

bonne SANTÉ mutualiste

« La femme naît libre et demeure
égale à l'homme en droits

Olympe de Gouges

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#99 SEPTEMBRE / OCTOBRE 2022

DOSSIER SPÉCIAL

POURQUOI IL NOUS FAUT MILITER POUR L'ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES



P.3

Santé publique

Ces mesures qui cassent un peu
plus le modèle social français

P.18

Santé

Après une mastectomie,
comment se reconstruire ?

P.21

Solidarité

Dons du sang, de moelle osseuse,
d'organes : mobilisons-nous !

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

JEU CONCOURS
GAGNEZ
UNE SMARTBOX
BIEN-ÊTRE

P.24

bonne SANTÉ mutualiste



Camille Bernard

Responsable Promotion de la Santé
et Action Sociale du Groupe Entis

Vivrais-je assez longtemps?...



Notre numéro automnal de Bonne Santé Mutualiste publie son dossier sur l'égalité entre les sexes. Il faudrait, selon une récente étude de l'ONU, 286 ans pour atteindre l'égalité entre les femmes et les hommes. Non, je ne vivrai pas assez longtemps pour voir ça. On ne peut parler d'égalité sans d'abord évoquer les inégalités. Omniprésentes, sournoises, elles polluent les rapports humains, handicapent la vie quotidienne et sclérosent nos sociétés. Le dossier de Bonne Santé Mutualiste est un véritable appel à militer pour l'égalité femmes-hommes. Il dresse un bilan, il pose des chiffres et nous renvoie tous à la responsabilité de s'engager pour que nos sociétés changent dans le bon sens. Vous trouverez dans ce numéro

toutes les actions de nos mutuelles sur le terrain, auprès des adhérents avec les associations sportives, sociales ou culturelles pour que l'idée du mutualisme s'applique concrètement et rayonne. Notre engagement fort dans la campagne Octobre Rose est l'illustration des efforts de nos mutuelles pour informer, sensibiliser et faire la promotion du dépistage généralisé du cancer du sein, et jouer leur rôle d'acteur majeur de prévention. Ce numéro s'inscrit aussi dans un contexte politique brûlant où la casse de notre système social va faire augmenter les inégalités... encore elles!

Bonne lecture.

Prenez soin de vous.



Sommaire #99

Santé Publique

- Loi sur le pouvoir d'achat : ces mesures qui cassent un peu plus le modèle social français
- Pourquoi les mutuelles doivent s'intégrer au débat politique?
- Brèves

Dossier Spécial

- Pourquoi il nous faut militer pour l'égalité femmes-hommes

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

- La Fédération française de randonnée 74
- Les Ladies' Circle 74 de Vichy

Santé

- Après une mastectomie, comment se reconstruire?

Profession médicale

- Conseillers médicaux en environnement intérieur (CMEI)

Nutrition

- Cet automne, votre humeur est dans votre assiette !

Solidarité

- Dons de sang, de moelle osseuse, d'organes: mobilisons-nous !

Santé environnement

- Tabac: il empoisonne notre santé et la planète

Ta santé t'appartient !

- Phobie scolaire : quelles sont les causes et comment s'en sortir?
- Le kiosque

Jeu concours

- Avez-vous bien lu votre journal?



www.mutuelledefranceunie.fr



www.mutuellesamir.fr



www.umfmb.fr



www.mutuellemth.fr



www.mutuale.fr



www.mutuelle-ensemble.fr



www.mutuelleloireforez.fr

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Septembre / Octobre 2022 n°99
Directeur de la publication : Yannick Beaumont
Rédaction, conception et réalisation : Critères
Photographies : Adobe Stock et Critères
Imprimé en France sur papier recyclé.
Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



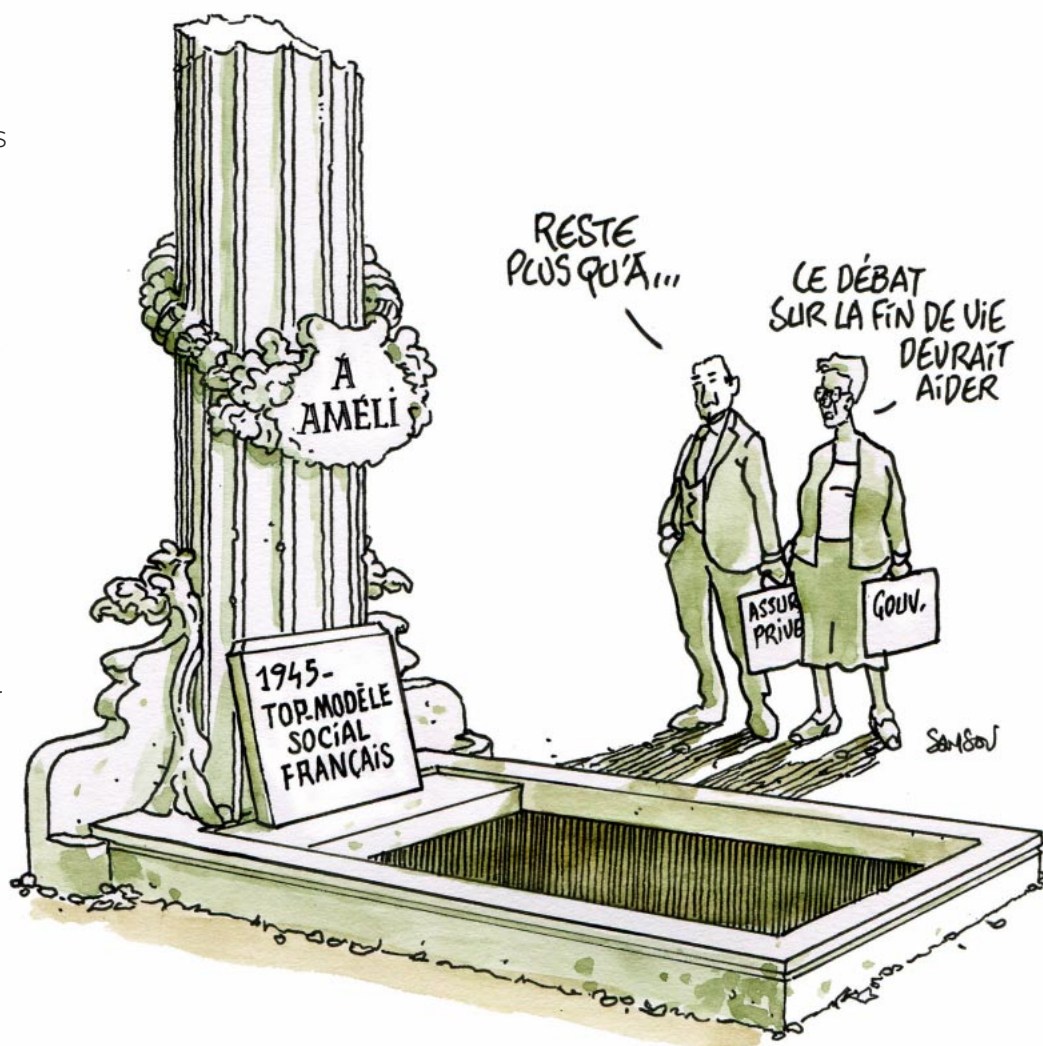
Groupe
Entis

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

LOI SUR LE POUVOIR D'ACHAT

Ces mesures qui cassent un peu plus le modèle social français

Les mesures votées en juillet entérinent les pratiques comme la défiscalisation et les exonérations de cotisations sociales qui appauvrissent plus encore les organismes de protection sociale. Une véritable politique des caisses vides qui aidera à justifier un jour le recours aux assurances privées !



