on n'a pas forcément beaucoup d'argent et notre consommation s'oriente vers les produits les moins chers. On n'a pas le choix ! On choisit des produits par défaut. Avec VRAC, nous voulons rendre accessible des produits bio et locaux au plus grand nombre et à des prix abordables. »

Les précommandes de produits alimentaires et de produits d'hygiène et d'entretien se font donc tous les mois auprès des habitants.

Maintenir le lien

Maîtriser les coûts ne s'improvise pas. Le chargé du projet VRAC et les bénévoles travaillent en direct avec les producteurs, sans aucun intermédiaire. « Cela nous permet de maintenir le lien avec les producteurs et les fournisseurs, et de renforcer le lien ville-campagne. » Environ deux semaines après la commande vient le temps de la distribution. L'association installe des épiceries éphémères au cœur des quartiers populaires dans lesquelles les habitants viennent chercher leur commande. Ces distributions sont aussi l'occasion de rencontres et de moments conviviaux entre voisins.

De quoi lutter contre l'isolement en favorisant les circuits courts et le "bien consommer".



Dans dix villes de France, l'association VRAC intervient dans les quartiers populaires pour lutter contre la précarité alimentaire en proposant des produits locaux et de qualité.



En savoir +

www.vrac-asso.org

Dans la Somme, la Ligue se bat contre le cancer

Partenaire de la section Nord de Mutuale, le comité samarien de la Ligue contre le cancer répond au quotidien aux besoins des personnes touchées par cette maladie et rappelle que dans les Hauts-de-France, le cancer est la première cause de mortalité.

La Ligue contre le cancer lutte contre cette maladie à travers des actions qui visent à prendre en charge les patients en améliorant leurs conditions de vie, mais aussi à soutenir la recherche. Dans le département de la Somme, ce sont cinquante bénévoles qui se mobilisent au quotidien pour soutenir les malades.

Une mobilisation auprès des malades

Comme dans les 102 autres comités départementaux, le comité de la Somme est engagé dans une démarche volontariste et d'actions, sur le terrain, pour lutter contre le cancer et aider les patients atteints. « Dans la Somme, nous nous occupons d'une centaine de malades, de manière différente et à chaque fois adaptée à leurs besoins. Cela peut être un accompagnement des malades en difficultés que l'on soutient à travers notre commission sociale, des ateliers que l'on met en place, un accompagnement en matière de nutrition ou de sport... Notre objectif est de permettre aux patients de s'évader un peu de la maladie », nous précise Marc Ouzoulias, trésorier du comité de la Somme.

Un rôle social primordial

Le travail de la Ligue va au-delà de la prise en charge et du bien-être des personnes atteintes de cancer. « Nous faisons un travail politique, à l'échelle nationale, pour une meilleure prise en

compte des malades du cancer. Nous avons été très influents – et le sommes encore ! – sur la loi du droit à l'oubli, et ce qui nous préoccupe ces derniers mois, c'est le report de soins dû au Covid-19. Il y a je ne sais combien de milliers de personnes qui n'ont pas pu être diagnostiquées, soignées ou opérées à temps, c'est un scandale ! ».



En savoir +

www.ligue-cancer.net



Recherche et prévention : deux axes majeurs

Premier financeur privé de la recherche contre le cancer en France, ce sont près de 40 millions d'euros qui sont investis chaque année pour vaincre le cancer. « La recherche est la clé d'une meilleure compréhension du cancer. Mais en amont, nous sommes aussi là pour faire de la prévention. Nous travaillons avec des collectivités locales pour éliminer l'alcool et le tabac de certains lieux, par exemple, et nous intervenons dans les écoles. Nous promovons dans toutes nos actions le dépistage car plus un cancer est soigné tôt, plus il y a de chances d'en guérir », conclut Marc Ouzoulias.

Après l'opération Octobre Rose, la section Nord de Mutuale a fait un don de plus de 500 € au comité de la Somme de la Ligue contre le cancer, grâce à la générosité de ses adhérents. De g. à d. : Matthieu Douillot, responsable de la section Nord de Mutuale, Marc Ouzoulias, trésorier du comité de la Somme, Josette Mouly, présidente du comité de la Somme, Claude Dimoff, président de la section Picardie de Mutuale, Élodie Corroyer, conseillère mutualiste dans l'agence Mutuale d'Amiens et Julien Nolière, directeur général de Mutuale.

