

# bonne SANTÉ mutualiste

« La fraternité n'est  
qu'une idée humaine,  
la solidarité est  
une idée universelle. »  
Victor Hugo

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE #83 OCTOBRE/NOVEMBRE 2018



## Santé Publique Qui va raquer ?

### P.6 Dossier

Santé sexuelle,  
elle change nos vies  
à tous âges

### P.19 Prévention Santé

Le bien-être  
en entreprise

### P.22 Environnement

Faut-il craindre  
l'aluminium ?

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



**Jean-Jacques Verchay**  
Président de l'Union de Réassurance  
et de Substitution Sociale (UR2S)  
Président de l'Union des Mutuelles  
de France Mont-Blanc (UMFMB)

## “Protection sociale” pour certains... ou “Sécurité sociale” pour tous ?

En proposant de substituer dans notre constitution nationale le terme “Sécurité sociale” par “Protection sociale”, le gouvernement a lancé le processus de privatisation de notre Sécurité sociale. Sans aucun doute, il va à l'encontre de ce que la plus grande majorité des Français souhaite. Notre peuple est très attaché à la Sécurité sociale, universelle, financée par la cotisation sociale, c'est le meilleur régime, encore faut-il lui en donner les moyens ! C'est au final le régime aussi égalitaire qu'efficace en matière d'accessibilité aux soins, et surtout moins coûteux qu'un système assurantiel.

Le terme “Protection sociale” ouvre largement les portes à une privatisation de la santé. Cela ravive aussi les oppositions fondamentales des deux tendances historiques de la Mutualité française.

L'une qui s'est opposée à la création de la Sécurité sociale, et qui affichait durant les années d'Occupation, son soutien à la politique sociale du gouvernement Pétain. Et l'autre, issue des Caisses de secours mutuelles, créées par les ouvriers ou artisans, basées sur une entraide et une solidarité confraternelles.

La “Protection sociale” recouvre l'action des assurances privées. Nous assistons à la formation de grands groupes, composés de mutuelles, d'institutions de prévoyance et de groupements relevant du Code des assurances (Harmonie-MGEN, MACIF-Aesio...). Ces constitutions répondent à une directive européenne prévoyant des délégations de service public pour la gestion des caisses de Sécurité sociale. **Pour toutes ces raisons, nous devons par tous les moyens défendre la Sécurité sociale, et votre mutuelle compte bien mettre tout en œuvre pour résister à la destruction de celle-ci.**

Nous vous invitons à participer aux 24 h d'Alternative Mutualiste, le 24 octobre à Meyrthet, sur le thème de la privatisation de la Sécurité sociale.

### Sommaire # 83

#### Social / Santé Publique

3. Qui va raquer ?
5. Le baromètre Les brèves
5. Questions à Sylvie Dubois et Pierre Zilber

#### Le Doc

6. Santé sexuelle, elle change nos vies à tous âges

#### Le cahier de vos mutuelles

#### Santé publique

17. Comment soigner notre système de soins ?

#### Prévention santé

18. Le bien-être en entreprise ou les vertus d'une prévention santé
18. Les mutuelles du Groupe Entis s'engagent en entreprise !
19. Pratiquer un sport, mais lequel ?

#### Nutrition

20. L'Automne en pleine forme !
20. En Automne, la cuisine se gratine
21. Peut-on se passer des supermarchés ?

#### Environnement

22. Faut-il craindre l'aluminium ?

#### Ta santé t'appartient !

23. Stop au harcèlement à l'école !

#### Prévoyance

23. Prendre en compte l'imprévisible

#### Jeu concours

24. Avez-vous bien lu votre journal ?

# Qui va raquer ?

Promesse de campagne électorale, la réforme du “100 % Santé”, aussi appelée “Reste à charge zéro” (RAC 0), entrera en vigueur de manière progressive sur les trois prochaines années, entre 2019 et 2021. Mais la mise en place de ces futurs paniers remboursés à 100 % en optique, dentaire et audioprothèse interroge fortement les professionnels de santé comme les complémentaires santé.

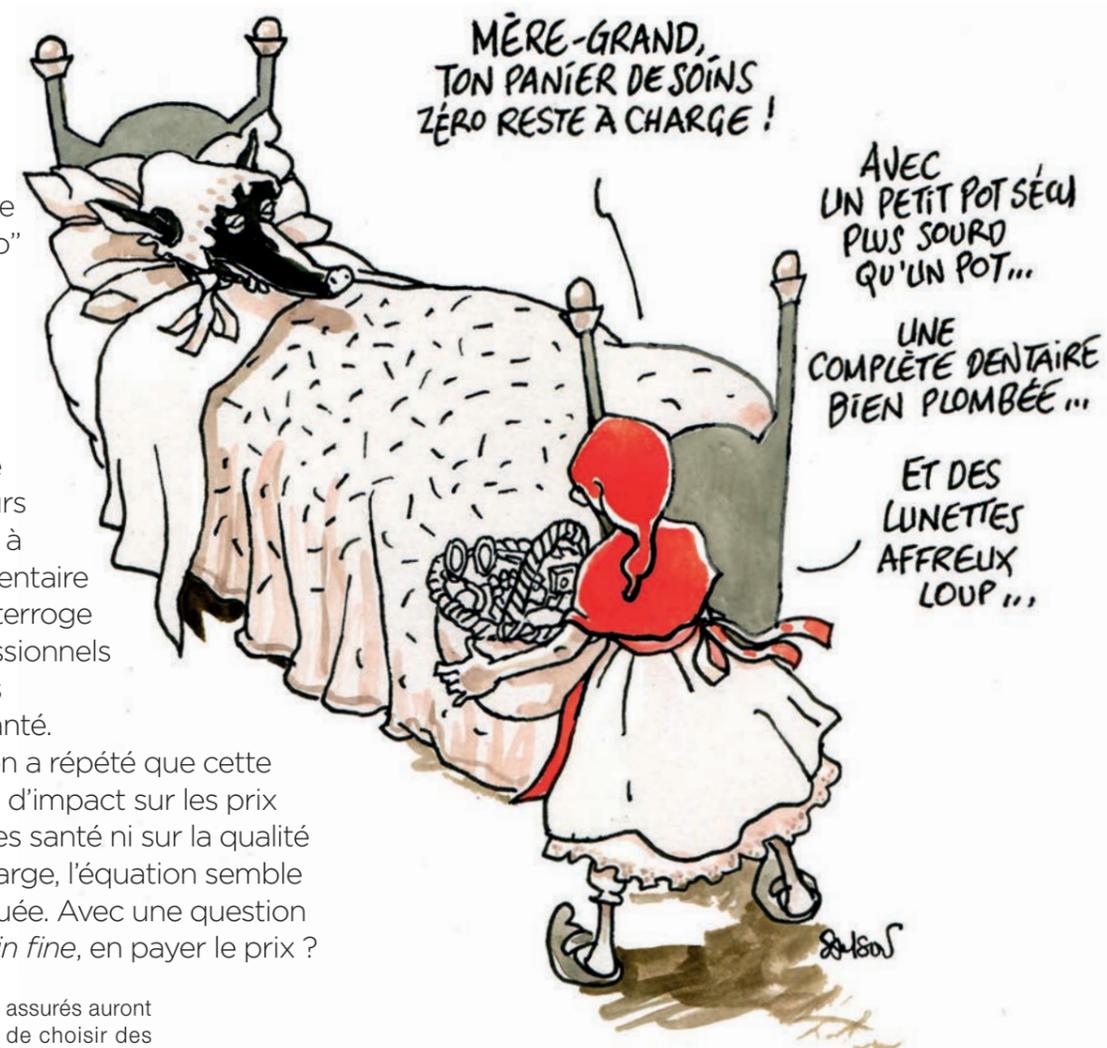
Si Emmanuel Macron a répété que cette réforme n'aurait pas d'impact sur les prix des complémentaires santé ni sur la qualité des soins pris en charge, l'équation semble cependant compliquée. Avec une question en filigrane : qui va, *in fine*, en payer le prix ?

Opticiens, dentistes, les assurés auront toujours la possibilité de choisir des équipements différents s'ils paient le surcoût eux-mêmes ou grâce à leur complémentaire santé.

#### La part de la Sécu...

Sur les audioprothèses, le gouvernement promet « 200 euros de frais en moins » en 2019, 250 euros en 2020 et la prise en charge à 100 % l'année suivante. Pour y parvenir, la base de remboursement de l'Assurance maladie sera doublée pour tous les appareils, passant de 200 euros en 2018 à 400 euros. Pour l'optique, la participation de l'Assurance maladie sera revalorisée à 18 % du coût total des équipements remboursés à 100 %, contre 4 % en moyenne actuellement.

Pour les prothèses dentaires, le panier “100 % santé” comprendra, à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020, des soins prothétiques dentaires comme les couronnes et les bridges, puis, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2021, l'ensemble des autres prothèses entrant dans le panier de soins. Les dentistes devront limiter les prix pratiqués sur les actes pris en charge à 100 %. En contrepartie, ils bénéficieront d'une augmentation



## En chiffres

### DES DÉPENSES QUI VONT S'ENVOLER...

**500 à 600 millions d'euros de dépenses supplémentaires en dentaire** entre 2019 et 2023, dont 266 millions de hausse des dépenses liées à la revalorisation tarifaire des soins (110 millions) et à l'augmentation des remboursements de la complémentaire sur les couronnes céramo-métalliques.

**647 millions de dépenses supplémentaires en audiologie** en 2021, avec l'objectif d'appareiller 1 personne malentendante sur 2, soit 450 000 individus de plus. A cela viendra s'ajouter l'effet d'aubaine du renouvellement anticipé des équipements.

**70 millions d'euros de dépenses supplémentaires en optique** en 2020, sachant que le reste à charge zéro ne devrait concerner que 10 % des équipements et que tout ce qui sera hors panier de soins subira un désengagement de la Sécurité sociale (et donc une hausse du remboursement des complémentaires santé sur ce poste).

Sources : CNAM



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuelleloireforez.fr



www.mutuale.fr



Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle du Groupe Entis Mutualiste  
Octobre / Novembre 2018 • n°83 • Directeur de la publication : Yannick Beaumont  
Conseil éditorial : Didier Levallois • Rédaction, conception et réalisation : Critères  
Photographies : Fotolia et Critères • Imprimé en France sur papier recyclé.  
Numéro de CPPAP : 0910 M 05566

Groupe  
**Entis**  
Mutuelles

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

nette de leurs honoraires de 287 millions d'euros au terme des 5 années de la convention signée avec la Caisse nationale d'assurance maladie qui va ainsi devoir déboursier 717 millions d'euros en cinq ans.

## La part des complémentaires...

Pour la seule partie dentaire, la Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM) a évalué le coût pour les complémentaires santé à 505 millions d'euros.

Avec l'optique et les audioprothèses, le surcoût du RAC 0 pour les complémentaires santé sera donc porté à une centaine de millions d'euros par an. Selon la CNAM, cette somme représente un peu moins de 0,3 % des cotisations encaissées par la profession.

Selon M. Revel, directeur de la CNAM, cette charge ne devrait pas se traduire par une hausse des cotisations, car elle « peut rentrer dans le rythme d'augmentation annuel des contrats observé chaque année ». De fait, cette inflation viendrait s'ajouter à celle que connaît depuis plusieurs années le secteur, qui est confronté à l'augmentation des frais de santé, mais aussi aux taxes imposées aux mutuelles. Les professionnels du secteur craignent en outre un "effet rattrapage" : en diminuant le reste à charge, on va augmenter la demande, en particulier sur le dentaire.

Il est donc à prévoir que le coût de cette réforme se répercutera sur le montant des cotisations des complémentaires santé et par conséquent sur le portefeuille des Français.

## La part des Français...

Sachant que les complémentaires santé remboursent plus de 70 % des dépenses en optique, par exemple, contre 4 % pour l'assurance

## FUSION CMU-C ET ACS... OU COMMENT TIRER LA COUVERTURE (SOCIALE) À SOI

**Le gouvernement a annoncé dans son plan pauvreté une remise à plat de la prise en charge des soins des personnes les plus fragiles qui devrait s'articuler avec la réforme du reste à charge zéro.**

Aujourd'hui, les personnes qui ne peuvent pas prétendre à la CMU-C mais qui ne peuvent pas faire face aux soins de santé peuvent bénéficier de l'Aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). Si la CMU-C couvre à 100 % les frais de mutuelle, l'ACS est un dispositif intermédiaire de réduction sur la cotisation annuelle à une mutuelle (de 100 euros pour les moins de 16 ans à 550 euros pour les plus de 60 ans). Mal connue, cette aide n'est demandée que par 50 % des personnes qui peuvent en bénéficier.