Au milieu d'une série de mesures qui semblent pouvoir agir sur le quotidien, comme les réductions à la pompe ou l'augmentation de 4 % des retraites, se niche ce qui ressemble fort à des cadeaux faits au patronat et à l'actionariat. La loi d'abord ne touche pas aux superprofits que la gauche souhaitait voir taxer face à l'explosion des bénéfices réalisés par certains grands groupes. Plutôt que de toucher aux dividendes, la loi a touché aux cotisations sociales, celles qui permettent de financer la Sécurité sociale, l'assurance-chômage, la retraite complémentaire.

Des exonérations qui coûtent cher...

Ainsi, l'article 1 de la loi permet le triplement de la "prime Macron" jusqu'à un montant de 6000 € par an et par salarié. Cette prime sera exonérée de cotisations sociales pour les salariés et les employeurs (seuls la CSG, la CRDS et le forfait social seront prélevés sur cette assiette). Elle sera même exonérée jusqu'à 2024 de tout prélèvement pour les salariés rémunérés au-dessous de trois fois le smic (près de 5000 € brut).

Les recettes que devraient rapporter ces primes si elles n'étaient pas exonérées ne seront pas compensées, ni à la Sécurité sociale, ni à l'assurance-chômage, ni aux retraites complémentaires. L'article 3 de la loi élargit aux petites entreprises le dispositif de l'intéressement qui bénéficie de niches sociales.

Il s'agit en somme, comme le soulignent les mouvements syndicalistes, de dispositifs d'évitement du salaire. Ça ne coûte rien à l'employeur, mais pour les salariés c'est à double tranchant...

... aux employés, surtout modestes

Ces dispositifs constituent une façon d'augmenter le revenu immédiat des employés sans passer par la case "salaire" et ses composantes sociales : des "contraintes" du point de vue de l'employeur, des "garanties" de celui du salarié. Ni les primes ni l'intéressement ne sont pris en compte dans le calcul des droits au chômage, à la retraite, aux congés maternités ou maladie. Par ailleurs, ces versements sont au bon vouloir de l'employeur et ne vont généralement pas aux employés modestes. La défiscalisation des heures supplémentaires

et le rachat des RTT prévus en complément dans la loi de financement rectificatif (PLFR) de 2022 bénéficient là aussi aux cadres. Selon la Dares, les RTT sont «largement répandues chez les cadres (47%) et peu développées chez les non-cadres (3%)».

On peut relever du reste qu'étudiants, retraités et sans emploi sont de facto exclus de ce type de mesures, alors que pour ces derniers les indemnités sont réduites et les conditions d'accès à l'assurance-chômage durcies.

La politique des caisses vides

Ces mesures poursuivent le travail de sape, d'affaiblissement des comptes des assurances sociales pour justifier dans un second temps leur nécessaire réforme. C'est ce que les économistes anglo-saxons appellent la "politique des caisses vides" : elle consiste à diminuer volontairement les recettes de l'État, en plafonnant ou en baissant les impôts, dans le dessein de creuser les déficits budgétaires puis de légitimer la baisse des dépenses, des réformes, des transferts vers le privé. Le "définancement" de la Sécu continue!

Pourquoi les mutuelles doivent s'intégrer au débat politique?

Mutuelles de la résistance, mutuelles de travailleurs, nos mutuelles ont été historiquement marquées par des combats, forcément politiques. Qu'en est-il à l'heure où la réglementation européenne et la concurrence semblent placer tous les organismes complémentaires sur le même plan assurantiel et marchand ?

Le fait politique a toujours été partie prenante de l'ADN des mutuelles dont le passé est commun avec le syndicalisme. Par "fait politique", il faut entendre les débats et les prises de position qui aboutissent à des décisions politiques. Ainsi, l'histoire de nos structures est émaillée de questionnements : fallait-il dans les années trente rendre obligatoires ou non des assurances sociales ? approuver ou non la Charte du travail de Vichy ? suivre Ambroise Croizat, et Pierre Laroque, dans l'installation des nouvelles caisses ? défendre la Sécurité sociale attaquée par le pouvoir gaulliste à travers les ordonnances de 1967 ? s'opposer à l'application des directives européennes d'assurance aux mutuelles ? Mais l'engagement des mutuelles ne

se limite pas à son propre horizon : il englobe tous les sujets qui touchent leurs adhérents : dans quelle société souhaitons-nous vivre ? dans quelle Europe ? selon quel modèle économique ? Quelles conditions de travail, d'égalité, d'accès à la culture et au loisir, d'égalité des chances et des droits ? Bien sûr, cela se traduit par des combats plus en lien avec la santé : défense de la Sécurité sociale et du service public, lutte contre l'exclusion ou la marchandisation de la santé, action sociale. Mais aujourd'hui les assurances se disent, elles aussi, militantes, solidaires, porteuses de valeurs quoique tout à fait à but lucratif. Dans cette cacophonie, les mutuelles, les vraies, doivent continuer à s'exprimer et à s'intégrer au débat politique !

UNIVERSITÉ D'ÉTÉ D'ALTERNATIVE MUTUALISTE

Se rencontrer et se mobiliser

Qui dit fin de l'été dit université d'été ! Le 2 septembre, près de 80 militants mutualistes se sont réunis à Montaignu, dans le Jura, pour assister à la deuxième université d'été d'Alternative Mutualiste.

« **L'**objectif, c'est de se rencontrer pour préparer politiquement la rentrée, car c'est l'été que tout se passe : faire un état des lieux, mettre au point des stratégies qui découleront sur des actions, avoir une ligne politique claire », précise Francis Balay, président d'Alternative Mutualiste, la mutuelle instigatrice de cette université d'été.

Le grand âge et la cotisation sociale

Deux thèmes de réflexion étaient proposés à l'assemblée de militants cette année : les solutions mutualistes pour le grand âge et la cotisation sociale comme outil d'émancipation du travail.

C'est Jean-Jacques Verchay, président de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, et Didier Marchand, président de Santé Mut Roanne, qui ont commencé la journée, après le discours d'ouverture de Francis Balay. Chacun à leur tour, ils ont exposé les réflexions et actions de leurs mutuelles respectives pour faire face à la problématique du grand âge et offrir aux seniors une suite de vie décente, loin du système marchand.

L'après-midi, le secrétaire départemental CGT 74 Yvan Perez a rappelé l'histoire des cotisations sociales, ce salaire socialisé qui subit depuis 1946

moult attaques capitalistes. À l'issue de la journée, Francis Balay a rappelé les actions d'Alternative Mutualiste, notamment son combat portant sur la PSC, qui a fait l'objet en 2021 et en 2022 d'une quinzaine de débats dans toute la France.



BRÈVES

VARIOLE DU SINGE, L'URGENCE MONDIALE EST DÉCRÉTÉE

C'est une épidémie qui n'a pas fait grand bruit, mais qui a déjà atteint à l'heure où nous écrivons ces lignes plus de 16 400 personnes en Europe, l'épicentre de l'épidémie. Face à la flambée des cas de monkeypox (le nom le plus usité pour nommer la variole du singe), l'OMS a déclenché fin juillet le plus haut niveau d'alerte.

Si le virus touche actuellement essentiellement la communauté homosexuelle, il y a des risques qu'il se transmette à des personnes susceptibles de développer des formes graves. En cas de symptômes (fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, ganglions douloureux, boutons sur le corps et sur les parties génitales), n'hésitez pas à appeler Monkeypox Info Service au 0801 90 80 69. Un vaccin existe pour les personnes les plus exposées.