Le cannabis thérapeutique en expérimentation

Jusqu'ici utilisé pour ses effets psychotropes, le cannabis peut aussi être utilisé pour soulager des patients pour lesquels les médicaments usuels ne fonctionnent plus. Alors qu'une trentaine de pays autorise déjà le cannabis thérapeutique, la France vient de publier un décret autorisant son expérimentation. À quoi sert ce cannabis médical et pour quels patients est-il indiqué ?

Un décret paru au Journal officiel en octobre 2020, jette les bases de l'expérimentation française du cannabis thérapeutique. Durant deux ans, 3 000 patients vont bénéficier de ce traitement, sous le contrôle de l'Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé (Ansm).

Une drogue qui intègre la pharmacopée française

C'est le 26 mars 2021 que cette phase de test a été lancée, au CHU de Clermont-Ferrand. Pour le ministre de la Santé, « notre pays à compter d'aujourd'hui, commence à reconnaître dans le cadre d'un protocole thérapeutique le cannabis comme

étant un membre à part entière de la pharmacopée française ». Loin du joint, pour les patients atteints de pathologies lourdes, c'est non seulement une source d'apaisement, et une source d'espoir.

Des indications thérapeutiques précises

L'usage du cannabis thérapeutique ne peut se faire que sur ordonnance médicale, pour soulager cinq indications : les douleurs neuropathiques réfractaires, certaines formes d'épilepsie pharmacorésistantes, certains symptômes rebelles liés au cancer ou au traitement anticancéreux, les situations de fin de vie et les pathologies du système nerveux central, dont la sclérose en plaques.



Le cannabis, longtemps synonyme de joint et de "fumette", fait désormais partie de la thérapeutique française, soulageant les personnes que les médicaments ne soulagent plus.

De nombreux bienfaits

La principale indication d'utilisation du cannabis médical concerne la douleur chronique réfractaire, c'est-à-dire qui ne peut être soulagée par des traitements habituels. En effet, le THC et le CBD utilisés pour l'expérimentation, sous forme d'inhalations, d'huile, ou de capsules, ont des propriétés antalgiques et relaxantes. En France, on estime que 20 millions de personnes vivent avec une douleur chronique, faisant de cette problématique un enjeu médical et sociétal.

Quand perdre l'audition modifie le cerveau

Il ne s'agit pas seulement de bien entendre, il faut aussi avoir la possibilité de bien écouter. Si le système auditif est important, le principal outil pour une bonne audition, c'est le cerveau. Or, quand l'audition baisse, le cerveau en pâtit.

Selon la DRESS, près de 7 millions de Français ont des problèmes d'audition. On le sait, la perte d'audition a des conséquences sanitaires et sociales graves. Mais ce qu'on sait moins, c'est qu'elle a également des conséquences sur le fonctionnement de notre cerveau.

Oreille et cerveau : une étroite corrélation

Il ne s'agit pas d'entendre des mots. Il faut aussi les analyser et les comprendre. Le cerveau prend ainsi rapidement le relais de l'oreille. Outre l'aire auditive, le cerveau stimule d'autres aires cérébrales. En bref, dès que l'on nous parle, dès que l'on entend un son, tout le cerveau se met en branle pour comprendre. Or, lorsqu'on peine à entendre, le cerveau fait plus d'effort et sollicite des ressources mentales supplémentaires qui le fatiguent.

Un risque de démence accru

En compensant la perte d'audition, le cerveau dépense beaucoup d'énergie, affectant les ressources cognitives. En 2014, les chercheurs de la John Hopkins School of Medicine ont montré qu'une légère perte d'audition de 25 décibels entraîne un vieillissement prématuré des capacités

cognitives de sept ans. Dans leur rapport, ils parlent d'un risque de démence accru.

La nécessaire prévention

En France, on estime qu'un malentendant sur quatre est appareillé. Pourtant, prise en charge précocement, la perte d'audition ralentit et les capacités cérébrales sont préservées. Il est donc essentiel de procéder à un dépistage, et si nécessaire, un appareillage, précoces.



Il existe d'étroites connexions entre nos oreilles et notre cerveau. Si l'on perd l'usage des unes, l'autre répond en se réadaptant... jusqu'à dépenser trop d'énergie.