Pour réduire ce taux de non-recours et simplifier le système, le gouvernement a annoncé vouloir fusionner l'ACS et la CMU-C et étendre le dispositif pour 200 000 personnes supplémentaires : les futurs bénéficiaires de la CMU-C contributive auront des revenus compris entre 728 et 981 euros par mois pour une personne seule. Les bénéficiaires pourront souscrire une CMU-C contributive pour un montant variant de quelques euros à 30 euros par mois, selon leur niveau de revenus. Pour le gouvernement, qui souhaite incarner un virage social, c'est une habile manière de communiquer sur une "nouvelle complémentaire santé" à un euro par jour. C'est aussi ce qui s'appelle tirer la couverture (sociale) puisque les organismes complémentaires resteront partie prenante du dispositif, mais des parties prenantes peu visibles...

maladie obligatoire, et sachant que ce sont les assurés qui cotisent, la part des Français est bel et bien croissante.

Par ailleurs, le "100 % santé" impliquant le remboursement par les complémentaires, les 4 millions de Français qui n'ont pas de complémentaire ne bénéficieront pas du panier de soins zéro reste à charge.

Un panier de soins dont les professionnels de santé comme les mutuelles craignent qu'il offre des prestations a minima.

D'après les éléments connus au moment d'im-

primer ce magazine, le reste à charge zéro ne porterait que sur une gamme restreinte de soins et de prothèses, sans garantie de qualité. La notion de qualité des équipements n'est pas définie par des critères contraignants pour les fabricants et distributeurs.

Il y a donc un risque de soins *low cost* destinés aux populations ayant les plus faibles revenus, ainsi qu'un risque de santé à deux, voire trois vitesses (lire page 5, l'avis de nos mutuelles). Il y a fort à parier que les Français vont donc payer, au sens propre, comme au figuré.

## QUE CONTIENDRA LE PANIER DE SOIN "100 % SANTÉ" ?

### OPTIQUE

- Monture respectant les normes européennes, avec un prix inférieur ou égal à 30 €. Chaque opticien aura au minimum 17 modèles différents de montures adultes "100 % santé" en deux coloris différents,
- Verres traitant l'ensemble des troubles visuels,
- Amincissement des verres en fonction du trouble, durcissement des verres pour éviter les rayures, traitement anti-reflet obligatoires.

### AIDES AUDITIVES

- Tous les types d'appareils sont concernés : contour d'oreille classique, contour à écouteur déporté, intra-auriculaire,
- Au moins 12 canaux de réglage (ou dispositif de qualité équivalente) pour assurer une adéquation de la correction au trouble auditif, système permettant l'amplification des sons extérieurs restituée à hauteur d'au moins 30 dB,
- 4 ans de garantie,
- Au moins 3 des options suivantes : système anti-acouphène, connectivité sans fil, réducteur de bruit du vent, synchronisation binaurale, directivité microphonique adaptative, bande passante élargie ≥ 6 000 Hz, fonction apprentissage de sonie, système anti-réverbération.

### DENTAIRE

- Couronnes céramique monolithique et céramo-métalliques sur les dents visibles (incisives, canines et 1<sup>ère</sup> prémolaire), couronnes céramique monolithique zircons (incisives et canines), couronnes métalliques toute localisation,
- Inlays core et couronnes transitoires,
- Bridges céramo-métalliques (incisives et canines), bridges full zircon et métalliques toute localisation, prothèses amovibles à base résine.

## LE BAROMÈTRE

### ↑ + 3,5 %

Depuis vingt ans, le nombre de patients admis aux urgences augmente chaque année de 3,5 % en moyenne. En 2016, ce sont près de 21 millions qui ont été admis aux urgences, soit le double d'il y a 20 ans. La raison ? La désertification médicale croissante. Les conséquences ? La saturation des urgences, des équipes médicales surchargées et le risque d'être moins bien soigné...

### ↓ - 10,2 %

Avec le recours de plus en plus encouragé à la médecine ambulatoire, c'est près de 26 000 lits qui ont fermé en France, soit une baisse de 10,2 % en treize ans. Selon les déclarations d'Agnès Buzyn, ministre de la Santé, cela ne devrait pas s'arrêter là. En effet, elle affirme « vouloir porter la médecine ambulatoire à 55 % des soins en 2022 », contre 43 % aujourd'hui.

### ↓ 19 000

L'hôpital manque de médecins. 19 000 pour être précis. En effet, ces postes non pourvus provoquent des désorganisations chroniques.

### ↑ 289,2 millions de dollars

Soit 240 millions d'euros. C'est ce que la société Monsanto devra payer à Dewayne Johnson, après sa condamnation aux États-Unis. En effet, l'homme de 46 ans, en phase terminale d'un lymphome, a fait plier le géant de l'agrochimie : les jurés ont estimé que les produits contenant du glyphosate étaient "un facteur substantiel" de la maladie du plaignant. Bien que l'entreprise se dise prête à faire appel, ce jugement historique donne de l'espoir aux plus de 4 000 plaignants qui ont entamé des procédures contre l'industrie chimique aux États-Unis.

## BRÈVES

### Guyane, quand le corps médical déserte...

La Guyane est l'un des plus grands déserts médicaux de France avec seulement 232 médecins pour 100 000 habitants. En mai 2018, 17 médecins urgentistes sur les 25 que compte l'hôpital de Cayenne ont décidé de démissionner, pour dénoncer la situation catastrophique de la santé en Guyane. Ils affirment ne plus être capables de prendre en charge correctement leurs patients. Épuisement du personnel médical, infrastructures obsolètes, manque d'équipement... les soignants se mettent en danger. Et ce ne sont pas les 40 millions alloués par le comité interministériel en charge des projets hospitaliers à l'hôpital de Cayenne qui, à terme, vont changer les choses.

### Quand la solidarité nationale finance l'industrie pharmaceutique...

Le Conseil stratégique des industries de santé s'est tenu le 10 juillet, et on peut dire que l'industrie pharmaceutique en sort grande gagnante ! Le Premier ministre a ainsi annoncé une série de mesures visant à améliorer l'accès aux progrès thérapeutiques : accélération de l'accès aux nouveaux médicaments, accélération des délais d'examen d'essais cliniques, facilitation de l'exploitation industrielle de découverte des chercheurs du secteur public... et augmentation des dépenses pharmaceutiques prises en charge par la solidarité nationale. De quoi engraisser un peu plus les industriels du médicament, au détriment des contribuables et des patients.

## À propos de...



**Questions à**  
**Sylvie Dubois**  
Présidente du groupe Entis  
**Pierre Zilber**  
Président de Mutuale

**BS : Sur le principe, l'offre "100 % santé" est-elle une bonne mesure ?**

**Pierre Zilber :** Devant le renoncement croissant aux soins des Français les plus défavorisés, c'est une bonne chose sur le principe. Mais ce qui est annoncé comme une avancée sociale majeure du quinquennat est en réalité un faux concept de "zéro reste à charge". Ce "100 % santé" nous éloigne un peu plus du vrai "100 % Sécu". Ce faisant, le gouvernement signe le transfert de responsabilité de la santé bucco-dentaire, optique et auditive de la Sécu vers le secteur privé. En fait, on continue d'assister au détricotage de la Sécu au seul bénéfice du secteur assurantiel et on grave dans le marbre la possibilité de procéder dans l'avenir à de nouveaux transferts massifs de remboursement vers les organismes complémentaires. C'est également un faux "zéro reste à charge" parce qu'*in fine* c'est toujours le patient qui paie, à travers les cotisations sociales et les cotisations des complémentaires. Dans sa forme comme dans le fond, le RAC 0 tel qu'il nous est présenté à ce jour ne peut pas nous convenir !  
**Sylvie Dubois :** Emmanuel Macron, lorsqu'il a annoncé la mise en place du "100 % santé", a affirmé : « C'est un investissement que j'assume ». Qu'assume-t-il ? Qu'investit-il ? C'est un énième coup porté à la Sécurité sociale. C'est la mort de la Sécu qui est

en marche. Ce 100 % santé n'a rien à voir avec le 100 % Sécu que les mutuelles revendiquent. Pour lutter contre le renoncement aux soins, contre les inégalités, il faut une protection sociale qui repose sur un haut niveau de soins et de remboursements. Il faut que l'accès aux soins concernent tous les soins, et pas un panier insatisfaisant et inégalitaire.

**Pierre Zilber :** Le risque est en effet de s'acheminer vers un panier de soins insatisfaisant pour les plus démunis et un autre, hors-nomenclature, pour celles et ceux qui auront des surcomplémentaires. C'est encore une protection sociale inégalitaire qui est actée, avec trois niveaux de couverture : ceux qui ont le socle Sécurité sociale, ceux qui ont une complémentaire et enfin ceux qui ont en plus une surcomplémentaire.

**Sylvie Dubois :** Ce plan est non seulement inégalitaire mais il casse de surcroît la solidarité. Il pèse sur les mutuelles, dont la population de seniors augmente, mais exclut du panier de soins des produits qui concernent les plus âgés, en dentaire notamment. Il nous fait enfin jouer le mauvais rôle puisque les mutuelles seront contraintes d'augmenter les cotisations. Un mauvais rôle que nous jouons déjà avec les taxes que nous reversons à l'État.

**Pierre Zilber :** La cotisation sociale doit être le socle essentiel du financement pérenne de la Sécurité sociale. Plutôt que de faire peser de plus en plus ce financement sur l'impôt, les mutuelles, donc les adhérents, on pourrait actionner d'autres leviers en luttant réellement contre la fraude fiscale et en faisant participer les dividendes versés aux actionnaires au financement de la Sécurité sociale.

En 2018, les entreprises du CAC 40, selon Factset Estimates, verseront 46,8 milliards d'euros de dividendes, soit 48 % de leurs résultats de l'exercice écoulé. Quant à la fraude fiscale, elle coûte chaque année 60 à 80 milliards d'euros à la France...



## PAS D'ENCADREMENT, DES "ENGAGEMENTS"...

Parmi les sujets que le RAC 0 ne semble pas traiter, la question des dépassements d'honoraire et des tarifs pratiqués par les professionnels de santé. Pour réduire l'écart entre le coût et les remboursements, il faudrait encadrer les prix, avec des plafonds. Pour l'heure, il n'a pas été question d'encadrement de prix mais d'un engagement, par les professionnels concernés, à pratiquer des tarifs limités, et ce uniquement sur les actes du "100 % santé".



## Santé sexuelle, elle change nos vies à tous âges

Jane Birkin, égérie de Gainsbourg, mais aussi icône de la libération sexuelle des années 70, ici illustrée par Jef Aérosol dans le livre *Universal Language*. Œuvre : Jane Birkin / 2007

En démontrant les nombreux bienfaits sur la santé d'une activité sexuelle, la science a bouleversé la conception de la sexualité. Elle n'est plus associée seulement à la procréation et au mariage. Elle est devenue une condition pour exercer sa liberté, pour affirmer son identité, pour mener une vie épanouie et en bonne santé. Au risque parfois d'être trop médicalisée ou d'être imposée comme un diktat...

En 1975, l'Organisation mondiale de la santé proposait une définition de la santé sexuelle aboutissant en 2002 à celle-ci : « *La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et sociétal relié à la sexualité* ».

### Des bénéfices pour la santé reconnus

Les bienfaits respiratoires et l'amélioration de la circulation sanguine sont reconnus depuis longtemps, mais plus récemment les neurosciences et l'endocrinologie ont mis en évidence l'aspect salubre de la sexualité pour le métabolisme en général, et pour le cerveau en particulier. C'est même l'activité qui déclenche le plus de sécrétions d'hormones vitales comme la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine,

la vasopressine. Résultat : faire l'amour met de bonne humeur, active la pensée, la mémoire, les capacités d'apprentissage. Après l'amour, le retour au calme libère des endorphines qui calment les tensions, d'où l'état de relaxation qui s'ensuit. Bon remède contre le stress et l'insomnie, l'activité sexuelle peut même soulager certaines migraines. Le cocktail d'hormones produites stimule en outre le système immunitaire.

Plusieurs études\* ont montré que celles et ceux qui ont une vie sexuelle active sont moins sujets à certaines pathologies. Chez les femmes, les chercheurs notent une moindre incidence des cancers de type hormonal comme les cancers de l'utérus, de l'ovaire et du sein. Chez les hommes, les cancers de la prostate et des tes-

ticules sont moins fréquents. En 2007, l'étude menée par le neuropsychologue britannique David Weeks, du Royal Edinburgh Hospital, montrait qu'une vie sexuelle active permettait de retarder le processus de vieillissement. À raison de 12 rapports par mois, l'espérance de vie augmenterait d'une dizaine d'années. Les 3 500 femmes et hommes âgés de 20 à 104 ans ayant participé à cette étude avaient deux points communs : une activité sexuelle plutôt intense et le fait de paraître tous beaucoup plus jeunes que leur âge, ceci s'expliquant par la production d'œstrogènes, hormones qui favorisent l'irrigation du derme et la production de collagène. Ainsi les gérologues comme les dermatologues, cardiologues et cancérologues, s'accordent à reconnaître les

### Focus À CULTURE DIFFÉRENTE, SEXUALITÉ DIFFÉRENTE

Dans les montagnes du sud-ouest de Chine, à 2 700 m d'altitude, vivent les Moso, une des dernières sociétés matriarcales au monde. Chez les Moso, ce sont les femmes qui transmettent leur nom, leurs titres, leurs biens, qui travaillent et qui dirigent le foyer. Dans cette société "sans père, ni mari", les hommes ne dominent pas les femmes. La sexualité est libre et le mariage inexistant : les femmes font l'amour avec qui elles veulent et le nombre d'amants, leur âge ou leur statut social importent peu. Les activités amoureuses commencent à la majorité des garçons et des filles, c'est-à-dire à 13 ans, quand la fille reçoit la clé de la "chambre des fleurs" et accueille ses amoureux en toute liberté et discrétion. Cette discrétion est une des pierres angulaires de la stabilité de la société Moso. La jalousie n'existe pas : il n'y a même pas de mot pour exprimer ce sentiment.