Pour connaître les lieux de vaccination, rendez-vous sur le site Internet www.sante.fr/monkeypox.

LE SOIR VENU, LES URGENCES FERMENT

Cette épidémie-là était prévisible mais redoutée. Dans tout le territoire, des services d'urgences baissent le rideau une fois la nuit tombée. En tension extrême durant l'été, à cause d'une pénurie de personnel à laquelle s'ajoutent les congés estivaux, ces services n'ont pas le choix.

Pour accéder aux urgences, il faut donc au préalable appeler le 15, qui régule les urgences vitales et les urgences moins... urgentes. Un serpent qui se mord la queue selon les professionnels de santé, car les urgences sont bien souvent la seule manière de consulter dans de nombreux territoires, étant donné la pénurie de soignants.

D'autant que les SAMU sont régulièrement en sous-effectif également et que, comme le rappelle l'urgentiste Christophe Prudhomme, « rien ne remplace un examen clinique pour assurer un diagnostic précis ».



POURQUOI IL NOUS FAUT MILITER POUR L'ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES



À l'heure où la voix des femmes s'élève pour dénoncer le patriarcat, la misogynie, la domination masculine et l'impunité dont elle bénéficie encore, pourquoi ne pas rappeler les raisons pour lesquelles nous aurions tous, hommes et femmes, tout à gagner dans l'égalité des sexes ?

Les femmes et les filles, numériquement, représentent la moitié de la population mondiale. Mais c'est bien le seul chiffre pour lequel hommes-femmes font moitié-moitié. Le partage des responsabilités, des ressources économiques, l'égalité d'accès à une éducation et à une santé de qualité, l'égalité des chances pour l'emploi et les postes de direction, enfin la pleine égalité des droits et des chances entre les hommes et les femmes sont très loin d'être une réalité.

Quand une moitié de l'humanité asservit l'autre moitié

À quelques exceptions près, nous vivons quasiment partout dans des sociétés qui infligent diverses formes et degrés de violences basées sur le genre. Et ce, comme le rappelait la féministe Benoîte Groult, depuis toujours : « *Que ce soient les mutilations physiques, les pieds bandés en Chine, les femmes girafes en Birmanie, les négresses à plateau, on a essayé de main-*

tenir les femmes dans un état d'infériorité, de demi-humanité. »

Les philosophes grecs se demandaient si les femmes ont une âme, les monothéismes ont écarté la femme de la divinité, le Moyen Âge autorisait le mari à battre sa femme, les XVI^e et XVII^e siècles chassaient les sorcières, la Révolution a conspué les premières féministes, Freud a théorisé "l'infériorité sexuelle originelle" et le XX^e siècle a perpétué l'image de femme-objet. Il aura fallu attendre 1948 pour que la Déclaration des droits de l'homme affirme l'égalité des sexes : « *chacun peut se prévaloir de tous les droits et de toutes les libertés proclamés dans la présente Déclaration, sans distinction aucune, notamment de race, de couleur, de sexe, de langue, de religion...* ».

Soixante-quatorze ans plus tard, certes, on a connu quelques avancées : les filles sont davantage scolarisées, les mariages précoces sont



Chacun peut se prévaloir de tous les droits et de toutes les libertés proclamés dans la présente Déclaration, sans distinction aucune, notamment de race, de couleur, de sexe, de langue, de religion...



Déclaration des droits de l'homme 1948

moins fréquents, l'excision est condamnée, davantage de femmes siègent dans les parlements et les directions.

DES CHIFFRES POUR Y VOIR CLAIR

50,4 % de la population mondiale est masculine, 49,6 % est féminine

Le mouvement #Metoo est aussi passé par là. Cependant, les inégalités, les discriminations et les

violences demeurent. 20 % des femmes et des filles de 15 à 49 ans ont subi des violences physiques ou sexuelles sur une période de 12 mois. 60 % des femmes travaillent dans des secteurs informels et précaires. 70 % des victimes identifiées de traite d'êtres humains sont des femmes. Et les femmes représentent 64 % des homicides commis par un partenaire intime ou un proche.

L'égalité pour des sociétés plus pacifistes

Les sociétés patriarcales sont non seulement violentes pour les femmes mais également pour tout individu qui ne fait pas sienne la loi du plus fort : les

hommes sont également violents et discriminants envers les plus faibles, les homosexuels, les handicapés, les enfants. Pour reprendre la formule du philosophe anglais Hobbes, « l'homme est un loup pour l'homme ». Les hommes représentent 80 % de l'ensemble des homicides. Guerres, viols, vols, ébriété, harcèlement, fraude, corruption, proxénétisme, esclavagisme et même capitalisme se conjuguent au masculin.

La chercheuse allemande Heide Goettner-Abendroth a démontré que les sociétés matriarcales qui existent, dans lesquelles vivent encore actuellement 3 millions de personnes sur les divers continents, ne sont pas l'image

DRIT À L'AVORTEMENT UN COMBAT À POURSUIVRE



En France, la loi du 17 janvier 1975 légalise l'avortement. En 2020, la question de l'accès à l'IVG en France a abouti à la loi du 2 mars 2022 visant à renforcer ce droit, avec notamment l'allongement du délai à la 14^e semaine. Mais nombre de pays, comme les États-Unis, repénalisent l'avortement, et, en France, l'accès à ce droit fondamental est de plus en plus entravé : refus des médecins, pressions des groupes d'extrême droite, manque de structures, remise en cause du planning familial – dont encore une tout récemment. Autant d'atteintes au droit des femmes à disposer de leur corps et à leur droit à la santé. D'où une demande d'inscription dans la Constitution, pour que ce droit ne soit pas remis en cause avec l'accession au pouvoir de partis anti-avortement.



inversée du patriarcat : les femmes n'y détiennent pas l'intégralité des pouvoirs symboliques, économiques, politiques ou militaires. « *Ce sont des sociétés non hiérarchiques, de partage et d'égalité. Des sociétés d'équilibre* », explique Michelle Idels, l'éditrice de l'ouvrage de la chercheuse, Les sociétés matriarcales (éditions Des Femmes-Antoinette Fouque).

Ainsi, l'égalité des sexes est non seulement un droit humain fondamental, mais elle est de plus essentielle à la mise en place de sociétés pacifiques, où le potentiel humain peut se déployer pleinement, mais aussi où les hommes respectent en même temps davantage la nature, l'environnement.

42% des élus sont des femmes
contre **58%** des hommes

20% des maires sont des femmes
contre **80%** des hommes

L'ONU, à sa création, a d'ailleurs fait de la protection des droits de la femme un objectif essentiel pour garantir le développement, la paix et la sécurité dans le monde.

L'organisation souligne aussi que l'autonomisation des femmes stimule la productivité et la croissance économique tout en consommant les ressources de façon plus durable.

L'égalité pour une meilleure santé de tous

L'égalité homme-femme est aussi un enjeu de santé publique. L'OMS, depuis longtemps maintenant, a pointé les liens étroits entre niveau de scolarité, vie professionnelle, d'une part, et inégalité de santé, d'autre part. Ainsi, la précarité professionnelle qui concerne surtout les femmes a un impact sur leur santé.

Les femmes ont plus de risques de troubles musculosquelettiques (54 %) que les hommes (46 %). Les risques sont trois fois plus importants dans les catégories les plus confrontées à la précarité, employées et ouvrières.