STOP AU SOUS-ÉQUIPEMENT !

S'il est un domaine où le renoncement aux soins est légion, c'est bien l'audition. En cause : le prix des prothèses, exorbitant pour 58 %* des personnes malentendantes. Depuis le 1^{er} janvier 2021, le déploiement du 100 % Santé permet aux professionnels de l'audition de proposer des aides auditives de classe I sans reste-à-charge pour les patients disposant des garanties d'un contrat responsable. * Chiffres UFC-Que Choisir.

La Sécurité sociale de l'alimentation : la fin de la faim est-elle proche ?



« Que ton aliment soit ton médicament », disait Hippocrate. De tout temps, l'alimentation et la santé ont toujours été corrélées. Face à la précarité alimentaire, mais aussi face aux maladies dues à la "malbouffe", certains réfléchissent à la mise en place d'une Sécurité sociale de l'alimentation.

Pour les ingénieurs d'ISF-AgriSTA et les militants du réseau Civam, qui ont jeté les bases de la Sécurité sociale de l'alimentation, ce système universel révolutionnerait nos modes d'alimentation mais également de production. Loin de l'assistanat, ce serait en réalité une nouvelle manière, vertueuse, démocratique et solidaire, de faire société, du producteur jusqu'au consommateur, tout en préservant la santé des Français et l'environnement.

Une problématique de santé publique

La nutrition est un déterminant majeur de la santé et la précarité un obstacle majeur au suivi des recommandations diététiques. Difficile de manger cinq fruits et légumes frais par jour quand le budget ne suit pas. La cuisine des précaires est donc moins diversifiée, mais tient au corps, avec des produits plus riches en sucres et en graisses. Pour le professeur Hélène Bihan, endocrinologue, « la précarité apparaît comme un facteur de risques de diabète ». Outre le diabète, les risques se portent du côté cardiovasculaire et de l'obésité, alors que ces maladies nécessitent justement une adaptation du régime alimentaire.

Une précarité alimentaire grandissante

L'alimentation a toujours été un marqueur social fort. Aujourd'hui, 2,1 millions de personnes bénéficient de l'aide alimentaire, dont la moitié depuis moins d'un an.

Extinction Rebellion, dans son rapport Précarité et accès à l'alimentation (2021), rappelle que les pauvres ont un accès limité à la nourriture. Pour la directrice de recherches à l'INRA Nicole Darmon, « les personnes soumises à de fortes contraintes budgétaires cumulent de nombreuses difficultés. Pour elles, la notion de santé à long terme est abstraite, reléguant souvent l'alimentation au second plan. »

L'agronome Mathieu Dalmais, à l'origine des réflexions sur la Sécurité sociale de l'alimentation ajoute : « Il faut s'émanciper de l'aide alimentaire et respecter le droit pour tous à l'alimentation. Oui, ça coûte cher de bien manger, mais ce que nous revendiquons, c'est que tout le monde ait accès à une alimentation choisie, grâce aux 150 € par mois et par personne crédités sur la carte Vitale. C'est aussi l'idée de décider, collectivement, de comment sont produits nos aliments. »

Renouer avec le progrès social

Assurer le droit à l'alimentation ne peut donc se faire sans repenser totalement le système d'approvisionnement, de distribution et de consommation des aliments. En bref, il faut remettre de la justice et de la démocratie dans notre système alimentaire. Pour Mathieu Dalmais, « c'est l'objectif du projet : créer du droit à partir d'un système universel, sur le modèle de la Sécurité sociale. C'est aussi une bonne manière de défendre ce bien commun attaqué de toute part ». La proposition des chercheurs : sanctuariser un budget dédié à l'achat de produits alimentaires conventionnés. Ce sont des Caisses de Sécurité sociale de l'alimentation, réparties dans toute la France, qui seront chargées de conventionner les producteurs, de leur assurer une juste rémunération et de s'assurer qu'ils respectent l'environnement.

Mais comment concrétiser cet ambitieux projet ? Grâce à la mise en place de cotisations sociales sur le modèle de notre Sécurité sociale actuelle, ce qui réinjecterait de la démocratie là où la logique de marché prévaut actuellement.