### Toujours un rapport de genre et de domination

En effet, les rapports de genre et de domination n'ont pas été modifiés radicalement. Les représentations continuent par exemple d'opposer une sexualité féminine pensée dans le registre de l'affectif, de la conjugalité et une sexualité masculine pensée sur le mode du désir individuel et du besoin naturel.

Dans les enquêtes sur les comportements sexuels, les hommes continuent à déclarer un nombre de partenaires supérieur à celui des femmes et une plus grande fréquence de rapports. Ils disent préférer prendre l'initiative et souhaiter expérimenter des scénarios nouveaux, sans que le ou la partenaire ne les partage toujours. La notion de consentement est loin d'être claire, comme l'a récemment montré l'affaire Weinstein, et la sexualité reste un enjeu de domination, de rapport de force entre les genres. Les "minorités sexuelles" - les femmes, les homosexuels - subissent des violences et

des discriminations. L'homosexualité est un crime dans de nombreux pays. Le viol, l'excision, les mariages forcés de mineurs ne sont pas pénalisés partout dans le monde. La journée internationale de la femme, le 8 mars, ne cesse de rappeler combien ces pratiques à l'égard des femmes bafouent les droits de l'Homme.

### Le sexualité des ados et des seniors n'est plus tabou

Il reste donc du chemin mais il est globalement acquis que les relations sexuelles doivent être libres et consenties. Elles doivent aussi répondre à une exigence de continuité que le

Mondialement connu pour ses détournement de panneaux routiers, l'artiste Clet Abraham, breton d'origine (Douarnenez), transgresse les interdits et interroge ici sur la liberté sexuelle.  
In culo / Londres / 2016

### QUELQUES CHIFFRES

**10 années** d'espérance de vie gagnées à raison de 12 rapports sexuels par mois.

**8,7** relations sexuelles par mois : c'est ce que déclarent les Français (contre 8 pour les Allemands, 7,3 pour les Italiens, 5,9 pour les Américains et 5,8 pour les Britanniques).

**88 %** des femmes comme des hommes jugent "très bonne" ou "satisfaisante" leur vie sexuelle.

**1 femme sur 7** et 1 homme sur 25 déclarent avoir subi au moins une forme de violence sexuelle au cours de leur vie.

**1/3** des grossesses en France reste non prévu et aboutit 6 fois sur 10 à une IVG.

**80 %** des jeunes de 15 à 25 ans utilisent des préservatifs lors des premiers rapports sexuels, mais la fréquence des IST a augmenté chez les 15-24 ans (40 % des IST concernent cette tranche d'âge).

Sources : INED, Invs, Planetoscope.



**Après 60 ans, l'amour et ses joies charnelles d'une génération ayant connu la révolution sexuelle des années 70 ne se pratiquent pas comme à l'âge de 30 ans.**  
C215 / Catania, Sicile / 2016



sociologue Michel Bozon appelle « l'obligation au sexe » et qui découle du renforcement de la place de la sexualité, élément désormais central dans la construction du couple.

La norme impose un rythme d'activité soutenu, voulu par les deux partenaires, avec un éventail de pratiques (fellation, cunnilingus, sodomie) qui s'est étendu et banalisé, notamment à travers les médias et la diffusion de la pornographie. Pour preuve, la présence systématique de rubriques "sexo" dans les médias de santé et de contenus "porno chic" dans la presse plus classique, comme dans le journal Le Monde par exemple.

Les mutations à l'œuvre ont aussi donné à la sexualité adolescente et juvénile un statut à part entière : le sujet est aujourd'hui abordé à l'école en cours, à la maison avec les parents. Mais le changement le plus profond est la prolongation de la vie sexuelle active aux âges avancés. Si en 1970, seule une femme mariée de plus de 50 ans sur deux avait une activité sexuelle, aujourd'hui, plus de 90 % des femmes en couple, de plus de 50 ans, sont sexuellement actives.

Une étude menée en 2009 a d'ailleurs montré que la sexualité réduit les effets de la ménopause, mais aussi qu'elle soulage chez les seniors la douleur chronique, facilite le sommeil, réduit les problèmes d'incontinence. La sexualité dans les maisons de retraite ou les établissements accueillant des personnes handicapées n'est plus taboue, même si les solutions concrètes sont peu mises en place.

### L'épanouissement sexuel, nouveau diktat ?

Ainsi la santé sexuelle est souhaitée et recherchée. Des chercheurs du Cairn attirent néanmoins l'attention sur le risque d'une médicalisation à outrance de la sexualité. L'injonction du « sexe bon pour la santé » a un effet normatif. Bien vieillir en santé sexuelle peut encourager le jeunisme, le culte de la performance et

## JAPON : QUAND LA SEXUALITÉ DES CITOYENS DEVIENT UNE AFFAIRE POLITIQUE...

Inquiet de la santé sexuelle de ses concitoyens, le gouvernement japonais a commandé une étude qui montre que 42 % des hommes et 44 % des femmes âgés de 18 à 34 ans sont encore vierges. Plus de 64 % des Japonais sont célibataires. Ce phénomène de désintérêt pour le sexe perdure depuis plusieurs années et occasionne une crise démographique sans précédent depuis 7 ans.

En 2017, pour la première fois depuis 1899, le nombre de naissances est passé sous la barre du million, avec 944 000 naissances pour 1 296 000 décès. Le taux de natalité au Japon est de 1,44 enfant par femme alors qu'il devrait être à 2,1 pour que la population se renouvelle. Le gouvernement a mis en place des avantages fiscaux pour les nouveaux couples et encourage... les speed dating. Sans effet pour l'instant.

la consommation (produits cosmétiques, diététiques, pharmaceutiques). Selon ces chercheurs, « Devenir un senior sexuellement performant implique de continuer à plaire, à séduire et à jouir obligatoirement. Les aînés sont appelés à vivre la sexualité comme s'ils étaient restés jeunes en perpétuant les valeurs de performance et de réussite ».

Ces nouvelles normes s'imposent à toutes les tranches d'âge. Or quid de celles et ceux qui ont moins de 3 rapports par semaine ? Qui

connaissent de longues périodes d'abstinence ? Sont-ils condamnés à la maladie ? Sont-ils malheureux ? Face à ces injonctions, des mouvements émergent comme le "no sex", dont les membres revendiquent l'absence de désir comme un droit : ils n'ont rien contre les relations sexuelles, mais ne veulent pas que la société les leur impose. Pour eux, on peut choisir d'avoir une sexualité hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle comme on peut choisir de ne pas en avoir.

Ce retour des amours platoniques indique une crise du sens. On ne peut donner une importance croissante à la sexualité sans lui attribuer une raison d'être, sans lui donner une direction. Sans se souvenir, aussi, que la sexualité est un moyen de se relier à soi et à l'autre. Si la sexualité est bonne pour la santé, elle doit avant tout être signifiante et satisfaisante.

Paraphrasons Molière : on ne fait pas l'amour pour être en forme, on est en forme parce qu'on fait l'amour...

\* Sexual Activity Patterns Before Myocardial Infarction and Risk of Subsequent Cardiovascular Adverse Events 2015 / Ejaculation Frequency and Subsequent Risk of Prostate Cancer 2004 / Indices of exposure to fetal and sperm antigens in relation to the occurrence of breast cancer 1996

## LE RETOUR DE LA PUDIBONDERIE... ET DE LA CENSURE ?

Cachez ce sein que les réseaux sociaux ne sauraient voir ! Régulièrement les affaires de censure des corps (majoritairement féminins) font la Une des journaux. Les dernières en date, la *Descente de Croix* de Rubens et la *Vénus* de Willendorf, statuette paléolithique au corps plantureux. Avant cela, le célèbre tableau de Courbet *L'origine du monde*, censuré par Facebook en 2011, et dont le procès vient de se terminer, sans que la question de la modération de la nudité n'ait été réellement débattue.

Une vague de pudeur a rattrapé l'Occident, et même si Instagram vient de changer sa politique en matière de nudité, on peut s'étonner que seul le corps nu des mères soit autorisé. Les autres, niet. De facto, sexualisé, le corps des femmes n'a pas le droit de s'exposer, ni sur le net, ni dans la vraie vie, où la légèreté des tenues estivales est largement décriée. Le corps, un ennemi à couvrir absolument ?



# Près de vous, vos mutuelles

Vos mutuelles vivent, bougent, prennent position et sont présentes. Dans le débat pour une protection sociale pour tous, dans l'information des adhérents, dans les actions de prévention santé, dans les manifestations culturelles, dans sa vie démocratique, vos mutuelles sont là... solidaires avant tout. **Ce cahier est le témoin de l'activité et de la proximité de vos mutuelles.**



## La prévention au service des salariés

**Depuis 2006, à l'initiative de médecins du travail de la région Rhône-Alpes, le dispositif mutualiste "Souffrance et Travail, réseau d'accueil et de Prévention" accompagne et conseille les salariés en souffrance professionnelle dans une prise en charge globale et bienveillante, en totale indépendance et en toute confidentialité.**

Face aux maux grandissants que produit le monde du travail, il était nécessaire d'apporter une réponse adaptée aux salariés en souffrance psychologique. « *La mutuelle "Souffrance et Travail" est très innovante, d'abord par sa forme mutualiste, c'est le premier dispositif né sous cette forme, avec le soutien de la Fédération des mutuelles de France et du Groupe Entis* » déclare Bruno Dessol, président du conseil d'administration de la mutuelle.

### Un dispositif de prévention

S'adressant à tout salarié qui rencontre des problèmes de souffrances psychologiques liées à son travail, le dispositif est composé d'une équipe de praticiens spécialisés en psycho-dynamie du travail : six médecins du travail, une psychologue, une psycho-dynamicienne du travail et deux juristes sont au service des adhérents. « *Nous travaillons en totale pluridisciplinarité. Nous avons un rôle de conseil mais également un rôle de prévention concernant les pathologies graves qui peuvent survenir, comme le burn-out ou la dépression par exemple. C'est un véritable projet social, de solidarité et d'humanité, valeurs chères aux mutuelles* » explique Bruno Dessol.

### Adhérer pour se soigner

L'adhésion au dispositif coûte 25 euros, pour une prise en charge globale de 4 consultations avec notre équipe de médecins, de psychologues et de juristes, pour répondre au plus juste aux besoins des adhérents. « *Les gens en souffrance professionnelle peuvent être en difficulté financière, et il était important pour nous que le dispositif*

*soit accessible à tous et ne soit pas plus cher qu'une consultation chez le médecin, bien que ce ne soit pas remboursé* ». Chaque année, c'est 280 à 330 adhérents qui appellent et sont suivis par l'équipe de "Souffrance et Travail". « *Pour l'année 2018, on devrait suivre environ 350 personnes. Le monde du travail est bouleversé avec les réformes du Code du travail, les nouvelles méthodes de management, la flexibilité...* ». À tel point que la mutuelle est sollicitée dans de nombreux autres territoires en France, car le dispositif fonctionne. Les retours des salariés aidés sont très satisfaisants. « *Nous avons déjà des permanences à Lyon, Grenoble, Roanne, Valence et Lons-le-Saunier. Nous allons en ouvrir d'autres d'ici peu, pour répondre à une attente et un réel besoin d'accompagnement des salariés en souffrance* », conclut Bruno Dessol.