Les biais de genre sur les risques encourus au

travail concernent aussi les cancers d'origine professionnelle qui sont moins souvent reconnus chez les femmes que chez les hommes. Les risques psychosociaux touchent plus gravement les femmes qui souffrent plus que les hommes de troubles mentaux et du comportement.

68% des femmes et **75%** des hommes ont un travail (taux d'activité)

Le revenu salarial des femmes est inférieur de **22%** à celui des hommes

Les femmes travaillent **3 fois plus** à temps partiel que les hommes

La part des femmes cadres est de **43%**

81% des mères sont en activité contre **96%** des pères



Le 21 avril 1944, les femmes obtenaient le droit de vote, mais elles ne déposent leur premier bulletin dans les urnes qu'un an plus tard. En cette fin de Seconde Guerre mondiale, elles obtiennent enfin "l'égalité politique et économique", après de nombreuses années de luttes pour l'obtenir. Car entre 1918 et 1940, six propositions de loi en faveur du vote des femmes ont été votées par l'Assemblée nationale, mais rejetées au Sénat, considérant que les femmes sont des citoyennes non autonomes et influençables. Contrairement à beaucoup d'autres pays, le droit de vote des femmes reste en France une conquête tardive.

DES RISQUES SANITAIRES ACCRUS POUR LES FEMMES ?

En raison de la plus grande espérance de vie des femmes, les inégalités de santé ont longtemps été ignorées ou minorées. Or, la précarité, les charges domestiques et familiales et bien sûr les violences exposent davantage les femmes. La pauvreté touche majoritairement les femmes. Les ruptures conjugales, la monoparentalité, les emplois peu qualifiés et pénibles ou les temps partiels subis les contraignent à vivre dans des logements dégradés, à mal s'alimenter, à renoncer aux soins. Ces facteurs favorisent l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les troubles dépressifs. Ainsi, les études montrent une dégradation de la santé des populations féminines précaires. D'ailleurs, l'espérance de vie moyenne des femmes a cessé d'augmenter.



LA RÉDACTION VOUS RECOMMANDE :

Femmes et santé, encore une affaire d'hommes ?

De Muriel Salle et Catherine Vidal / Éditions Belin / 2017

"Éternelles malades" selon Jules Michelet, les femmes sont depuis longtemps considérées comme le "sexe faible". Aujourd'hui, les choses ont-elles vraiment changé ? Si elles vivent plus longtemps que les hommes, elles passent aussi plus d'années en moins bonne santé. Les deux autrices proposent ici de se plonger dans les inégalités entre les sexes, dans le domaine de la médecine et de la santé.



286 ans, c'est le nombre d'années qu'il faudra pour atteindre l'égalité femmes-hommes, selon l'ONU



Les risques psychosociaux liés à l'organisation du travail sont plus fréquents dans les métiers à prédominance féminine. Mais les inégalités nuisent également aux hommes. Le départ prématuré du système scolaire et l'absence de formation chez les garçons – qui est somme toute peu questionnée – induit également des pathologies. En améliorant les conditions d'accès à l'emploi des femmes et en luttant contre l'échec scolaire chez les hommes, on améliorerait ainsi la santé de tous. De même gagnerait-on à chasser les clichés. On a longtemps négligé l'ostéoporose chez l'homme parce qu'on la considérait comme une pathologie féminine. Inversement, les signes d'infarctus sont encore souvent confondus avec une crise d'angoisse, alors que ce sont les femmes qui sont plus vulnérables que les hommes face aux maladies cardiovasculaires : 56 % en meurent contre 46 % des hommes.

Les femmes âgées de plus de 25 ans sont **53 %** à être diplômées de l'enseignement supérieur contre **46 %** chez les hommes

Lutter contre les clichés

Les représentations sociales du féminin et du masculin influencent à la fois les pratiques médicales, les attitudes des patients ou des proches et même la recherche. Ainsi, même si le registre international des essais cliniques indique que la participation des femmes aux recherches est passée de 35 % en 1995 à 58 % en 2018, les femmes restent insuffisamment représentées dans les essais concernant l'insuffisance cardiaque, certains cancers, la dépression, la douleur ou encore le sida.

Ce sont aussi des biais de genre qui entraînent des retards de diagnostic de l'autisme chez les filles, dont les symptômes, plus discrets, sont associés à l'idée que les garçons sont seuls touchés. Les représentations sociales faussent aussi la recherche des facteurs de risque : on a longtemps estimé que les hormones étaient responsables de la dépression chez les femmes, alors que c'est le contexte socioéconomique qui expose davantage les femmes (précarité, charge mentale, violences). Et c'est encore l'image de créatures fragiles et gouvernées par leurs hormones qui a conduit à ignorer l'endométriose – qui touche une femme sur dix – au lieu de la reconnaître comme une pathologie organique.

Les femmes partent à la retraite à **60,8 ans** contre **59,9 ans** pour les hommes

La pension de retraite est en moyenne de **1 272 €** pour une femme contre **1 674 €** pour les hommes

On commence à en parler dans les années 2000. Dix-neuf ans plus tard, un plan d'action a été lancé, mais elle reste sous-diagnostiquée. Les professionnels de santé ouvrent néanmoins peu à peu les yeux sur ces inégalités. Certains pays sont d'ailleurs plus avancés que la France pour une meilleure prise en compte des spécificités de genre, par exemple l'Espagne, avec une loi autorisant les femmes à s'absenter lors de leurs règles.

Le coût du patriarcat

118 milliards d'euros : ce sont les pertes de richesse engendrées chaque année par la France en raison des inégalités femmes-hommes, selon les calculs de l'association Genre et Statistiques. Afin que la question des inégalités pèse dans les débats, les chercheuses Lucile Peytavin et Ginevra Bersani ont estimé que 3,6 milliards de dépenses étaient liés aux violences conjugales, 89,3 milliards aux comportements virils (prise de risque, criminalité), 22 milliards aux inégalités économiques et 3,6 milliards à la santé (ce dernier chiffre étant sans doute sous-estimé, faute d'études sur le sujet).

Les femmes ont **6 ans** d'espérance de vie de plus que les hommes
57 % des plus de 65 ans sont des femmes. **84 %** des centenaires sont des femmes.

Leur rapport, publié en mars dernier, indique qu'à titre individuel, « *un viol coûte à la victime 810 000 euros (estimation haute) / 60 000 euros (estimation basse), l'inégalité salariale coûte 5 420 euros par an aux femmes et en couple ces dernières dépensent 25 169 euros de plus que leur conjoint* ». Investir dans des politiques d'égalité hommes-femmes comme certains pays commencent à le faire a du sens : ce devrait même être une nécessité tant le coût du patriarcat est destructeur de richesses, sans même parler du coût humain, qui lui est inestimable.

Sources
Fondation des femmes et Genre et Statistiques, « Le coût des inégalités en France », 2022.
HAS, « Sexe, genre et Santé : rapport d'analyse prospective », 2020
Haut conseil à l'égalité, « Prendre en compte le sexe et le genre pour mieux soigner : un enjeu de santé publique », 2020.
Inserm, « Genre et santé : prendre en compte les différences pour mieux combattre les inégalités », 2018.
Femmes et hommes, l'égalité en question Édition 2022 (INSEE).

ET LA PARITÉ DANS LE MUTUALISME ?