Et Mathieu Dalmais de conclure : « Loin d'être une idée utopiste, la Sécurité sociale de l'alimentation permettrait, si elle était mise en place, de sortir de notre système agro-industriel clivant tout en protégeant chaque maillon de la chaîne de production et en assurant à tous une alimentation qualitative et quantitative. »



En savoir +
www.securite-sociale-alimentation.org

Existe-t-il vraiment des super-aliments ?



Aliments antioxydants, détoxifiants, énergisants, amincissants... Ces promesses nutritives s'appuient-elles sur des études solides ? Quels sont ces super-aliments ? A contrario, quels sont ceux à éviter ?

À en croire les magazines, certains aliments seraient des super-aliments, entendez par là des aliments d'une valeur nutritionnelle exceptionnelle. Ils contiendraient en quantité des nutriments, des antioxydants, des enzymes, des minéraux, des acides aminés, des protéines.

Une liste à la Prévert

Quels sont ces aliments ? À part le chou, que l'on retrouve partout, mais pas toujours avec les mêmes variétés, les listes varient.

On trouve au top 10 chou kale, baie de Goji, grenade, myrtille, cassis, algues, ginseng, soja, gelée royale. Certains placent aussi en tête graines de sésame, noix de pécan, chou chinois, cresson, bette, épinard. D'autres nous font voyager, nous exhortant à consommer l'açaï (fruit de palmier d'Amazonie), pour ses vertus anti-veillesantes, le camu-camu (sorte de prune qui pousse au Pérou et au Brésil), parce qu'elle serait à la fois riche en vitamine C et amaigrissante, le noni (fruit de Polynésie) qui préviendrait, au même titre que le fruit de baobab, rien moins que le cancer. D'autres listes sont plus proches de nos terroirs avec ail, persil, aubergine et poivron... pour une belle ratatouille !

De quoi laisser circonspect, même s'il est fort tentant de croire à ces aliments magiques. On peut d'abord s'interroger sur la façon dont il faut consommer ces "super-aliments". Faut-il jeter son dévolu sur celui qui cible ma problématique du moment : maigrir, cesser de vieillir, ne pas mourir ?

Ou faut-il tout combiner ? Et où donc trouver du cordyceps, du ginkgo biloba, de la chlorella, de la racine de maca ?

Les risques d'un régime mono-produit

« Le super-aliment est un concept marketing très dangereux, avertit Dr Anthony Fardet, chercheur

en alimentation préventive et durable, parce qu'il laisse penser que les autres aliments ne le sont pas et qu'il peut engendrer la surproduction d'un aliment avec des risques environnementaux. »

Or, les discours nutritifs prônent une alimentation variée. Car à part le lait maternel, il n'existe aucun aliment qui réponde à l'ensemble de nos besoins. Ne consommer qu'un seul aliment peut provo-



VRAI/FAUX ?

LA VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS A-T-ELLE BAISSÉ DEPUIS 60 ANS ?

Un reportage diffusé il y a quelques années, et largement repris aujourd'hui encore, avançait que les fruits et légumes auraient perdu jusqu'à 75 % de leur valeur nutritive et que 100 pommes d'aujourd'hui seraient nécessaires pour retrouver le taux de vitamine C d'une pomme des années cinquante. Une perte qui serait imputable à la recherche de variété offrant de meilleurs rendements, résistant mieux aux intempéries et aux insectes. Mais ces chiffres sont jugés discutables, notamment faute de données comparables à 50 ans d'intervalle. Par ailleurs, la teneur en vitamines dépend de nombreux facteurs : le mode de culture, certes, mais aussi la date de la récolte, la variété, la durée de transport, la durée de conservation. Pour s'y retrouver, mieux vaut donc en effet éviter l'agriculture intensive, préférer des productions et variétés locales. Il faut acheter des produits de saison, dont la croissance n'aura ainsi pas été stimulée artificiellement. Consommer les produits à leur maturité : une tomate mûre contiendrait 20 mg de vitamine C, contre 14 mg lors de la première semaine.

quer des troubles alimentaires, des carences ou au contraire des surdoses, les plus courantes étant les surdoses en vitamine C consommée sous forme de complément alimentaire.

Cela pose d'ailleurs la question de la façon dont on devrait consommer ces "super-aliments". La plupart de ces aliments exotiques, de ces racines et plantes sont vendus sous forme de poudres, de gélules, d'infusions, donc sans réelles matrices alimentaires.