### En savoir +

[www.mutuellesouffranceetravail.org](http://www.mutuellesouffranceetravail.org)

**Page 10**  
L'agenda

**Page 11**  
Votre agence près de chez vous  
Une ville, une agence

**Page 12**  
Le SSIAD présent au 9<sup>e</sup> colloque  
des soins palliatifs à Grenoble

**Page 13**  
Le Groupe Entis fête ses 10 ans  
Souscrire en ligne, quoi de plus simple ?

**Page 14**  
Les fonds de dotation, pour une santé solidaire

**Page 15**  
Les 24 h d'Alternative Mutualiste

**Page 16**  
Cam 8 Mars - Agir avec les femmes  
contre les violences pour se reconstruire

# L'agenda



Parce que la prévention est notre préoccupation, nous avons mis en place une série d'ateliers de prévention sur des thématiques différentes : la gestion du stress, la mémoire, le bien-être, la nutrition, etc., pour que vous soyez enfin acteur de votre santé ! Il est désormais possible de s'inscrire aux ateliers directement sur notre site. C'est gratuit et ouvert à tous.  
[www.rdv-prevention-sante.fr](http://www.rdv-prevention-sante.fr)

## AIN

■ 21 novembre 2018

**Alimentation : J'ai peur des pesticides, des OGM...**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle de France Unie / Bourg-en-Bresse**

11, boulevard de Brou / 01000 Bourg-en-bresse

Renseignements et inscriptions : 04 74 30 99 48

## DOUBS

■ 14 novembre 2018

**Manger bien, manger mieux**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle de France Unie / Besançon**

7, place Flore / 25000 Besançon

Renseignements et inscriptions : 03 81 80 47 83

## HAUTE-SAOVIE

■ 16 octobre 2018

**Stop au gaspillage alimentaire !**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle de France Unie / Annecy**

5, rue de la Gare / 74000 Annecy

Renseignements et inscriptions : 04 50 10 18 52

■ 7 novembre 2018

**Alimentation : J'ai peur des pesticides, des OGM...**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle de France Unie / Cluses**

31, avenue de la Sardagne / 74300 Cluses

Renseignements et inscriptions : 04 50 96 42 92

■ 8 novembre 2018

**Ma santé dentaire**

De 10h à 12h

**Agence Mutuelle de France Unie / Annecy**

5, rue de la Gare / 74000 Annecy

Renseignements et inscriptions : 04 50 10 18 52

■ 4 décembre 2018

**Ma santé auditive**

De 10h à 12h

**Agence Mutuelle de France Unie / Sallanches**

83, rue du Mont Joly / 74700 Sallanches

Renseignements et inscriptions : 04 50 47 86 57

## JURA

■ 15 novembre 2018

**Manger en fonction des saisons**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle de France Unie / Lons-le-Saunier**

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

Renseignements et inscriptions : 03 84 43 14 38

## OISE

■ 23 novembre 2018

**Gestion du stress - Booster son moral**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle de France Unie / Beauvais**

8-10 Rue Malherbe - 60000 Beauvais

Renseignements et inscriptions : 03 44 11 51 68

## LOIRE

■ 5 décembre 2018

**Bien manger à petits prix**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle Loire Forez/ Montbrison**

16, boulevard Chavassieu / 42600 Montbrison

Renseignements et inscriptions : 04 77 96 94 61

## RHÔNE

■ 4 décembre 2018

**Massage AMMA**

8h30-12h30 / 13h30-18h

**Agence Mutuelle de France Unie / Saint-Fons**

Immeuble Le Lavoisier - 74, av Jean Jaurès / 69190 Saint-Fons

Renseignements et inscriptions : 09 53 44 69 69

## VAUCLUSE

■ 22 novembre 2018

**Bien manger à petits prix**

9h-12h / 13h30-17h30

**Agence Mutuelle familiale d'Avignon**

2, boulevard Jacques Monod / 84000 Avignon

Renseignements et inscriptions : 04 90 87 65 54

**Renseignements pour les Rendez-vous prévention sur le site :**

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

**ou directement auprès des agences concernées.**

**Ces rendez-vous sont gratuits, ouverts à tous, adhérents ou non, alors parlez-en autour de vous !**

## VOTRE AGENCE, PRÈS DE CHEZ VOUS

# À l'agence de Montreynaud, l'humain avant tout

Depuis 2017, la Mutuelle de France Unie s'est implantée dans le quartier de Montreynaud, situé au nord du centre-ville de Saint-Étienne, classé en zone prioritaire. Non loin des jardins ouvriers, l'agence vient compléter l'offre de santé présente sur le secteur, notamment la maison de santé située à proximité.

Avec ses 8 000 habitants, Montreynaud est un quartier en pleine mutation. Les entreprises s'installent, les commerces rouvrent. Malgré cela, le taux de pauvreté du quartier était en 2014 près de 4 fois supérieur à la moyenne nationale et plus de 5 000 personnes étaient en 2015 bénéficiaires de la CMUC (couverture maladie universelle complémentaire). Au regard de l'histoire de la mutuelle et de ses valeurs de solidarité et d'entraide, l'installation dans ce quartier populaire est tout un symbole !



« La Mutuelle de France Unie œuvre au quotidien pour répondre au plus juste aux besoins de nos adhérents. Nous avons conscience des besoins sociaux et d'accès aux soins dans ce quartier » explique Régine Gris, directrice de la section Loire de la mutuelle. Avec ses locaux de plus de 180 m<sup>2</sup>, la mutuelle accueille et conseille

ses adhérents ; elle développe également de nombreuses actions de prévention et de dépistage en direction de tous les publics. Car l'objectif est là, agir sur l'humain avant tout, avec proximité et solidarité.  
**35, bd Antonio Vivaldi  
42000 Saint-Etienne  
Tél. 04 77 59 57 25**

## MUTUELLE DE FRANCE UNIE | UNE VILLE, UNE AGENCE

# L'agence de Montargis

Depuis juin 1994, l'agence de la Mutuelle Familiale du Loiret, créée par Sylvie Dubois, présidente d'Entis, est implantée dans le centre-ville de Montargis, non loin de la mairie, dans un quartier très passant et commerçant.



Désormais rattachée à la Mutuelle de France Unie, l'agence de Montargis entretient les valeurs de proximité, de solidarité et d'écoute, chères à la mutuelle. Depuis quelques mois, Joana Trindade a rejoint l'équipe de la section Loiret de la Mutuelle de France Unie et est conseillère

à Montargis. Après une formation de plusieurs mois, elle conseille désormais les adhérents et les futurs adhérents à la recherche d'une solution personnalisée, en complémentarité santé, en prévention ou en assurances. « Je réalise les devis pour les futurs adhérents et je m'occupe des dossiers des adhérents

particuliers. Je suis toujours en contact avec l'agence d'Orléans, qui gère les adhérents professionnels ». Outre les entreprises, la mutuelle a créé des partenariats avec certaines mairies de l'agglomération de Montargis. « "Mut'Village" permet aux habitants de ces communes de pouvoir bénéficier de tarifs privilégiés déjà négociés. De plus en plus de villes s'engagent dans cette voie là, et c'est moi qui gère les dossiers de ces nouveaux adhérents », rajoute la conseillère. Au total, l'agence de Montargis s'occupe de près de 2 000 chefs de famille.

**Agence Mutuelle de France Unie de Montargis**  
**53 rue Général Leclerc / 45200 Montargis**  
**02 38 98 77 64**  
**Ouvert du mardi au vendredi :**  
■ Le matin de 9h à 12h30 sur RDV  
■ L'après-midi de 14h à 18h  
■ Samedi matin de 9h à 12h30

## ZOOM SUR MONTARGIS

Surnommée "la Venise du Gâtinais", Montargis est une ville d'environ 15 000 habitants, située à 110 km au sud de Paris. Avec ses 131 ponts et passerelles, la ville est constituée d'îlots et de canaux, véritable appel à la flânerie et à la découverte d'un patrimoine architectural impressionnant : maisons à colombages, hôtels de la Renaissance, vestiges d'un château royal... La ville est d'ailleurs classée parmi les cent "Plus beaux détours de France". Autrefois très industrialisé, le bassin de Montargis a connu ces dernières années des fermetures

d'usines (notamment sous-traitants automobiles) qui ont marqué le territoire et ses habitants. Le bassin concentre un nombre élevé de demandeurs d'emplois, mais reste encore caractérisé par sa diversité industrielle. L'agglomération de Montargis reste une destination touristique importante, (la ville est traversée par la mythique Nationale 7 !), et devrait dans les prochaines années accueillir de nouveaux arrivants, attirés par sa proximité avec l'Île-de-France et la facilité d'accéder à Paris en train ou en voiture.





UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

## Le SSIAD présent au 9<sup>e</sup> Colloque des soins palliatifs à Grenoble

En mettant en œuvre une méthode originale de repérage des aidants, les services de soins à domicile concrétise l'idée d'aider celui qui aide. « Finir sa vie chez soi, est un souhait de plus en plus fréquent » rappelle Isabelle Couchaud, responsable du service.

et psychologique), un repérage des souffrances et une action plus efficace. Prendre le temps, être plus disponible, favoriser l'échange et la rencontre, rester en confiance sont tellement nécessaires pour mieux accompagner nos patients ». Le SSIAD de la mutuelle est composée de deux entités à Meythet

Ce constat émis par le Centre National de Ressources des soins Palliatifs et de fin de Vie, insiste sur l'implication plus ou moins importante du ou des proches aidants. Pour cela, l'équipe du SSIAD a conçu une fiche de repérage cernant au plus près les besoins pour le soutien de l'aidant. « Cette fiche est renseignée par les soignants. Elle permet une meilleure identification des signes d'épuisement (physique



(66 patients) et à Douvaine (32 patients), et souhaite rester à proximité des aidants en leur donnant aussi la parole. Lors du colloque de Grenoble, deux témoignages filmés ont été projetés, illustrant par l'image et la parole le vécu de l'accompagnement du pont de vue de l'aidant. L'intervention de notre équipe (Kelly Mutte, Andréa Pires, Régine Constantin) a fait l'objet d'un article dans la Revue Internationale des soins Palliatifs (n°33). L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc remercie l'ensemble du travail accompli par les membres de l'équipe du SSIAD, pour ce projet et le professionnalisme de l'équipe.

De gauche à droite, Mmes Andréa Pires, Kelly Mutte et Isabelle Couchaud, directrice des SSIAD de l'Union des Mutuelles France Mont-Blanc

MUTUELLE DE FRANCE UNIE SECTION ANTILLES-GUYANE

## VIH : une situation inquiétante dans les Antilles

La section des Antilles de la Mutuelle de France Unie s'inquiète de l'exposition au risque de VIH des populations, notamment en raison de la précarité économique et sociale, et d'un contexte globalement peu propice à la prévention et au dépistage, avec d'importantes difficultés d'accès au système de santé.

demeurent à un niveau d'activité plus élevé aux Antilles que dans l'hexagone. C'est même là, et plus particulièrement en Guyane, que l'épidémie est à son plus haut niveau en France.

**Manque de prévention et dépistage**  
Si le rapport relève une diminution régulière des taux de découverte de séropositivité VIH et des incidences du sida depuis plus de dix ans, l'analyse de certains indicateurs confirme cependant le déficit majeur en matière de prévention et de dépistage dans ces territoires.

En mars dernier, le Conseil national du sida et des hépatites virales soulignait dans un communiqué que les infections sexuellement transmissibles, dont le VIH,

Les incidences des nouvelles infections restent les plus élevées de France, avec 21 cas pour 10 000 habitants en Guyane versus 2 cas pour la moyenne nationale. Les taux d'infections non diagnostiquées sont également les plus élevés de France (74 en Guyane et 26 en Guadeloupe/Saint-Martin pour 10 000 habitants versus 6 pour la moyenne nationale des infections non diagnostiquées). Résultat de cette épidémie cachée, la proportion de dépistages à un stade avancé de l'infection y atteignait 35 à 40 % en 2015 (contre 31 %, en métropole).

## Sargasses, peut-être une amélioration ?

Il semblerait, suite à la mobilisation des acteurs de terrain, que le problème de l'échouage des algues brunes sur les côtes antillaises trouve un répit.



L'annonce à la mi-juin d'un plan de 10 millions par le ministre de l'Écologie Nicolas Hulot, permettra l'installation de 22 capteurs en Martinique et en Guadeloupe. Mais aussi d'améliorer la surveillance grâce à un site internet participatif. Ces fonds (50 % de l'État, le reste financé par les collectivités et l'Union européenne) serviront aussi à mettre en place un dispositif de ramassage 48 heures après l'échouage sur nos côtes. Le problème cependant ne sera pas définitivement résolu puisqu'il s'agit d'une conséquence du bouleversement climatique auquel les populations ultra-marines sont particulièrement exposées.

## La vie en rose



OCTOBRE ROSE  
Unissons-nous contre le cancer du sein !  
Vous aussi engagez-vous !  
Venez déposer vos carrés de tricot chez un agent  
Vos réalisations seront utilisées par une association de lutte contre le cancer  
www.mutuelledefrance.fr

Octobre Rose, une belle initiative qui porte les valeurs de la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle Samir et la Mutuelle Loire Forez.

durant tout le mois. Parallèlement, 20 agences lancent une opération aussi originale que sympathique : Tricotons Ensemble les 27 septembre et 9 octobre. Le principe, tricoter pour contribuer à une œuvre solidaire. La remise des carrés tricotés à l'association Perspective contre le cancer ainsi qu'un don financier à l'Institut Curie se feront le 7 novembre prochain, lors de la clôture de campagne. Rendez-vous dans vos agences et à vos tricots !

Plus d'infos sur le site des Mutuelles ou au 04 50 10 18 52

Octobre, c'est le mois de la mobilisation pour la lutte contre le cancer du sein. Créée au début des années 90, la campagne Octobre Rose rassemble de nombreuses et belles initiatives dans toute la France.