Les mutuelles, comme bien d'autres secteurs de l'économie sociale et solidaire, se sont emparées de ce sujet en tentant d'atteindre la parité au sein de leurs structures, notamment au sein des CA, qui restent encore bien souvent essentiellement masculins. Il y a aussi d'autres combats à mener pour que femmes et hommes aient les mêmes droits : ainsi, au sein d'un foyer, c'est l'homme qui est considéré comme le chef de famille. Or, ce sont surtout les femmes qui gèrent les questions de santé de la famille. De même, si les ayants droit pouvaient devenir délégués mutualistes, cela permettrait aux épouses de rejoindre le mouvement mutualiste.

Près de vous, vos mutuelles

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

CAM 8 MARS



Le CAM 8 MARS pour les droits des femmes soutient le Planning familial

Notre comité d'action mutualiste (CAM) 8 MARS pour les droits des femmes (*), par ce communiqué, se mobilise pour soutenir le Planning familial qui est depuis le 18 août 2022 victime de fortes attaques à la suite d'une affiche présentant "un homme trans enceint". Le Planning familial affirme dans ses statuts l'importance du « *droit pour chacune et chacun de vivre sa sexualité dans le respect des différences, de la responsabilité et la liberté des personnes* ».

L'importance des actions de terrain

Le Planning familial est une association historique essentielle pour les droits des femmes. Il est aussi un mouvement féministe, d'éducation populaire et militant qui prend en compte toutes les sexualités, défend le droit à la contraception, à l'avortement ainsi que l'éducation à la sexualité. Il dénonce et combat toutes les formes de violences et de contraintes envers les femmes, lutte contre toutes les discriminations, les inégalités sociales et s'engage dans la prévention du SIDA et des infections sexuellement transmissibles. C'est pour une société plus juste, fondée sur l'égalité entre les femmes et les hommes, la mixité et la laïcité que le Planning familial a placé son action.

Soutien au Planning familial

Notre comité soutient le Planning familial d'abord parce qu'il attache une importance au droit constitutionnel qu'est la liberté d'expression et que c'est bien une affiche de communication qui a réveillé les attaques.

Mais nous sommes d'accord que la problématique est bien plus profonde que cela : il est important de défendre les droits de tout être humain, quel que soit son genre, mais aussi son accès à la prévention et aux soins.

Nous souhaitons mettre en avant le formidable travail de terrain fait sans discrimination et avec professionnalisme par les associations. Il est si important aujourd'hui de protéger les différentes conquêtes, durement obtenues par le passé, comme le droit à la contraception, à l'IVG et bien d'autres.

L'intervention en milieu scolaire

Nous souhaitons aussi saluer les interventions adaptées des associations, dont le Planning familial, en milieu scolaire (écoles, collèges et lycées) sur la thématique "Éveil à la vie affective et sexuelle". Ces interventions permettent d'aborder, en dehors du thème central de la sexualité, d'autres thématiques aussi importantes comme l'amour, l'amitié, le respect, l'égalité, les violences.

Il est important que les jeunes puissent continuer à bénéficier de cet éveil à une connaissance vitale pour une vie la plus épanouie possible.

Rappelons-nous que 122 femmes ont été tuées en France en 2021 sous les coups de leur conjoint ou ex-conjoint (hausse de 20 % par rapport à 2020). Il est important



de permettre aux associations comme le Planning familial d'intervenir comme il est prévu, en milieu scolaire. Plus les questions de violence sont abordées jeune, plus la prévention est efficace.

« N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devez rester vigilantes votre vie durant. »

Simone de Beauvoir.

() Le comité d'action mutualiste 8 MARS, pour les droits des femmes, a été créé il y a 9 ans en Haute-Savoie, pour donner la parole aux femmes, à leurs revendications, qu'elles soient d'ordre professionnel, privé, familial et/ou en lien avec la santé, et ce, afin d'agir pour leurs droits. Il est ouvert à toutes celles et tous ceux qui veulent apporter leur contribution et/ou agir pour cette belle cause.*

Pour les membres du CAM 8 MARS pour les droits des femmes
Véronique Salaman
v.salaman@mutuelles-entis.fr

MUTUELLE DE FRANCE UNIE, SAMIR ET ENSEMBLE

“Mon espace personnel” évolue, pour plus de simplicité et de proximité

Les adhérents des mutuelles Ensemble, Samir et Mutuelle de France Unie ont pu découvrir début octobre leur nouvelle application “Mon espace personnel”. Une application plus simple, plus fonctionnelle et agrémentée de nouveaux services.

Depuis octobre 2020, l'application “Mon espace personnel” simplifie la vie de milliers d'adhérents. En quelques clics, toutes les démarches mutualistes sont disponibles (consultation des contrats, carte de tiers payant, demande de devis, géolocalisation de professionnels de santé du réseau de soins...) ainsi que l'accès aux actualités de votre mutuelle et des informations de prévention santé. Parce que votre mutuelle est toujours à l'écoute de vos remarques, nous avons fait évoluer notre application: voici donc “Mon espace personnel 2.0”, encore plus proche de vous et de vos besoins.

Nouveaux services, simplicité et proximité

Depuis la rentrée, votre application

a évolué. Vous y réaliserez toujours les principales opérations et y trouverez nos services habituels, mais de manière plus fluide et plus intuitive, grâce à la mise en avant de services aux moments clés de l'utilisation ou au classement des parcours bien-être et santé classés par univers, par exemple. Du côté des nouveautés, cette nouvelle version en regorge: elles permettent de gagner du temps et de se simplifier la vie. Une question vous trotte dans la tête? Un service d'aide pour répondre aux questions les plus fréquentes a été mis en place. Et si vous ne trouvez pas la réponse à votre demande, un simple clic permet de se faire appeler immédiatement par un conseiller mutualiste ou de prendre rendez-vous

en ligne. Les adhérents de la mutuelle Samir peuvent quant à eux accéder au service de téléconsultation MEDAVIZ directement de leur appli.

S'inscrire à l'appli? Rien de plus simple!

Désormais, vous pouvez vous inscrire directement à “Mon espace personnel” en téléchargeant l'application sur les stores Apple et Android, et activer immédiatement votre inscription via un code de sécurité envoyé par SMS ou par e-mail. Et enfin, vous pouvez recommander directement via l'application votre mutuelle à vos proches en un clic grâce au service de parrainage disponible sur votre espace. **Rendez-vous sur le site Internet de votre mutuelle pour en savoir plus.** **Besoin d'aide? Nos conseillers mutualistes vous accompagnent en agence de proximité pour vous aider.**

Une visualisation à 360°

Retrouvez tous vos contrats santé, prévoyance et assurance en un clic.



Une création de compte rapide

Recevez désormais votre code d'activation directement par SMS, e-mail ou courrier postal.

Découvrez les nouveautés de votre espace personnel.

Encore plus simple et plus pratique!

Disponible sur App Store

Disponible sur Google play

Rendez-vous sur le site de votre mutuelle

Une question?

Sur simple clic, faites-vous rappeler immédiatement par un conseiller ou prenez rendez-vous en ligne.

MUTUELLE ENSEMBLE

Run des Filles: la mutuelle Ensemble était présente!

Initialement prévue le 3 septembre, la Run des Filles a été reportée au 17 septembre pour cause de mauvaise météo. Un contretemps qui n'a pas entaché la motivation de l'équipe de la mutuelle Ensemble, présente sur le village partenaires de la Run, et celle des participantes.

Comme l'an passé, la mutuelle Ensemble a répondu présente pour la Run des Filles, une course 100% féminine et solidaire, dont les fonds récoltés lors des inscriptions sont reversés à la Fondation Frédéric Gaillanne, qui éduque des chiens guide d'aveugle.