Les nutriments, garants de la qualité d'un aliment ?

« Un aliment est composé de nutriments qui interagissent. Mais c'est la matrice – la structure de l'aliment – qui ordonne. Les nutriments obéissent. » Pour profiter des bienfaits d'un aliment, la composition en nutriments n'est pas suffisante : il faut que sa matrice ne soit pas trop altérée.

Se focaliser sur les seuls nutriments est une approche réductionniste selon le chercheur, qui prône au contraire une approche globale de l'aliment. « Si je broie une amande, je conserve sa composition mais sa matrice est modifiée. Or la dégradation de l'effet "matrice" a un impact sur la santé. »

Des études épidémiologiques menées depuis le début des années 2010 ont comparé les gros consommateurs de produits ultra-transformés et les consommateurs occasionnels. Elles montrent un risque accru de maladies chroniques (hypertension, obésité, diabète de type 2, cancers, maladies cardiovasculaires, "foie gras" humain, dépression, mortalité précoce...) et jusqu'à l'altération de l'ADN. Alors bien sûr, nous transformons les aliments dès lors qu'on les cuisine.

Pour Anthony Fardet, la question est donc : quel est le degré de transformation acceptable pour la santé humaine ?

Gare aux "faux aliments"

Les marqueurs d'ultra-transformation des aliments se répartissent en quatre catégories :

- ▶ les arômes (même naturels) ;
- ▶ les additifs « cosmétiques » (d'origine naturelle ou synthétique) qui modifient soit le goût, soit la couleur, soit la texture ;
- ▶ les glucides, protéines, lipides et fibres ultra-transformés, issus du "cracking" alimentaire d'aliments bruts (extraction, purification, modifications enzymatiques...) comme les sirops de glucose, les isolats de fibres/protéines ou les graisses raffinées-hydrogénées ;
- ▶ Des traitements technologiques très drastiques pour la matrice alimentaire, comme la cuisson-extrusion ou le soufflage, par exemple, une galette de riz blanc soufflé.

Ces transformations, a fortiori quand elles sont combinées, aboutissent à des produits qui n'ont plus qu'une faible valeur nutritive et dont la matrice est complètement artificialisée.

Ces calories "vides" hyper-attractives nous poussent à consommer plus que de raison. « D'une part parce que ces aliments demandent généralement moins de mastication, donc moins de satiété, et d'autre part parce que l'ajout d'agents

cosmétiques pousse à consommer davantage (jusqu'à au moins 20 % de calories en plus). Les gras et le sucre sont addictifs. » Le plaisir l'emporte sur la satiété.

Ces aliments "pas super du tout" sont, qui plus est, bon marché (ils coûtent aux États-Unis 64 % moins cher que des produits frais et bruts). Résultats : ces aliments sont aussi des marqueurs d'inégalités sociales qui sont associées aux maladies chroniques partout où ils se substituent à l'alimentation traditionnelle.

Un super-aliment est aussi brut que possible

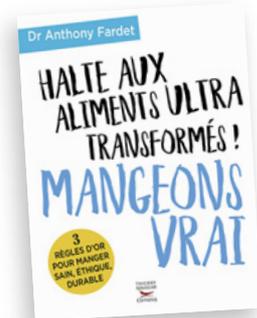
Pour profiter pleinement des aliments, il faut les consommer frais et de préférence lorsqu'ils ont été cultivés sans produits phytosanitaires. C'est la règle des trois 3V-BLS : Vrai (non ultra-transformé : 1-2 produits maximum par jour), Végétal, Varié (si possible bio, local et/ou de saison). Il faudrait privilégier le végétal à l'animal dans la proportion d'environ 85 % de calories végétales, 15 % de calories animales (soit environ 3 portions par jour maximum). Il faut préférer des aliments cultivés localement et sagement.