Cette année, la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle Samir et la Mutuelle Loire Forez ont décidé de se joindre à la lutte pour sensibiliser un large public. 40 agences s'impliquent donc dans l'opération

## Souscrire en ligne, quoi de plus simple ?

Partout, à n'importe quel moment de la journée, même le dimanche, sur n'importe quel appareil, vous pourrez bientôt souscrire en ligne aux quatre garanties de prévoyance principales grâce au nouveau module de souscription développé par la Mutuelle Générale de Prévoyance.

Dans le cadre de la transition numérique, au cœur de la stratégie d'Entis depuis quelques années, le module de souscription en ligne permettra dès l'automne 2018, de simplifier l'adhésion à des solutions prévoyance, pour tous ceux qui souhaitent se protéger des accidents de la vie. Mut'Accident+, Mut'Hospit+, Mut'Décès+ et Mut'ualité Obsèques+ seront bientôt à portée de clic.

**Simplicité et personnalisation**  
Pour obtenir un devis, il sera bien sûr toujours possible d'être rappelé par un conseiller ou bien d'échanger par mails, mais vous aurez désormais également la possibilité, en quelques clics, d'aller jusqu'au bout de la souscription. Il vous suffira de remplir vos critères (âge, niveau de couverture, situation familiale) pour que vous soient présentés nos tarifs et garanties, adaptés à votre profil. À partir de fin octobre, le module sera lancé d'abord sur le site de la

Mutuelle Générale de Prévoyance puis sur les sites des mutuelles partenaires. À tout moment, et à chaque étape du formulaire, pour répondre à vos questions ou obtenir de l'aide, vous pourrez bénéficier de l'aide d'un conseiller de la Mutuelle Générale de Prévoyance.

**Le bilan de prévoyance**  
Autre innovation majeure, le bilan de prévoyance. « Il permet aux futurs adhérents qui ont besoin de conseils de déterminer avec précision leur priorité en terme de prévoyance ». Il détermine selon votre âge et votre situation familiale, les risques principaux auxquels vous pouvez être exposés et y apporte une solution avec le niveau de garantie préconisé. Cet outil d'aide à la décision vous permet d'ajuster vous-même le niveau de protection et d'obtenir le résumé des prestations et la cotisation associée.

Le Groupe Entis fête ses 10 ans

## Ensemble, soyons plus mutualistes !

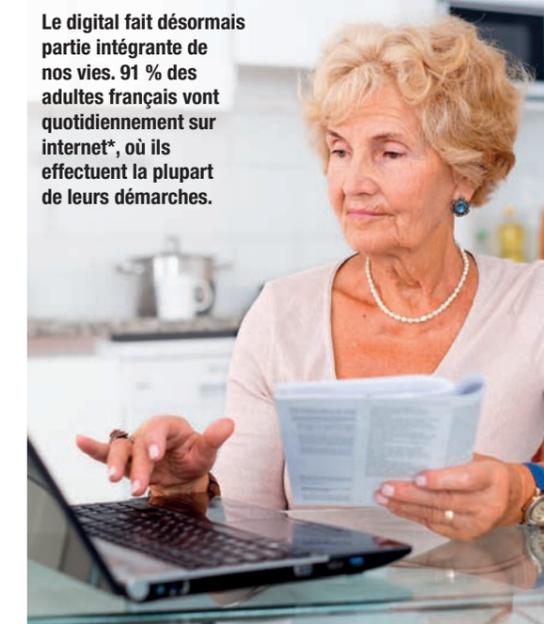
Le rôle de l'Union de groupe mutualiste Entis, qui fête ses 10 ans en novembre, est nécessaire à la consolidation et l'avenir des mutuelles adhérentes. Innovant, fédérateur, solidaire et militant, l'esprit fondateur d'Entis est plus que jamais d'actualité.

La structure du Groupe Entis demeure au service de vos groupements mutualistes, afin que ceux-ci bénéficient de moyens techniques mutualisés et performants pour continuer leur activité de proximité auprès des adhérents. « L'Union de groupe mutualiste Entis trouve tout son sens dans le service aux mutuelles qui souhaitent pérenniser leur avenir, se développer et défendre un système de protection sociale solidaire basé sur une Sécurité sociale de haut niveau », rappelle Lucien Carette, membre fondateur d'Entis et ancien président. En choisissant de mettre l'humain au cœur de notre projet mutualiste, en préservant l'autonomie de chaque mutuelle, en respectant leur propre histoire, l'Union de groupe mutualiste Entis entame sa deuxième décennie, forte de ses valeurs mutualistes. Développer et défendre les intérêts communs, s'unir pour mutualiser les coûts, apporter compétences et expertises sont les missions d'Entis. L'entraide, la réciprocité, le partage, la confiance sont ses valeurs. 10 ans de coopération mutualiste, ça se fête !



Un récapitulatif de notre préconisation sur les quatre garanties vous permettra de faire les bons choix quant à votre prévoyance !  
**En savoir +**  
[www.mgprev.fr](http://www.mgprev.fr)

Le digital fait désormais partie intégrante de nos vies. 91 % des adultes français vont quotidiennement sur internet\*, où ils effectuent la plupart de leurs démarches.



\* Source : étude Digital Global Overview

## Les fonds de dotation, pour une santé solidaire

Instaurés en août 2008 et mis en œuvre en 2009, les fonds de dotation sont un outil de financement au service d'un organisme à but non lucratif, pour des actions de solidarité. En 2017, la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle Générale de Prévoyance et l'Union de Réassurance et de Substitution Sociale ont chacune créé un fonds de dotation, permettant de financer des projets d'intérêt général en promotion de la santé, en prévention, favorisant l'accès aux soins, d'Éducation Populaire et d'aide à des actions organisées par des associations proches de nos valeurs.

Le fonds de dotation, qu'est-ce que c'est ? Un fonds de dotation n'est ni une association, ni une fondation... mais les deux à la fois ! En effet, il allie les avantages des deux types de structures, par sa simplicité de mise en place (une simple déclaration en préfecture suffit), par son fonctionnement simplifié, et par ses avantages (stabilité, avantages fiscaux). Organisation à but non lucratif, le fonds de dotation est constitué d'une dotation, dont les revenus lui permettent de financer et de poursuivre des missions de solidarité, qui sont également financées par du mécénat et des dons.

### Des actions en faveur de la santé des populations

Promouvoir la santé des populations n'est pas seulement œuvrer contre la maladie, mais promouvoir un bien-être global couvrant des domaines comme la santé, la prévention, le logement, la culture, l'accès au sport, aux vacances... Les fonds de dotation de la Mutuelle de France Unie, de la Mutuelle Générale de Prévoyance et de l'Union de Réassurance et de Substitution Sociale développent

leurs propres actions, mènent des actions en partenariat avec des associations, soutiennent financièrement des actions et des projets dans les domaines du social, de l'Éducation Populaire, de la santé, et de la solidarité. Ils organisent également des appels à projets.

### Engagement et solidarité

Chaque année, des actions de solidarité sont soutenues par les trois fonds de dotation :

#### ■ Un coffret pour les enfants dont la mère vient de quitter le domicile conjugal pour violences

La section du Loiret travaille en étroite collaboration avec la mairie d'Orléans, pour aider les femmes victimes de violences conjugales et leurs enfants qui doivent quitter leur domicile, souvent dans la précipitation. La section Centre de la Mutuelle de France Unie a donc décidé d'offrir à ces enfants un peu de douceur et de quoi s'occuper pendant cette période délicate, en leur donnant un coffret composé d'un sac à dos, d'une peluche, un album de coloriage et des crayons de couleur.

### LES FONDS DE DOTATION C'EST :

#### 2017

- ▶ 2 CA pour chaque fonds
- ▶ 16 dossiers étudiés
- ▶ 188 993 € de dons, de financement de projets ou de manifestations

#### 2018

- ▶ 3 CA pour chaque fonds
- ▶ 30 dossiers étudiés
- ▶ + de 257 000 € de dons, de financement de projets ou de manifestations

#### ■ Le colosse aux pieds d'argile

Victime de pédophilie, l'ancien rugbyman Sébastien Boueilh a décidé de prévenir et de sensibiliser aux risques de pédophilie, notamment dans le milieu sportif.

L'accompagnement, l'aide aux victimes et la formation des encadrants sont au cœur du dispositif de l'association. Un chèque de 1 000 € a été remis à l'association pour valoriser ce travail essentiel et protecteur de l'enfance, permettant de sensibiliser près de 3 000 enfants.

#### ■ Perspectives contre le cancer

L'association "Perspectives contre le cancer" développe des actions de prévention contre le cancer dans les zones rurales de l'Oise et dans les quartiers marginalisés en zones urbaines. Dans le cadre de la promotion du dépistage du cancer colorectal, le fonds de dotation a mis à la disposition de l'association une structure gonflable "cancer colorectal".

#### ■ Le Secours populaire - "La journée des oubliés des vacances"

Chaque année, le Secours populaire organise "La journée des oubliés des vacances", où plus de 5 000 enfants issus de familles en difficultés partent une journée à la mer. Cette année, le fonds de prévention de la Mutuelle Générale de Prévoyance a fait un don de 1 500 €, permettant ainsi à 40 enfants supplémentaires de partir découvrir les joies de la mer.

### UFOVAL 74

L'entraide et la solidarité sont deux mots qui font partie des valeurs fondamentales de La Mutuelle de France Unie et de son fonds de promotion de la santé. Elle s'est engagée, dès sa création dans l'Action Sociale, pour contribuer à l'amélioration des conditions de vie de ses adhérents et de leurs ayants-droit. Développer des partenariats avec des associations locales va dans ce sens-là, se rapprocher d'UFOVAL a été une évidence.

En effet, les vacances doivent être un droit pour tous, en particulier pour les enfants. Elles sont un élément essentiel du développement personnel, affectif, social et culturel.

Grâce à ce rapprochement et au financement du fonds qui permet un reste à charge zéro pour les familles (séjour + transport), 62 enfants sont partis du 23 au 29 août 2019 au centre de Myrtes (géré par UFOVAL) aux Issambres (83) entre St-Raphaël et St-Tropez.



## Les 24 H d'Alternative Mutualiste

C'est à Meythet à la salle Météore qu'aura lieu les 24 et 25 octobre les 24 h d'Alternative Mutualiste. Instance annuelle de l'organisation, ces deux journées de travaux, de conférences, de débats, sont l'occasion pour les militants mutualistes et le public d'un grand moment de partage et de dialogue.

Alors qu'en catimini, le mot "Sécurité sociale" a été remplacé par le terme "protection sociale" de notre constitution, ouvrant à la vacuité et le flou, le concept républicain du droit à la santé pour tous, le combat d'Alternative Mutualiste est plus que jamais nécessaire. Ce qu'Alternative Mutualiste démontre depuis 10 ans se dessine comme une menace

désormais concrète... Ils veulent privatiser la Sécu ! Notre organisation inter-mutualiste s'y oppose et fait entendre sa voix au travers de la pétition nationale. Le rendez-vous annuel des 24 h sera l'occasion d'affirmer haut et fort nos convictions de solidarité, d'entraide et de partage, ferments du mutualisme et notre soutien total à notre Sécurité sociale.

### La sécu, un bien commun à défendre absolument

Quelle que soit leur couleur politique, l'immense majorité des Français est attachée à la Sécurité sociale, si certains ignorent son histoire et les conditions de sa création, beaucoup n'imaginent pas les chiffres clés à connaître pour mieux comprendre l'utilité universelle de notre Sécurité sociale... et pourquoi la santé attise tant de convoitises. Pour peser les enjeux, voici des éléments chiffrés éloquentes.

- ▶ 500 milliards d'euros annuel, plus que le budget de l'état (450 milliards).
- ▶ 8,8 milliards d'indemnités pour 625 000 accidents du travail et 510 000 maladies suscitant un arrêt de travail.
- ▶ 111 milliards d'euros de pensions versés pour 14 millions de retraités inscrits au régime général.
- ▶ 42 milliards d'euros pour 12 millions d'allocataires de la branche famille.

- ▶ 2 milliards d'euros de déficit annuel (en 2017), contre 20 milliards de fraude patronale aux cotisations sociales.

Les frais de gestion représentent 3,5 % pour la branche maladie, 2,17 % pour la branche famille, 0,94 % pour la branche retraite, contre en moyenne 20 % pour les systèmes d'assurances privées. Si la Sécurité sociale était privatisée, cela coûterait 90 milliards d'euros aux français, soit 3 200 euros par an pour 28 millions de ménages.

Sources Sécurité sociale

### LE PROGRAMME DES 24H

« ils veulent privatiser la Sécu ! Que fait-on pour empêcher cela ? »

#### MERCREDI 24 OCTOBRE :

14h - mot d'accueil et introduction / Jean-Jacques Verchay  
Conférence populaire / Bernard Teper  
Synthèse / Sylvie Dubois  
18h - Mojito par France-Cuba Repas et soirée festive

#### JEUDI 25 OCTOBRE :

Assemblée Générale d'Alternative Mutualiste

24 et 25 octobre 2018

Salle le Météore - 27 route de Frangy 74960 Meythet

## Alternative Mutualiste à la fête de l'Humanité



Alternative Mutualiste était présent dans l'espace Économie Sociale et Solidaire à la fête de l'Humanité ces 14, 15 et 16 septembre.