De la prévention sur le stand de la mutuelle

Toute l'équipe de la mutuelle Ensemble

était présente sur son stand au cœur du village partenaires pour accueillir les coureuses ou les marcheuses sur son stand de prévention. Au menu, des informations et des conseils sur l'alimentation des sportifs, et de délicieuses boissons rafraîchissantes préparées par l'équipe avec les thés 1336. Un moment de convivialité et de prévention, avant de débiter la course dans les rues de l'Isle-sur-la-Sorgue.

Engagés pour votre santé.



Un grand merci à tous les adhérents, administrateurs et collaborateurs qui se sont prêtés au jeu du shooting photo pour la nouvelle campagne publicitaire de vos mutuelles. Découvrez les visages rayonnants de ces participants engagés dans vos agences de proximité et profitez-en pour réaliser votre bilan personnalisé offert.

Les familles monoparentales en question

Selon l'INSEE, une famille monoparentale comprend un parent isolé, accompagné d'un ou plusieurs enfants. Un modèle familial qui a ses propres problématiques, étant particulièrement exposées aux situations de précarité.

Le 14 mai dernier, le CAM 8 MARS a mis ces familles à l'honneur lors d'une après-midi de théâtre d'improvisation avec la compagnie savoyarde PDG et Compagnie. Les différentes saynètes permettant d'aborder toutes les difficultés des familles monoparentales. Car des difficultés, il y en a beaucoup...

Comment se retrouve-t-on parent solo ?

Lorsqu'on pense à "famille monoparentale", on pense souvent à abandon du père. Pourtant, il existe plusieurs façons de se retrouver parent solo : le veuvage, la séparation, le divorce, l'abandon, l'adoption par un adulte seul. Ce sont les femmes qui portent majoritairement les familles monoparentales (85%). 1/3 de ces familles vit sous le seuil de pauvreté.

Des familles vulnérables

C'est ce qui ressort d'une étude de la DREES (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques) de 2021. Les familles monoparentales sont exposées de manière importante aux situations de précarité, à la fois en raison de ressources financières moindres, mais également à cause de la dépendance aux pensions alimentaires dont le versement n'est pas toujours assuré. Si les familles monoparentales ne sont pas un fait isolé - elles constituent 1/4 des familles avec enfants! - leur vulnérabilité financière a des conséquences sociales et sanitaires sur

le chef de famille et les enfants. Selon la DREES, 31% des parents isolés se considèrent comme pauvre. À cette précarité s'ajoute une vie sociale et affective déséquilibrée et « une tension physique et psychologique engendrée par l'accumulation des rôles sociaux » (enquête de l'OCDE / Organisation de coopération et de développement économiques).

La gestion du quotidien : un périple

Comment fait-on pour aller aux toilettes sur une aire d'autoroute quand on est seule avec ses enfants? Comment retrouver un peu de temps pour s'occuper de soi? Doit-on avoir deux compléments santé pour les enfants ou n'en choisir qu'une seule? Toutes ces questions (et bien d'autres!) ont été posées lors du spectacle d'improvisation ou écrites sur l'arbre à idées mis en place par le CAM 8 MARS. Car pour une majorité des familles, le quotidien s'apparente à une course de fond, avec peu de soutien. Et ce qui ressort des enquêtes et des témoignages, c'est ce sentiment de solitude et le besoin d'être accompagné. Or, que ce soit par la CAF ou certaines associations comme le Planning Familial, l'association Couples et Famille, le CIDFF (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles), l'école des parents et des éducateurs ou encore le Secours populaire français, il existe tout un réseau d'informations et d'entraide qui permet de se sentir moins seul.

Des mots pour dire les maux

Le CAM 8 MARS pour les droits des femmes organise, le 22 novembre prochain, une soirée spectacle dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes. Une soirée de slam avec le spectacle *Mots pour maux*, du groupe DialeM, emmené par Diariata N'Diaye.

Diariata N'Diaye a fait de la lutte contre les violences faites aux femmes un combat quotidien. À travers son association Resonantes, créée en 2015, qui sensibilise aux violences faites aux femmes et a créé l'application App-Elles et le bracelet d'alerte connecté pour venir en aide aux femmes victimes de violences. Sur scène aussi, avec le spectacle interactif *Mots pour maux*, né d'une collaboration avec l'Observatoire des violences envers les femmes du Conseil Général de la Seine-Saint-Denis. L'objectif du spectacle de slam est de rendre visible ces violences, de sensibiliser et de rassembler autour de cette lutte et de favoriser la réflexion et les débats sur ces sujets.

À travers une dizaine de chansons, l'artiste aborde des sujets variés : le mariage forcé, les violences conjugales, le viol, l'excision, le harcèlement, le sexisme au travail, les addictions... Mais c'est l'espoir qu'insufflé l'artiste, durant une heure de spectacle. Le 22 novembre, c'est au Brise glace, à Annecy, qu'aura lieu cette soirée spectacle, suivie d'un débat avec Diariata N'Diaye, des associations locales et la salle. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à suivre les sites Internet et les réseaux sociaux de la Mutuelle de France Unie et de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc.
www.mutuelledefranceunie.fr
www.umfmb.fr

GARDONS LE LIEN!

avec

LES ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ



Parce que la prévention santé est au cœur de nos actions mutualistes, de nombreux Rendez-vous Prévention Santé* sont organisés dans vos agences mutualistes, principalement autour du thème

“Je protège ma santé, je protège ma planète”

dans le but de sensibiliser et donner les moyens d'agir pour un environnement intérieur le plus sain possible. Tous les ateliers sont dispensés par des professionnels diplômés dans le respect des consignes sanitaires.

Gratuit et ouvert à tous!
N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Les dates et thématiques de vos Rendez-vous Prévention sont indiquées en agence de proximité et sur le site:

www.rdv-prevention-sante.fr

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

GRUPE ENTIS

Solidaires contre le cancer du sein

Chaque année, Octobre Rose est l'occasion de sensibiliser la population à la prévention et au dépistage du cancer du sein. En 2022, les mutuelles adhérentes au Groupe Entis se mobilisent et organisent des actions sur le terrain.

On estime que chaque année, 59 000 nouveaux cas de cancer du sein sont détectés. Au cours de sa vie, une femme sur huit sera concernée par ce cancer. Détectée à un stade précoce, grâce notamment au dépistage organisé du cancer du sein, la maladie se soigne. Malheureusement, seules 45,6% des femmes concernées (de 50 à 74 ans) participent au programme de dépistage. C'est encore bien trop peu ! Octobre Rose est donc pour les mutuelles du Groupe Entis l'occasion de rappeler que le dépistage du cancer du sein sauve des vies.

Les Cafés-Santé Octobre Rose

L'an dernier, le Café-Santé organisé à l'agence de la Mutuelle de France Unie d'Orléans a

LES RENDEZ-VOUS CAFÉ-SANTÉ*

Chaque participant se verra remettre une brochure de l'INCa (Institut National du Cancer) sur le dépistage des cancers du sein.

Agences de la Mutuelle de France Unie à 9h30

Anancy : 10 octobre
Cran-Gevrier : 11 octobre
Saint-Paul-lès-Dax : 18 octobre
Cluses : 21 octobre

Agences Mutuelle Ensemble

Avignon : 18 octobre
Cannes : 27 octobre
Agence Santé Mut Roanne
Roanne : 26 octobre

réuni 10 participantes, qui ont, dans une ambiance conviviale, échangé avec le médecin coordonnateur du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers de la région Centre- Val de Loire. Cette année, ce sont neuf agences qui accueilleront un Café-Santé, toujours animé par une personne ressource des Centres Régionaux de Coordination des Dépistages des Cancers. L'objectif est de promouvoir le dépistage du cancer du sein, de lever les idées reçues et enlever les freins au dépistage, le tout autour d'un petit déjeuner.