UNE ALIMENTATION SAINNE POUR TOUS LES ACTIONS DE PRÉVENTION DES MUTUELLES



« Un jour il faut bannir les sucres, un autre jour les graisses, la viande, on nous promet des super-aliments » resitue Camille Bernard, responsable du service Promotion de la Santé et Action Sociale d'Entis : « C'est compliqué de s'y retrouver. Nous essayons donc de guider nos adhérents sur les grands principes ». Le Service Prévention travaille depuis des années sur la nutrition. Il propose des ateliers avec des diététiciens. Des outils pédagogiques ont été conçus pour que les enfants retrouvent les fruits et légumes, leurs saisonnalités. En 2019, il organisait ainsi une Rencontre Santé Mutualiste sur la malbouffe qui a réuni 350 personnes autour de diététiciens, médecins et chercheurs. Pour le stand d'Alternative Mutualiste à la fête de l'Huma, une exposition a été créée. « Nous soutenons aussi, via les fonds de dotation, des projets menés par des associations locales, comme les Petites Cantines qui conjuguent alimentation saine et lien social avec des repas cuisinés collectivement dans les quartiers, ou encore l'association Vrac. On associe de plus en plus la problématique avec l'environnement ! »

Côté menu, on veille à la variété des produits, en n'oubliant pas de faire une place au cru. Côté cuisine, pour ne pas perdre les minéraux qui partent dans l'eau de cuisson quand on fait bouillir, on préfère des cuissons à la vapeur et des cuissons douces. Et à table, on prend son temps : il faut mastiquer au moins 20 minutes pour stimuler la satiété et éviter ainsi de se jeter plus tard sur des calories vides !



POUR ALLER + LOIN...
Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai
Anthony Fardet
Éditions Thierry Souccar

Et si les conseils nutritionnels avaient tout faux ? Une fois ce sont les graisses qu'il faut éviter. Une autre fois les sucres... Pendant ce temps, obésité, diabète et cancers progressent.

L'élevage industriel produit aussi des pandémies



Sur 75 % des terres agricoles de la planète, des animaux par milliards. Aujourd'hui, aux quatre coins du globe, l'élevage intensif est la règle. Or, la manière dont nous élevons les animaux que nous mangeons a non seulement des conséquences sur l'environnement, mais aussi sur notre santé. Quand les pandémies se multiplient, n'est-il pas temps de revoir la copie ?

Quiconque s'intéresse aux virus le sait : la plupart sont des zoonoses, c'est-à-dire qu'ils se transmettent de l'animal à l'homme. Le Covid-19, la variole, la tuberculose, la grippe espagnole, le Sida, le virus Ebola, la maladie de Lyme... Ces agents pathogènes qui viennent des animaux ont été transmis à l'homme, à cause des activités humaines.

Un péril pandémique dû aux humains

Depuis le Néolithique et la domestication des animaux, l'animal et l'homme partagent des milliers d'agents pathogènes. Aujourd'hui, les chercheurs de la Plateforme intergouvernementale scientifique

et politique sur la biodiversité et des services écosymétriques (IPBES) estiment que 1,7 million de virus inconnus menacent l'humanité.

En cause, les activités humaines qui détruisent la biodiversité. Les animaux destinés à notre alimentation n'ont jamais été aussi nombreux : en 2019, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) recensait 25,9 milliards de poulets, 2,6 milliards de canards, 1,5 milliard de bovins et 850 millions de porcs.

Pour alimenter ce "troupeau" enfermé, du maïs, du soja et de l'huile de palme, en grande majorité, venant majoritairement d'espaces déforestés pour l'occasion. « Cette pression sur les écosystèmes vient du système capitaliste qui ne cesse

d'exploiter les ressources naturelles. Plus on détruit la biodiversité à cause de l'élevage industriel, plus il est probable que les animaux sauvages entrent en contact avec des humains. Si l'on rajoute à cela l'explosion du transport d'animaux, de marchandises et d'humains... En réalité, les pandémies sont des maladies de la mondialisation » précise Marie-Monique Robin, autrice de *La Fabrique des pandémies* (La Découverte, 2021).

Une catastrophe sanitaire

Dans les élevages du monde entier, toujours la même observation : les épidémies se multiplient. Pour l'ONG CIWF, « les élevages intensifs sont des lieux de multiplication de bactéries, de virus et de maladies qui menacent la santé humaine ».

En effet, la trop grande taille des élevages, la promiscuité des animaux et leur standardisation affaiblissent leur système immunitaire et augmentent ainsi le risque que les virus animaux mutent et se propagent parmi les humains. Même constat du côté de l'écologue de la santé Serge Morand, interrogé dans *l'Humanité* : « Depuis les années 1960, on voit très clairement une augmentation de toutes les épidémies animales et humaines. Elles se globalisent. » Ces élevages représentent une réelle cocotte-minute, une poudrière.