Cet événement de portée nationale, festif et populaire, est devenu un rendez-vous incontournable de l'action d'Alternative Mutualiste. La fréquentation en hausse cette année (800 000 visiteurs) s'est répercutée aussi sur notre stand et ses activités prévention. Autour du thème principal « Ils veulent privatiser la

Sécu ! », de nombreuses personnes sont venues échanger, notamment au cours de la table ronde animée le samedi 15 septembre par les responsables et élus mutualistes, Sylvie Dubois (Entis), Bernard Teper (Réseau Éducation Populaire), Jean-Jacques Verchay (Mutuelle de France Unie) et Francis Balay (Entis).

### SAVOIE / HAUTE SAVOIE

#### RÉUNION MUTUELLE DE FRANCE UNIE

La section 3 de la Mutuelle de France Unie invite tous ses adhérents de Savoie et de Haute-Savoie, le 14 novembre prochain, à une réunion d'information en Salle Le Météore, 27 route de Frangy à Meythet (74).

Une conseillère mutualiste sera présente pour répondre à toutes les questions des adhérents. Au programme notamment : présentation de la Mutuelle de France Unie et de ses avantages. Seront abordées également les indexations 2019. L'accueil se fera dès 9 heures autour d'un petit buffet déjeunatoire.

### LOIRE

#### PARTENARIAT AVEC ASSO\_42

La Mutuelle de France Unie section Loire vient de signer un partenariat avec ASSO\_42, une union dont les adhérents sont des associations, afin que leurs adhérents bénéficient d'une garantie santé à tarif avantageux. Depuis plus de 25 ans, ASSO\_42 est engagée dans l'accompagnement au quotidien des associations stéphanoises et ligériennes, dans leurs démarches et le déroulement de leurs actions. Sans questionnaire médical et sans limite d'âge, ce contrat offre 3 niveaux de garantie, pour une prise en charge toujours plus performante et de proximité.

En savoir +  
[www.mutuelledefranceunie.fr](http://www.mutuelledefranceunie.fr)  
04 77 59 57 20



# Agir avec les femmes contre les violences pour se reconstruire

**Le Comité d'Action Mutualiste du 8 mars, qui lutte au quotidien en faveur des droits des femmes, vous donne rendez-vous le vendredi 23 novembre à 19 h pour une soirée Art-Thérapie, afin de lutter contre les violences faites aux femmes et leurs conséquences, grâce à l'expression artistique.**

Rappelons que chaque année, plus de 225 000 femmes subissent des violences physiques et/ou sexuelles de la part de leur ancien ou actuel compagnon. Seulement 19 % d'entre elles déclarent avoir déposé une plainte. Agir contre ces violences sexistes et donner la possibilité et les moyens aux femmes d'entamer une longue reconstruction après les violences conjugales est pour le Comité d'Action Mutualiste du 8 Mars un combat et une priorité.

Gratuite et ouverte à tous, cette soirée aura lieu au Rabelais à Meythet. Nous vous attendons nombreux !

**En savoir +**  
**Infos et réservation : 06 81 14 15 71**  
**Le Rabelais, 21, route de Frangy, 74960 Meythet**

**L'ART DE L'ART-THÉRAPIE**  
**L'art-thérapie s'inscrit dans une démarche de soin globale de la personne, qui évite le clivage entre corps et psychisme. C'est une pratique qui parle, là où ça parle, pour le patient.**

Si l'Angleterre a été le premier pays à reconnaître la profession d'art-thérapeute en 1997, on en compte en Allemagne plus de 5 000, dont les frais de prise en charge sont couverts dans certains cas, par les assurances. En Suisse, un diplôme d'État a été créé il y a 7 ans. « *En France, la profession n'est pas réglementée* », regrette Mme Katz-Malizu, présidente de la Fédération française des art-thérapeutes. « *Pourtant l'art-thérapie fait partie du comité pluridisciplinaire des services* ». Les art-thérapeutes exercent dans l'ensemble des structures (hôpitaux publics et privés, soins psychiatriques ou généraux, EHPAD, Centres médico-psychologiques, centres pénitentiaires...). La Fédération milite donc pour une reconnaissance logique de la profession.

**En savoir +**  
**[www.ffat-federation.org](http://www.ffat-federation.org)**



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

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

#### RÉSEAU OPTIQUE : LES OPTICIENS MUTUALISTES

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

#### CENTRES DE SANTÉ

##### OPHTHALMOLOGIE

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

##### ORTHODONTIE

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

##### IMPLANTOLOGIE

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

##### DENTAIRE

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

#### CENTRES D'AUDIOPROTHÈSE

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

#### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

#### CENTRE DE SOINS INFIRMIERS

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

### RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

#### CENTRES OPTIQUES

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

#### CENTRES DENTAIRES

<b>Boën</b> : 44, rue de la Chauz	04 77 97 37 37
<b>Mably</b> : Rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
<b>Saint-Etienne</b> : 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
<b>Savigneux</b> : 12, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

### RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

#### CENTRES OPTIQUES

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

#### CENTRES DENTAIRES

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

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

#### CENTRES DE SANTÉ

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

# Comment soigner notre système de soins ?

Pallier le manque de médecins, désengorger des hôpitaux à bout de souffle, améliorer l'accès aux soins sur tout le territoire, adapter le système de santé français au vieillissement et aux maladies chroniques... C'est à cet ensemble de problématiques qu'entend répondre le plan "Ma santé 2022" pour réformer le système de santé. Explications.



Trois grandes orientations président aux mesures du plan de réforme présenté le 18 septembre dernier par le président et la ministre de la Santé : « construire le système de santé autour du patient », « repenser les métiers et la formation des professionnels de santé », « créer un collectif de soins au service des patients ».

Ainsi, l'exercice médical isolé devra devenir l'exception d'ici à 2022. Les médecins regroupés pourront bénéficier de subventions pour recruter des assistants médicaux, un nouveau métier. Ils seront également incités à adhérer aux communautés professionnelles territoriales de santé destinées à mailler tout le territoire. Le nombre de médecins va augmenter avec la suppression du *numerus clausus*.

La réforme du financement hospitalier commencera en 2019, afin de sortir de la course aux actes. Ce plan de transformation du système de santé prévoit un investissement de 3,4 milliards d'euros d'ici 2022, avec près de 1,6 milliard d'euros consacré à « la structuration des soins dans les territoires », 920 millions à l'investissement hospitalier, 500 millions à la « transformation numérique » et 420 millions à « l'évolution des métiers et des formations ».

Dès 2019, l'objectif national de dépenses de la Sécurité sociale (Ondam) sera porté à 2,5 %, soit une rallonge de 400 millions par rapport aux prévisions budgétaires initiales. Tour d'horizon des principales annonces de ce plan...

### La création de 4 000 postes d'assistants médicaux

Pour libérer du "temps médical" aux praticiens

libéraux, le métier d'assistant médical est créé pour seconder les médecins dans les tâches administratives et les actes simples comme une prise de tension ou de température. Au total, quelque 4 000 assistants médicaux seront recrutés d'ici à 2022 pour un coût que le gouvernement financerait. En contrepartie, les médecins libéraux devront, entre autres, s'engager à exercer en groupe.

### Le recrutement de 400 médecins salariés volontaires

A partir de 2019, 400 médecins salariés, recrutés sur la base du volontariat, vont être envoyés dans les territoires les plus défavorisés en termes d'accès aux soins afin de résoudre les problèmes de désertification médicale. Si les médecins ne se portent pas volontaires, le ministère optera pour des mesures coercitives.

### La réduction de la tarification à l'activité

La part de la tarification à l'activité (T2A) qui représente 63 % des ressources des hôpi-

taux publics devra passer à 50 % des modes de financement. La tarification à l'acte sera remplacée par des forfaits, par exemple des forfaits "patient diabétique" ou "patient insuffisance rénale chronique". "Le bonus à la qualité" pour les établissements hospitaliers sera porté de 60 millions d'euros par an à 300 millions d'euros à partir de 2019.

### La mise en place de communautés professionnelles de territoire de santé

Le gouvernement vise d'ici à 2022 la mise en place de 1 000 communautés professionnelles de territoire de santé (CPTS). Chaque CPTS couvrira entre 20 000 et 100 000 patients et assumera, de 8h à 20h, des missions telles que les "urgences de ville" pour décharger les urgences hospitalières (lesquelles se concentreront sur les situations vitales). Une partie de la rémunération des médecins ("forfait structure" et "rémunération sur objectifs de santé publique") sera conditionnée à l'adhésion à ces communautés.

### La fin du *numerus clausus* en 2020

Le *numerus clausus* qui fixe chaque année depuis 1971 le nombre de places disponibles en seconde année d'études de médecine sera supprimé. Cette mesure entrera en vigueur au plus tard à la rentrée scolaire 2020.

### La généralisation du dossier médical partagé

Le dossier médical partagé (DMP), déjà expérimenté dans neuf territoires, sera généralisé à partir de novembre. Un espace numérique de santé individuel et personnalisable sera créé pour chaque patient à l'horizon 2022 : l'utilisateur pourra avoir un accès sécurisé à ses données de santé, ses comptes-rendus d'examen ou des informations sur ses droits.

### Le recentrage des hôpitaux de proximité

Les hôpitaux seront désormais classifiés en trois niveaux : les hôpitaux chargés du soin de proximité (médecine générale, gériatrie, soins de suite), ceux chargés des soins spécialisés comme la chirurgie ou les services de maternité, et enfin les soins ultra-spécialisés dans des plateaux techniques de pointe. L'objectif est de labelliser entre 500 et 600 hôpitaux de proximité d'ici 2022. Chaque hôpital existant devra se concentrer sur les soins sur lesquels il est le plus pertinent. Certains services et activités vont donc fermer à certains endroits.

## HÔPITAUX : LES TENSIONS FINANCIÈRES DEMEURENT

Les tensions financières qui pèsent aujourd'hui sur les hôpitaux ne sont pas levées par le plan de réforme. Or la réforme portera ses premiers fruits dans quelques années. La fédération hospitalière française (FHF) rappelle que les hôpitaux sont appelés en 2018 à faire 960 millions d'euros d'économie, « dans un contexte où les déficits s'aggravent et dans une perspective où le gouvernement demande une économie de 1,2 milliards d'euros sur la masse salariale d'ici 2022 ».

Aussi l'augmentation 0,2 points de l'ONDAM, qui permet de distribuer à l'ensemble des acteurs de santé 400 millions d'euros supplémentaires, ne permettra pas d'inverser la tendance à l'économie et aux coupes franches à l'hôpital...

# Le bien-être en entreprise ou les vertus d'une prévention santé

Burn out, bore out, stress... depuis quelques années, le voile est levé sur le mal-être du monde du travail. Les récentes lois bouleversant le Code du travail inquiètent et interpellent le monde mutualiste, lui-même à l'écoute et à proximité de la santé de ses adhérents. État des lieux d'un monde du travail qui ne cesse de se transformer...



Pour 89 % des directeurs de Ressources Humaines, le bien-être de leurs employés est une préoccupation majeure tant en terme de productivité qu'en terme d'attractivité. En effet, un employé serein et heureux est plus productif, plus enclin à travailler en équipe et plus rapide. Or, en 2017, seulement la moitié des actifs se disaient heureux au travail... La prévention est alors de mise.

## Un maître-mot : la prévention

Les problèmes de santé liés au travail coûtent cher à la société : près de 200 milliards d'euros chaque année. La grande compétitivité, les nouvelles méthodes de management, la peur du chômage... il est difficile de trouver sérénité et bien-être dans le contexte professionnel actuel. Pourtant, de plus en plus d'entreprises sont soucieuses du bien-être de leurs employés. Elles aménagent leurs locaux pour favoriser la concentration, la détente et la collaboration. Elles ouvrent des crèches d'entreprise et des salles de sport, ainsi que des espaces où faire la sieste.

Mais au-delà de l'aspect organisationnel, l'aspect préventif est primordial. Ainsi peuvent être mis en place des ateliers de prévention ou des séances de coaching autour de thèmes très variés qui répondent aux besoins des em-

ployés. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie des employés pour de meilleures performances.

## Les mutuelles actrices du bien-être en entreprise

Pionnières dans la prévention santé, les mutuelles investissent depuis quelques années le domaine de l'entreprise, pour mettre leur savoir-faire à disposition des employeurs et des employés. Des solutions sur mesures aux problématiques précises des entreprises sont apportées, pour répondre aux attentes des salariés et des employeurs. Chaque action s'inscrit dans une démarche bienveillante, positive, non culpabilisante, humaine et solidaire. Au programme, des actions d'information et de sensibilisation pour promouvoir la santé : alimentation, gestes et postures au travail, sommeil, activité physique, gestion du stress, adhésions... autant de thématiques permettant de prévenir les risques professionnels, concilier vie pro et vie perso et enfin être bien au travail.