Les marches urbaines contre le cancer

Une activité physique suffisante et régulière (30 mn d'activité physique dynamique par jour) est associée à une diminution du risque du cancer du sein, mais aussi celui du colon et de l'endomètre.

Vos agences mutualistes vous donnent ainsi rendez-vous au mois d'octobre pour une marche dans la ville d'une heure et demi, animée par des enseignants en activité physique adaptée de l'association Siel Bleu, qui œuvre au quotidien pour développer l'activité physique adaptée. « *Entre Entis et l'association Siel Bleu, c'est un partenariat qui dure depuis plus de 10 ans ! Ils interviennent dans nos ateliers prévention sur l'équilibre et dans les ateliers que nous organisons en entreprise, pour que tous aient accès à de l'activité physique adaptée* » nous confie Véronique Salaman, du Service Promotion de la Santé du Groupe Entis. Ouvertes à tous, ces marches seront donc l'occasion de



LES MARCHES URBAINES*

Rendez-vous à 9h dans votre agence mutualiste autour d'une boisson chaude et des fruits secs. La marche commence à 9h30 jusqu'à 11h. De retour à l'agence, une session d'étirement est organisée. Chaque participant se verra remettre une brochure de l'INCa (Institut National du Cancer) sur le dépistage des cancers du sein.

Agences de la Mutuelle de France Unie

Saint-Étienne : 11 octobre
Orléans : 12 octobre
Annemasse : 14 octobre
Faverges : 18 octobre
Thonon : 20 octobre

faire la promotion du dépistage et de l'activité physique comme élément de prévention et outil de soins.

Nos salariés en rose !

Hors de question pour nos salariés de ne pas se joindre à la mobilisation pour Octobre Rose ! Le 11 octobre sera une journée qui allie le rose et la marche. En effet, entre midi et 14h, les salariés travaillant au siège et sur Meythet sont invités à marcher ensemble et en solidarité : un moyen de promouvoir en marchant le dépistage du cancer du sein et montrer que la marche participe à l'amélioration globale de la qualité de vie de tous.

*Inscription obligatoire via notre site Internet www.rdv-prevention-sante.fr

MUTUELLE LOIRE FOREZ

La Mutuelle Loire Forez se mobilise pour Octobre Rose

La Mutuelle Loire Forez est tous les ans fidèle au rendez-vous d'Octobre Rose, le mois de sensibilisation au cancer du sein. L'occasion de donner rendez-vous à ses adhérents et aux Ligériens pour le "Fil Rose" et deux actions de prévention.

Le cancer du sein touche chaque année près de 59 000 nouvelles personnes et s'il se soigne assez bien lorsqu'il est pris à temps, il provoque le décès de plus de 12 000 personnes. L'un des enjeux de l'opération Octobre Rose depuis 28 ans est de sensibiliser la population féminine, majoritairement concernée par ce cancer, aux bénéfices du dépistage généralisé. Car la plupart n'en profite pas.

Un "Fil Rose" solidaire

Ce n'est pas, contrairement aux années précédentes, un défi à proprement parlé, mais les personnes qui le souhaitent peuvent continuer à tricoter en rose des carrés et des couvertures dans les trois agences de la mutuelle. Ces couvertures seront ensuite offertes à des femmes qui en ont besoin.

Deux rendez-vous de prévention

La Mutuelle Loire Forez propose deux rendez-vous de prévention dans le cadre d'Octobre Rose, à Montbrison. Le premier aura lieu le 21 octobre au centre social de Montbrison. De 9h30 à 11h30, la mutuelle s'associe à la Ligue contre le Cancer de la Loire sur un stand de prévention destiné à expliquer ce qu'est le dépistage organisé et pourquoi ce dernier est nécessaire.

Puis, la mutuelle vous donne rendez-vous le jeudi 27 octobre à 20 heures au cinéma REX pour la projection du film Ma Ma, dont l'héroïne découvre qu'elle a un cancer du sein. À l'issue de la projection, les personnes présentes dans la salle pourront échanger avec le Dr Collard, oncologue, et une patiente ayant un cancer du sein.

OCTOBRE ROSE

Vendredi 21 octobre de 9h30 à 11h30 :
Stand de prévention avec la Ligue contre le cancer et le centre de dépistage au Centre social de Montbrison

Jeudi 27 octobre à 20h :
Diffusion du film "Ma ma" au cinéma REX de Montbrison suivi d'échanges avec le Dr Collard, oncologue et une patiente ressource. Stand de prévention dans le hall du cinéma à partir de 19h30. 5 €

LA LIGUE
13 place Pasteur - 42600 Montbrison
04.77.56.03.43 - www.cancerfrance.fr
accueil@canerbrison.fr

Mutuelle Loire Forez

Là encore, un stand de prévention sera installé dans le hall du cinéma permettra de répondre à toutes les questions (à partir de 19h30). Le prix de la séance est fixé à 5 €.

Inauguration de la RSS du Clos Saint-Gildas à Charlieu

C'est de l'avis de tous une nouvelle aventure humaine qui commence avec la Résidence Service Senior (RSS) du Clos Saint-Gildas. Une RSS mutualiste, dans un lieu exceptionnel et qui intègre totalement les adhérents et les résidents.

Le 5 juillet, résidents, mutualistes et personnalités politiques locales se sont réunis pour l'inauguration de la RSS du Clos Saint-Gildas, à Charlieu près de Roanne. Au milieu d'un parc arboré de 2 hectares, la bâtisse du XVII^e siècle a entièrement été rénovée et réhabilitée pour accueillir dans les meilleures conditions des seniors actifs qui souhaitent préserver leur indépendance, tout en étant libéré des contingences du quotidien. La visite de l'appartement témoin

a permis aux nombreuses personnes présentes de se rendre compte des volumes et aménagements de chaque appartement. La découverte des espaces de vie commune et du parc ont démontré à tous que la priorité de la mutuelle et de ses partenaires dans le projet était le bien-être de ses résidents : une RSS profondément ancrée dans son territoire, novatrice, humaniste, qui s'appuie sur des valeurs mutualistes fortes et désire remettre l'humain au cœur de ses actions.



MUTUELLE SAMIR

La future Résidence Service Senior (RSS) de la mutuelle Samir est déjà médaillée !

Le projet de RSS que porte depuis 2017 la mutuelle Samir vient d'être gratifié de la médaille de bronze de l'INRS (Santé et sécurité au travail), une association à but non lucratif qui agit en faveur de la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Réinvestir le champ sanitaire et social...

Soutenu par la CARSAT (Retraite et Santé au travail), le projet de RSS se veut une réponse à une question d'actualité : comment vieillir en bonne santé au cœur de la cité ? Inclusif et humaniste, « le projet comprend des logements adaptés à un public âgé, un logement inclusif pour huit malades d'Alzheimer, des espaces médicaux et des logements sociaux, une crèche, intégrant les contraintes matérielles,

organisationnelles et de conception que nécessite le quotidien de personnes âgées », précise Yannick Beaumont, président de la Samir. Au départ prévu dans une commune drômoise, le projet verra finalement le jour au cœur de la ville de Valence.

... en toute sécurité !