D'autant que l'affaiblissement du système immunitaire des animaux que nous consommons, jugulé par l'usage massif d'antimicrobiens et d'antibiotiques, affecte notre propre système immunitaire. Un rapport de l'OCDE indique que, sans action pour stopper la résistance antimicrobienne, 2,4 millions de personnes pourraient succomber à des infections entre 2015 et 2050.

Vers une écologie de la santé

Pour Serge Morand, « nous sommes au début d'une épidémie de pandémies ». D'où l'urgence de repenser le modèle d'élevage, notre consommation, mais également notre manière de voir les animaux. Marie-Monique Robin ajoute : « nous devons développer une vision holistique et aller vers une science des solutions. Il faut réviser le système économique à l'œuvre, qui exploite les richesses et met les pauvres en première ligne. »

Le 15 janvier dernier, dans une tribune, quatorze scientifiques expriment leur inquiétude et affirment que « prévenir une prochaine épidémie implique inévitablement de repenser l'action publique en élaborant un plan de sortie de l'élevage intensif ». Pour ce faire, ils proposent de suspendre les constructions d'élevages intensifs, mais également de réduire notre consommation de produits carnés pour aller vers une végétalisation de nos repas. Enfin, ils réclament des mesures d'accompagnement pour « les personnes qui dépendent de l'élevage intensif vers des productions alternatives [...] en redirigeant les aides pour enfin soutenir des systèmes moins intensifs ».

 En savoir +
www.ciwf.fr

LES VISIONS SACRIFIÉES SUR L'AUTEL DU COVID



Cela avait fait grand bruit en novembre dernier : le Danemark, premier exportateur mondial de fourrure de vison, avait abattu 15 millions, suite à la découverte d'une mutation du coronavirus. Dans le millier de fermes à visons, cette mutation se développait, pour atteindre les hommes. Ces animaux, élevés de manière industrielle et torturés pour leur fourrure, ont été enterrés dans deux zones militaires et représentent 15 000 tonnes

de carcasses... que le Danemark va déterrer car elles sont en train de polluer les sols et les nappes phréatiques. En France, ce sont un millier de visons porteurs du virus d'Eure-et-Loir qui ont été abattus au mois de novembre.

Acné et soleil: juste une illusion estivale

Les beaux jours arrivés, tu vois tes boutons peu à peu disparaître, grâce au soleil qui brille dehors. Pourtant, ce n'est qu'un leurre ! Voici quelques conseils pour préserver ta peau d'ado du soleil.

Non seulement le soleil n'est pas le meilleur ami de ton acné, mais il a même tendance à l'aggraver, d'autant plus si tu suis un traitement médicamenteux. Sans protection, le risque est de fragiliser pour longtemps ta peau.

Le soleil, un faux-ami

En apparence, le soleil fait des miracles en améliorant l'aspect de ta peau et en diminuant tes boutons d'acné. Le teint plus hâlé et homogène laisse penser que ton acné s'est améliorée, mais cela ne durera que le temps d'un été... Car en réalité, l'exposition aux UV du soleil produit un dessèchement et un épaississement de la peau qui va boucher tes pores.

À la rentrée, le résultat sera un rebond de ton acné. Chez certains, il peut même l'aggraver en induisant une poussée immédiate de boutons. D'où l'importance de se protéger la peau de ces UV néfastes avec une casquette ou un chapeau, une bonne crème solaire, et de bien l'hydrater avec une crème de soin adaptée.

Attention aux traitements de l'acné

Si tu prends un traitement médicamenteux pour traiter toute l'année ton acné, attention ! Les médicaments contenant des cyclines, de l'isotrétinoïne, du peroxyde de benzoyle sont photosensibilisants, c'est-à-dire qu'ils provoquent sur la peau des



dommages irréversibles à la suite d'une exposition au soleil : quelques minutes suffisent à provoquer des brûlures de la peau de type "gros coups de

soleil". Ces traitements nécessitent obligatoirement de fuir le soleil et de se protéger avec un indice +50, de préférence sans huile.

MAIS AU FAIT, L'ACNÉ, C'EST QUOI ?