**Vous êtes un salarié en difficulté ?**  
[www.mutuellesouffranceetravail.org](http://www.mutuellesouffranceetravail.org)

## LES MUTUELLES DU GROUPE ENTIS S'ENGAGENT EN ENTREPRISE !

Cela fait maintenant 8 ans que les mutuelles du groupe Entis mènent des actions de prévention en entreprise. Mais depuis 4 ans, le nombre de ces actions s'est véritablement multiplié, montrant que la prévention prend une place de plus en plus importante dans la vie de l'entreprise.

La prévention santé et bien-être est une des principales missions des mutuelles, car la santé, ce n'est pas seulement l'absence de maladie. La santé c'est un état de bien-être global : physique, mental et social. Avec une vingtaine de projets par an, les mutuelles du Groupe Entis proposent des ateliers, des conférences sur des thèmes variés comme la gestion du stress, les gestes et les postures au travail, les risques psycho-sociaux, le sommeil, la nutrition ou encore l'activité physique. Elles organisent en outre des dépistages visuels et auditifs, ainsi que des ateliers bien-être (massages...).

En partenariat avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (publique ou privée), les intervenants s'adaptent aux attentes des employeurs et aux besoins des employés pour faire du lieu de travail un lieu de prévention.

En 2017, ce sont plus de 800 salariés qui ont eu l'opportunité de participer à ces actions de prévention mais la demande est croissante. Et à l'avenir, le dispositif devrait toucher beaucoup plus de salariés.

Les adhérents particuliers ne sont pas en reste car tout au long de l'année, sont organisés des ateliers prévention totalement gratuits dans nos agences, sur des thématiques de prévention qui nous concernent tous : alimentation, gestion du stress, sommeil...

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

# Pratiquer un sport, mais lequel ?

De récentes études montrent que la pratique régulière d'un sport permet d'améliorer considérablement sa santé. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) préconise pour les adultes et les personnes âgées 2h30 de sport par semaine. Reste à savoir pour chaque type de personnes quel sport est le mieux adapté...

Comme à chaque rentrée, des bonnes résolutions pleines la tête, on se rue tous sur les salles de sport ou les associations sportives pour pratiquer une nouvelle discipline. Mais attention ! Mieux vaut s'engager dans des disciplines accessibles, en fonction de vos capacités, de votre tempérament et de votre morphologie, plutôt que de faire un sport qui ne vous convient pas et qui finira par vous dégoûter de la pratique sportive en général.

## Les questions à se poser

La pratique sportive doit rester avant tout un plaisir, une activité qui vous correspond vraiment, ou bien le risque est qu'elle devienne une contrainte ! Alors avant de s'inscrire et de commencer un sport, il convient de se poser un certain nombre de questions :

- En tout premier lieu, quels sont vos objectifs ? S'agit-il de perdre du poids ou de vous maintenir en forme ? Selon vos objectifs, le sport qu'il vous faut ne sera pas le même.
- Sport individuel ou en équipe ? Cela dépend de votre caractère et de vos envies.
- En extérieur ou en intérieur ? Si vous n'êtes pas sûr d'avoir la motivation de sortir faire du sport par mauvais temps, préférez les sports en salle !
- La discipline que vous avez choisie est-elle adaptée à vous, à votre âge, à votre morphologie ?
- Ce sport n'est-il pas trop onéreux ? Certaines disciplines coûtent cher, en licence et en matériel. Avant de se lancer, mieux vaut calculer votre budget pour ne pas avoir de mauvaises surprises.
- Où en êtes-vous de votre pratique sportive ? Faire le point sur la fréquence actuelle de vos séances vous permettra de choisir le sport qu'il vous faut en tenant compte de son intensité et de vos capacités.

## Un sport adapté

Il est important de ne pas se tromper de pratique sportive, surtout quand on n'a plus 20 ou



Les sports d'extérieur, dits "d'outdoor" ont le vent en poupe depuis une quinzaine d'années. Ils complètent souvent d'autres activités sportives pour des pratiquants d'abord motivés par la passion de la discipline. Les sports de nature sont "terrestres", "nautiques" ou "aériens". Près de 2 500 000 personnes sont licenciées auprès de fédérations de sports de nature (équitation, randonnée pédestre, cyclisme, tourisme, canoë kayak, aviron, parachutisme, etc.).

30 ans, âges où le panel des sports qui s'offre à vous est plus important. À partir de 40 ans, avant de se tourner vers un sport où l'endurance sera plus utilisée que la force, mieux vaut au préalable passer un test d'effort et un électrocardiogramme. La randonnée, la natation, la course à pied sont donc faits pour vous ! Les plus de 55 ans choisiront de préférence des sports d'endurance plus doux, comme la marche nordique, le yoga ou encore la gym. Enfin, les plus de 65 ans devront y aller progressivement. À vous le vélo, la natation et la gym douce !

Et la morphologie dans tout ça ? Selon le docteur Jean-Marc Sène, médecin du sport, il n'est pas obligatoire de choisir un sport selon sa morphologie, « mais en choisissant un sport adapté, on progressera naturellement et donc on prendra plus de plaisir ». Ainsi si vous êtes en surpoids, mieux vaut choisir un sport cardio "en décharge", comme la natation ou le vélo, qui protégera vos articulations. Si vous êtes grand et carré, testez les sports de combat, totalement adaptés à votre solide constitution. Dans tous les cas et à tous les âges, il est conseillé de consulter votre médecin et ce, afin de mettre les meilleures chances de votre côté et tenir vos bonnes résolutions sportives !

## LE SPORT SUR ORDONNANCE

Cela fait plus d'un an et demi que le décret du sport sur ordonnance a été voté par l'Assemblée nationale. Il permet au médecin traitant de prescrire une activité physique aux patients atteints d'une ALD (affection longue durée), pour atténuer les douleurs, aider à la rémission et favoriser la guérison. Mais le dispositif patine, et pour cause, aucun financement n'est prévu. Pour pallier ce vide, certaines mutuelles ont pris le relais, mais cela pèse sur leur budget. En attendant, le dispositif existe chez nos voisins suédois et anglais et marche plutôt bien.

## SPORT INDIVIDUEL OU COLLECTIF ?

Les sports individuels ne sont pas réservés qu'aux grands timides ! Le choix d'un sport individuel ou collectif dépend avant tout de sa personnalité et de son caractère. Pour autant, chaque type a des bienfaits pour votre santé et votre équilibre. Et, cerise sur le gâteau, certains sports regroupent à la fois l'aspect individuel et collectif. C'est le cas du tennis, du cyclisme ou de l'athlétisme. Alors, vous avez fait votre choix ?

# L'Automne en pleine forme !

Alors que se dessine le calendrier des ateliers prévention nutrition de nos mutuelles, l'automne est bien là... Les jours raccourcissent, les températures baissent et pour éviter les petits maux et se préparer à l'hiver, la solution santé est dans l'assiette.



**F**atigue, rhume, maux de gorge... difficile de passer à côté à l'automne. Pour rester en pleine forme et booster ses défenses immunitaires, on le sait, il est important de bien choisir ses aliments en faisant notamment la part belle aux fruits et légumes.

### On dit oui aux vitamines !

Et principalement à la vitamine C, qui nous fait rapidement défaut une fois l'automne arrivé. Au menu ? Kiwis, agrumes, goyave, persil, chou, cassis... Attention, si vous êtes fumeur, à chaque cigarette c'est aussi la vitamine C qui part en fumée. Sur les étals du marché, il est facile de trouver nombre de fruits et légumes variés qui sauront se faire une place dans votre alimentation. Mangés frais, ils contiennent de nombreux antioxydants, des minéraux, des vitamines qui aident à digérer et boostent l'organisme.

Les graines et céréales ne sont pas en reste. Noix et haricots contiennent du sélénium et du zinc, essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire.

Enfin, place aux poissons et aux crustacés, à déguster 2 fois par semaine selon les recommandations de l'OMS. Diététiques et sources de protéines, ils contiennent des oméga 3, qui protègent le système cardio-vasculaire.

### Le bon aliment au bon moment

Petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un pauvre, ça vous dit quelque chose ? La science a prouvé depuis longtemps que la sagesse populaire avait raison. Il est primordial de manger différemment selon l'heure de la journée pour respecter son rythme biologique. Pour ne pas manquer de tonus, être en bonne santé et garder la ligne, la chronobiologie est un allié de taille, en adaptant

en qualité et en quantité ses repas aux rythmes de l'assimilation des nutriments. Quelques règles d'or à respecter pour être en accord avec son corps :

- Bien manger le matin, manger un peu plus léger le midi et très léger le soir.
- Faire 4 repas par jour, les trois principaux plus une collation à 16h.
- Ne jamais sauter de repas.
- Consommer des produits bruts et frais... et cuisiner !
- Manger la juste quantité... ni plus, ni moins !
- Ne manger ni trop gras et trop sucré, et faire la part belle aux protéines et aux légumes.

Avec tout cela, vous êtes parés pour affronter les affres de l'hiver !

## EN AUTOMNE, LA CUISINE SE GRATINE...

Avec la courge, le panais, le potiron comme légumes phares, les pommes, les poires, les figues comme fruits rois, les gratins font la joie de nos cuisines. Pratiques en plat unique, savoureux et audacieux, les gratins tendances 2018 se veulent légers et appropriés à nos exigences d'assiettes équilibrées.

### Gratin de potiron au persil

Pour réaliser ce gratin, il vous faut :

- 1 kg de potiron
- 10 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 60 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel et poivre
- 2 pincées de noix de muscade en poudre
- Persil



- 1 Préchauffez votre four à 220°C.
- 2 Coupez le potiron en petits dés et les faire cuire pendant 20 minutes dans une casserole d'eau salée bouillante.
- 3 Égouttez les morceaux de potirons et passez-les au mixeur jusqu'à obtenir une purée.
- 4 Ajoutez les œufs, la crème fraîche puis mélangez.
- 5 Ajoutez ensuite le sel, le poivre, la muscade, le persil haché et la moitié du gruyère rapé. Mélangez de nouveau.
- 6 Versez ensuite la préparation dans un plat à gratin beurré. Ajoutez dessus le restant de gruyère.
- 7 Faites cuire au four durant 30 minutes.

### Gratin de prunes au fromage blanc

Pour réaliser ce gratin, il vous faut :

- 1,5 kg de prunes coupées en deux et dénoyautées
- 4 œufs
- 150 g de sucre blanc
- 200 g de fromage blanc
- 200 g de poudre d'amande
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 1 gousse de vanille



- 1 Préchauffez votre four à 180°C.
- 2 Répartissez les prunes au fond de 4 ramequins.
- 3 Battez les œufs et ajoutez le sucre, la poudre d'amande, le fromage blanc, la gousse de vanille rapée et l'amande amère.
- 4 Mélangez et versez la préparation sur les prunes.
- 5 Faites cuire au four durant 30 minutes.
- 6 Laissez reposer et servez tiède.

## Circuit court

### Y-A-T-IL UNE AMAP PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Presque 18 ans se sont écoulés depuis l'apparition en 2001 de la première Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne dans le sud de la France. Depuis, les AMAP se sont développées et ont essaimé le territoire avec cet objectif commun.

Avec près de 2 200 AMAP réparties en région, le mouvement offre une alternative à tous ceux qui souhaitent consommer mieux, en aidant.

#### Jamais si loin de chez vous

Avec les événements de l'été (scandale du glyphosate, aggravation des bouleversements climatiques, démission du charismatique Nicolas Hulot), nombre d'entre nous (re)prennent conscience de l'extrême nécessité de privilégier les circuits courts, de réduire les temps de transport, et d'avoir le contrôle sur sa propre alimentation. Pour nos mutuelles de proximité, les valeurs de référence et les principes fondamentaux ainsi que les engagements, font des AMAP des organisations humanistes proches, et actrices de l'Économie Sociale et Solidaire.

Avec 300 000 amapiennes et amapiens, le réseau des AMAP dans notre pays est le premier en Europe.

Une AMAP n'est désormais jamais loin de chez vous. Inventives elles s'appuient sur les réseaux sociaux et internet pour promouvoir leurs activités et signaler leur présence.

Outre l'annuaire national référençant 80 % des AMAP dans les villes et régions, il existe également le Mouvement inter-régional des AMAP pour aider chacun à agir pour une consommation raisonnée.

#### Des paniers pleins d'idées d'action

Prendre son panier via son AMAP est déjà un grand pas, mais au-delà de cela, le champs de réflexion autour d'une démarche de consommation responsable est très étendu : l'accès aux ressources universelles (l'eau, l'air), la souveraineté alimentaire, la jonction paysanne entre le Sud et le Nord, le renouveau des coopératives paysannes, le refus des pesticides... Les AMAP sont désormais à la convergence des luttes, et des échanges pour une consommation saine, réaliste et équitable.