L'acné, c'est une maladie de la peau très fréquente, puisqu'elle touche environ 6 millions de personnes en France, en majorité des adolescents mais pas seulement. Elle peut également toucher les bébés et les adultes. C'est une maladie inflammatoire, c'est-à-dire que les follicules pilo-sébacés, constitués pour chacun d'un poil et d'une glande sébacée, produisent trop de sébum. En temps normal, le sébum permet de protéger la peau, de l'hydrater et de la maintenir souple. Mais produit en excès, le sébum donne un aspect luisant à la peau et favorise l'apparition de comédons – les fameux points noirs – et de boutons, à cause du *Propionibacterium acnes*. Ce micro-organisme entraîne une infection et une inflammation du comédon, donnant naissance au bouton. La plupart du temps, l'acné touche le visage, mais elle peut aussi toucher le dos, le cou et la poitrine.

La fabrique des pandémies Préserver la biodiversité, un impératif pour la santé planétaire

Marie-Monique Robin
Éditions La Découverte / 2021 / 20€
De la variole à la Covid-19 en passant par le Sida ou Ebola, les virus qui nous menacent viennent en grande majorité des animaux. La journaliste Marie-Monique Robin, à qui l'on doit également le livre et le documentaire *Le Monde selon Monsanto*, se penche sur les causes de ces pandémies. En mobilisant le savoir de soixante chercheurs, elle dresse un constat sans appel de l'Anthropocène, cette ère où l'humain détruit les écosystèmes et la biodiversité.



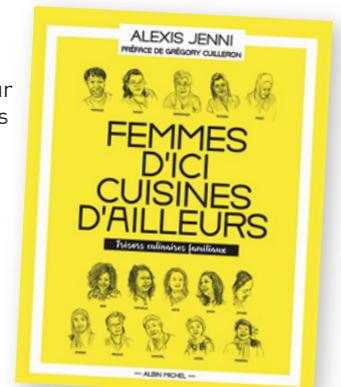
Histoire des mouvements sociaux en France, de 1814 à nos jours

Michel Pigenet et Danielle Tartakowski
Éditions La Découverte / 2014 / 16,50€
Dans cet ouvrage, plus de soixante chercheurs racontent l'histoire des mouvements sociaux en France, de la Restauration à nos jours. Révolutions, rébellions, émeutes, grèves, campagnes électorales, pétitions... tous les types de mouvements sociaux, quels qu'en soient les instigateurs, sont analysés pour dessiner une fresque de ces mobilisations à travers le temps.



Femmes d'ici, cuisines d'ailleurs

Alexis Jenni
Éditions Albin Michel / 2017 / 29,90€
Ce livre est né d'un concours culinaire, organisé par le VRAC, coopérative d'achats au cœur de quartiers de banlieue. Dans ces zones de précarité économique, la diversité culturelle y est telle que les savoir-faire culinaires se multiplient. Dans ce livre, quinze femmes partagent le plat auquel elles tiennent. Derrière ce plat, elles racontent leur histoire, leurs traditions et ce qu'on leur a transmis.



Avec

LES OFFRES

Assurance Scolaire *et extrascolaire*

Protégés partout, tout le temps !



Les + Mutuelle

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



Tél : 09 69 39 96 96



Rendez-vous sur le site de votre mutuelle

* Offre valable jusqu'au 30/09/2021 pour toute nouvelle souscription puis 14€/an dès la 2^e année. Offre soumise à conditions, voir modalités avec votre conseiller en agence.

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°94

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) Quel aliment est considéré comme un super-aliment ?

- L'ail La prune Les salsifis

2) Que veut dire l'acronyme VRAC ?

- Vers un Rayonnement de l'Agriculture et de la Culture
 Vers un Réseau d'Alimentation Choisie
 Vers un Réseau d'Achats en commun

3) Qu'est-ce que l'anthropocène ?

- Époque géologique où les activités humaines ont une incidence sur les écosystèmes
 Ère géologique de présence des humains sur la Terre
 Étude de l'Homme et des groupes humains

4) Quelle(s) substance(s) du cannabis est (sont) utilisée(s) à des fins thérapeutiques ?

- Les omégas 3 et 6 Le CBN Le THC et le CBD

5) Quel dispositif vient en aide aux salariés en souffrance ?

- Travail et prévention Souffrance et Travail Mut' Risques Pro

Pour participer, retournez le coupon avant le 28 août 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 : _____