En savoir + : [www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)

## Peut-on se passer des supermarchés ?



Le supermarché est-il encore roi dans nos pratiques de consommation ? Pratique, réunissant tous les produits que nous consommons, il a rapidement détrôné la petite épicerie du quartier. Pourtant, depuis quelques années, la résistance s'organise, face à ces mastodontes... pour une consommation plus saine et plus responsable.

Le règne du supermarché est-il bientôt terminé ?

Les divers scandales concernant la filière de l'agro-alimentaire tendent à ébranler le marché si juteux des supermarchés. Scandales de la viande de cheval, grandes enseignes qui licencient à tout va en distribuant de substantiels dividendes aux actionnaires, producteurs qui survivent à peine... De plus en plus de consommateurs privilégient les circuits courts, pour des raisons de fraîcheur, bien souvent de qualité, mais aussi d'éthique.

#### Bon pour la santé...

Choisir de tourner le dos aux supermarchés n'est pas anodin. Cela nécessite un changement profond dans sa manière de consommer, et une prise de conscience globale. Se rapprocher des producteurs, c'est manger de saison, manger varié et de meilleure qualité, et surtout réapprendre à cuisiner. Au début des années 2000 les AMAP (voir encadré) ont été précurseurs. Elles fournissent désormais en fruits, légumes et parfois viande, plus de 300 000 personnes en France. Depuis, avec l'avènement du numérique, de nombreuses manières de manger local et en

circuit court ont émergé avec des sites internet spécialisés tels que La Ruche qui dit Oui ! et même des supermarchés paysans comme Cœur Paysan à Colmar. Ces derniers proposent des menus sains, cuisinés, variés, et dénués de produits industriels, voilà déjà de quoi convaincre !

#### ... et pour la société

Consommer bio et en circuit-court, c'est certes protéger sa santé, mais c'est aussi adopter une éthique de consommation responsable qui protège tous les acteurs de la chaîne. C'est choisir de ne plus soutenir financièrement les grandes entreprises agro-alimentaires pour favoriser l'économie de proximité, le patrimoine local et le terroir, pour une rémunération plus juste des producteurs et des agriculteurs. Et contrairement à ce qu'on pense, ça ne coûte pas forcément plus cher ! En circuit court, on préfère les produits bruts, qui coûtent moins cher, aux produits transformés et on est moins tenté par les achats inutiles et superflus. Alors, on commence quand ?



## Faut-il craindre l'aluminium ?

Métal le plus abondant de notre planète, l'aluminium est partout autour de nous : dans l'industrie, les emballages, dans nos voitures, nos médicaments, nos cosmétiques et même notre alimentation. Mais de nombreuses études montrent la toxicité de l'aluminium. Pourtant, son impact sur la santé humaine est encore source de nombreuses controverses.

L'aluminium est depuis les années 70 pointé du doigt pour son rôle présumé dans la maladie d'Alzheimer. De nos jours, l'aluminium est partout. Nous sommes même dans "l'ère de l'aluminium" selon le Pr Exley, de l'Université de Keele en Angleterre.

Ce métal intervient dans les traitements de l'eau que nous buvons, mais entre également dans la composition de nombreux produits que nous utilisons quotidiennement. Ainsi se retrouve-t-il dans nos médicaments et vaccins, dans nos cosmétiques (déodorants, crème solaire, dentifrice), dans nos aliments. Pourtant, selon toute vraisemblance, on pourrait aisément le supprimer des compositions de ces produits.

### Suspecté dans de nombreuses pathologies

Les premiers travaux sur l'aluminium se sont concentrés sur les maladies dégénératives,

notamment sur la maladie d'Alzheimer, mais aujourd'hui, le champ des recherches s'est considérablement élargi. En 2012, un chercheur genevois, Stefano Mandriota, a établi que l'aluminium, à des doses relativement infimes, altère et transforme in vitro les cellules mammaires humaines.

Des doses importantes d'aluminium ont été retrouvées dans les glandes mammaires d'utilisatrices de déodorant contenant ce métal. Ainsi l'Académie de médecine a reconnu en 2012 la migration des sels d'aluminium dans l'organisme.

En 2016, une autre étude s'est penchée sur l'aluminium contenu dans les vaccins, qui n'est pas rejeté mais s'installe à l'intérieur des cellules immunitaires et s'accumule dans certains organes.

Le Pr Gherardi de l'Inserm a mis en évidence le lien entre aluminium vaccinal et la myofasciite à macrophages, une maladie neuromusculaire.

Enfin, des études sont actuellement menées sur l'impact de l'aluminium sur certaines pathologies intestinales, telles la maladie de Crohn ou la colopathie fonctionnelle.

### Principe de précaution

Si les différentes études ne constituent pas encore de "preuve absolue", car principalement faites sur des animaux et non des humains, l'aluminium reste un facteur de risque de cancer du sein et d'autres pathologies graves.

### COMMENT SE RÉPARTIT L'ALU ?



Si l'emballage alimentaire par l'aluminium inquiète les consommateurs, il ne représente pour autant que **16 %** de l'utilisation globale.

- 26 %** pour le bâtiment
- 37 %** pour le transport
- 14 %** pour l'engineering et services
- 7 %** autres (cosmétiques, alimentation...)

Les produits qui contiennent des sels d'aluminium ne sont pour l'instant pas interdits à la vente, alors il convient de faire de la prévention, pour faire prendre conscience aux gens des dangers de ce métal et de l'effet cocktail quand il est combiné à d'autres substances cancérigènes.

Les études sont encore insuffisantes pour conclure définitivement que l'aluminium induit cancers et autres maladies neurologiques. Une campagne européenne "Aluminium-free Movement" lancée par l'association E3M, vise à alerter sur la nécessité d'appliquer le principe de précaution et à trouver des financements d'études permettant de déterminer l'impact de l'aluminium sur notre santé.

## Stop au harcèlement à l'école !

Insultes, menaces, brimades... Le harcèlement est bel est bien une réalité dans les cours d'école. Un écolier sur dix est victime de harcèlement, selon une étude de l'UNICEF France. Alors que l'école est une étape importante dans la vie d'un enfant, ces violences morales et physiques répétées engendrent une grande souffrance chez les élèves qui en sont victimes.



Cela commence par un surnom humiliant, ça continue par des insultes, des gestes déplacés, des coups... Le harcèlement est protéiforme mais a toujours trois caractéristiques : un rapport de domination, la répétitivité des agressions et l'isolement de la victime.

### Identifier le harcèlement

Le harcèlement est, pour un adulte, parent ou enseignant, très compliqué à identifier, d'autant plus que la victime se terre souvent dans un silence absolu sur ce qu'elle subit. Mais des signes peuvent alerter : troubles du sommeil, irritabilité, agitation, refus d'aller à l'école, repli sur soi, anxiété...

Tous ces changements de comportement peuvent être le signe que votre enfant est victime de harcèlement. Et face au rejet, les répercussions sur la santé peuvent être graves.

Décrochage scolaire, somatisation, perte d'estime de soi, dépression ou tendances suicidaires sont les conséquences sur le long terme du harcèlement.

### Des solutions existent

Faire face à ses harceleurs est quelque chose qui fait peur et qui peut être très compliqué pour un enfant ou un adolescent. En parler à un adulte de référence (parents, professeurs) est fondamental pour ne pas rester seul face au problème. En parler à un camarade peut être bénéfique pour être rassuré et protégé durant la journée scolaire. Le N° Vert "Non au harcèlement" est aussi très utile pour se confier et trouver des solutions à ce problème.

Ce qu'il ne faut surtout pas oublier, c'est que l'enfant harcelé n'est absolument pas responsable de ce qui lui arrive.

### LE 8 NOVEMBRE, JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE HARCELEMENT SCOLAIRE

Chaque année plus de 700 000 élèves sont victimes de harcèlement scolaire. Depuis 2015, la journée mondiale de lutte contre le harcèlement scolaire permet de détecter les cas de harcèlement, de libérer la parole et de trouver l'aide nécessaire. Cette journée de prévention est majeure pour lutter contre ce fléau des cours de récréation.



En savoir plus

N° vert "Non au harcèlement" : 3020

## Prévoyance, prendre en compte l'imprévisible

Contrairement à une complémentaire santé, qui complète les remboursements de la Sécurité sociale pour les soins courants (consultations médicales, soins dentaires, achat de médicaments, hospitalisation...) et limite donc le reste à charge, les garanties de prévoyance permettent de faire face à des risques moins fréquents, mais dont les conséquences sont souvent graves.

La prévoyance est donc une protection sociale complémentaire qui prend le relais de la Sécurité sociale et de vos mutuelles, pour faire face à des risques qui ont un impact important sur notre vie et celle de notre entourage. Elle s'adapte à chaque âge et à chaque situation : alors que les jeunes adultes sont plus exposés aux risques d'accident de la route, les retraités doivent commencer à penser aux risques de dépendance... En bref, à chaque étape de la vie, les besoins évoluent.

### Choisir la bonne garantie

Face à un accident, une invalidité, un décès, il est important de protéger sa famille et de prévenir les conséquences financières souvent désastreuses que ces risques peuvent engendrer. Devant les différentes garanties proposées, il est souvent aisé de s'y perdre. Par exemple, quelle est la différence entre une garantie décès et une garantie obsèques ?

La garantie décès permet aux personnes que vous avez désignées de recevoir un capital au préalable défini par vous, et ce, afin

d'anticiper les besoins de votre entourage et leur assurer un niveau de vie équivalent.

La garantie obsèques permet de soulager vos proches du financement et parfois de l'organisation de vos obsèques, dans un moment de grande tristesse et de douleur. Rappelons qu'en moyenne, les frais d'obsèques en France coûtent 3 350 € pour une inhumation et 3 609 € pour une crémation.

Il existe tout un panel de garanties prévoyance au plus proche de vos besoins et qui s'adaptent à votre situation : Accident, Décès-rente éducation, Hospitalisation, Obsèques...

Parce que la prévoyance n'attend pas le nombre des années, il est important de prendre conscience des risques et de les anticiper pour protéger votre famille.



Prévoyance  
www.mgprev.fr

## Faites-le vous-même !

### UN DÉODORANT SANS ALUMINIUM

Temps de préparation 5 mn chrono !

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco (solide)
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs (à ne pas confondre avec la farine de maïs)
- 3 cuillères à soupe de cire d'abeille en pépites
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (en poudre ultra fine pour éviter les irritations)
- 10 à 15 gouttes d'huiles essentielles bio (orange douce, lavande, tea tree ou palmarosa pour les odeurs les plus récalcitrantes)

Faites fondre la cire d'abeille et l'huile de coco au micro-ondes ou au bain-marie puis ajoutez la fécule de maïs, le bicarbonate et les gouttes d'huiles essentielles en remuant bien. Versez la préparation dans des mini moules à muffin ou dans des sticks de déodorant vide. Faites prendre au frigo une dizaine d'heures et le tour est joué !



POUR LIMITER L'IMPACT DES RISQUES  
DANS NOS VIES,  
UNE SEULE SOLUTION : PRÉVOIR !



PARCE QUE LES FRAIS FUNÉRAIRES  
ONT UN COÛT DE PLUS EN PLUS ÉLEVÉ,  
MUT'UTALITÉ OBSÈQUES+ VOUS PROPOSE :

1 mois  
offert\* !

- + Une **allocation forfaitaire** de 1 000 € à 8 000 € par tranche de 1 000 €.
- + Un **versement** de la différence aux ayants droit si le montant des frais d'obsèques est inférieur au montant de l'allocation souscrite.
- + Une **assistance** 24h/24 comprenant : rapatriement du corps, assistance aux proches lors du décès.
- + En option : le **Vœu Funéraire** qui prend en charge l'organisation de vos obsèques en respectant vos volontés.

[www.mgprev.fr](http://www.mgprev.fr) - 09 87 87 01 01



Le gagnant du n°82 est Monsieur **Gérard Boisset**, adhérent de la mutuelle SAMIR

## JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°83

### GAGNEZ UN SÉJOUR DANS UN VVF VILLAGES EN RÉPONDANT À CES 5 QUESTIONS :

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

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

- 1) Qu'est-ce que l'ACS ?
  - L'Assurance Complémentaire Santé
  - L'Aide à la Complémentaire Santé
  - L'Association des Commerçants Solidaires
- 2) Quelle tribu chinoise est matriarcale ?
  - Les Masaï
  - Les Wayanas
  - Les Moso
- 3) En quelle année prendra fin le numerus clausus ?
  - 2020
  - 2022
  - 2032
- 4) Les sports dits "outdoor" comptent combien de licenciés ?
  - 1 500 000
  - 2 500 000
  - 3 500 000
- 5) Quand sont nées les AMAP ?
  - Au début des années 1900
  - Au début des années 1950
  - Au début des années 2000

Pour participer, retournez le coupon avant le 30 novembre 2018 inclus à l'adresse suivante :

Jeu concours Bonne Santé Mutualiste n°83 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 : \_\_\_\_\_