Le projet de RSS de Valence a dès le début intégré tous les acteurs dans la réflexion. « Le constructeur,

l'architecte, le contrôleur technique, le SDIS 26, la Carsat, la Mairie, le coordonnateur sécurité et protection de la santé... nous sommes allés chercher des compétences pour tenir compte des multiples contraintes », ajoute Yannick Beaumont. Ainsi, la sécurité des locataires et du personnel a particulièrement été prise en compte : les usages, les circulations, mais également l'accessibilité et l'organisation ont été en amont des réflexions abordées afin d'être en phase avec la philosophie et l'éthique du projet. C'est ce niveau de détail qui a poussé Adrien Royer, contrôleur de sécurité à la Carsat, à attribuer à la Samir la médaille INRS de bronze. Une récompense importante qui vient couronner un travail de réflexion globale sur le grand âge.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE SECTION FRANCHE-COMTÉ

La Mutuelle de France Unie s'associe à Équilibre pour prévenir les chutes

En Franche-Comté, la Mutuelle de France Unie a conclu un partenariat avec l'association Équilibre pour proposer des ateliers de prévention des chutes de prévention des chutes à l'agence de Belfort.

L'objet d'Équilibre est d'apporter bien-être, santé et lien social par l'activité physique adaptée (APA) aux publics éloignés de la pratique sportive par l'âge, la maladie chronique, le handicap ou l'isolement. Dans le cadre de ce partenariat, les ateliers proposés ont pour objectifs de prévenir les risques (chutes, maladies) en améliorant l'équilibre et souplesse, et de rompre l'isolement social.

Prévenir les chutes et créer du lien

Au mois de juin, Camille Missaoui, diplômée en sport-santé et salariée de l'association, est venue animer un atelier de prévention au sein de l'agence Mutuelle de France Unie de Belfort. Un atelier collectif très apprécié qui a



permis aux participants de découvrir les bonnes postures et des exercices de maintien de l'équilibre et de renforcement musculaire. « Quand nous avons rencontré les membres d'Équilibre, nous avons

rapidement évoqué la prévention des chutes, qui touchent particulièrement les seniors. Nous partageons avec Équilibre de nombreuses valeurs et la prévention est pour nous un moyen de prendre soin de sa santé » précise Florent Zyta, coordinateur du réseau d'agences à la Mutuelle de France Unie. « Nos ateliers de prévention sont ludiques. Nous dispensons des conseils et des gestes faciles à reproduire à la maison, qui permettent de retarder l'invalidité due au vieillissement » ajoute Camille Missaoui. Un moyen également de créer du lien entre les participants et de rompre une solitude dont souffrent souvent les seniors.

En savoir +

www.facebook.com/assocequilibre

ALTERNATIVE MUTUALISTE

Fête de l'Humanité : défendre coûte que coûte, la Sécurité sociale

Du 9 au 11 septembre, Alternative Mutualiste était présente au Plessis-Pâté pour la Fête de l'Humanité. Le mauvais temps n'a pas entaché la combativité des militants mutualistes, venus pour défendre la Sécurité sociale.



POURQUOI ALTERNATIVE MUTUALISTE ÉTAIT PRÉSENTE À LA FÊTE DE L'HUMA ?

Événement politique, social et culturel de la rentrée, la Fête de l'Huma a réuni plus de 400 000 personnes. Trois jours durant lesquels la représentation mutualiste a toute sa place.

Au sein du Village des territoires solidaires, en plein cœur de la Fête de l'Huma, le stand d'Alternative Mutualiste n'a pas désempé. Et pour cause ! Ce furent pour ses militants trois jours pour sensibiliser le public venu en nombre à la défense de la Sécurité sociale et des services publics, en danger à cause des décisions politiques libérales qui courent depuis plus de trente ans.

Des échanges et de la prévention au programme

Tout au long des trois jours, les échanges ont été nombreux sur le stand d'Alternative Mutualiste, entre élus mutualistes mais également avec les visiteurs de la Fête de l'Huma, à l'écoute des mobilisations et des actions de la mutuelle. Côté prévention, deux secouristes sont venus dispenser aux visiteurs les gestes de premiers secours. Un rappel bénéfique lorsqu'on sait qu'un Français sur deux déclare ne pas les maîtriser, et un enjeu de santé publique car ces gestes augmentent considérablement les chances de survie.

À l'aide de mannequins spécifiques, les secouristes ont donc rappelé gratuitement aux volontaires la position latérale de sécurité, le massage cardiaque, le bouche à bouche et la pose d'un défibrillateur lorsque cela est nécessaire.

Un débat pour comprendre les enjeux de la défense de la Sécurité sociale

Le samedi 10, à 15h45, nombreux étaient ceux venus écouter l'économiste Bernard Friot, le militant CGT Yvan Perez et la chercheuse Inrae Dominique Paturel. Animé par le président d'Alternative Mutualiste Francis Balay, le débat portait sur la défense de la Sécurité sociale et des cotisations, et la volonté d'étendre un tel système communiste à d'autres domaines, tels

L'économiste Bernard Friot, la chercheuse sur la Sécurité sociale de l'Alimentation Dominique Paturel et le militant CGT Yvan Perez ont été invités par Alternative Mutualiste à discuter durant plus d'une heure sur la Sécurité sociale et la production communiste de la valeur.

que l'alimentation, l'habitat ou encore les transports. Chacun a déconstruit le projet gouvernemental de Grande Sécu, pour au contraire proposer des projets solidaires plaçant l'humain au centre des réflexions et des actions. « Nous pouvons mettre en Sécurité sociale toutes les productions » a rappelé Bernard Friot, pour inverser le système capitaliste et faire que les salaires ne suivent plus les aléas d'un marché inégalitaire. C'est d'ailleurs la réflexion que poursuit en interne la CGT, qui propose d'attacher le salaire à la personne plutôt qu'au poste de travail. Dominique Paturel a quant à elle rappelé, parlant du projet de Sécurité sociale de l'Alimentation, la nécessité de reconnecter ce que l'on a dans l'assiette avec les conditions de leur production. À l'issue de la table ronde, les questions des auditeurs ont permis de lancer des débats, sources de réflexions et de futures actions pour Alternative Mutualiste.

UNE CAMPAGNE POUR SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Dans son combat pour la Sécurité sociale et l'accès aux soins pour tous, Alternative Mutualiste signe une campagne qui sensibilise le public, sous forme de questions rhétoriques. L'assimilation du message appelle à l'engagement et à la mobilisation de tous.

préférez-vous...
payer des dépassements
d'honoraires dans des cliniques
livrées au profit
ou
avoir un égal accès aux soins
à l'hôpital public ?
c'est vite vu !



accepteriez-vous...
d'assister à la mort
des services publics
ou
vous mobiliser avec nous
pour les rendre plus forts ?
c'est vite vu !



préférez-vous...
qu'ils fassent plus d'argent
avec votre santé ?
ou
que nous fassions plus de santé
avec votre argent ?
c'est vite vu !



souhaitiez-vous...
un monde dirigé par
une centaine de milliardaires
ou
une société régie par
la solidarité ?
c'est vite vu !





Le point de vue de Sébastien Pommaret,
directeur général de l'Union des Mutuelles
de France Mont-Blanc



ACCÈS AUX SOINS : UNE CRISE SANS PRÉCÉDENT

L'hôpital public et la médecine de ville vivent une crise sans précédent, qui affecte la population. L'exemple des soins infirmiers en Haute-Savoie en témoigne.

Les difficultés de l'hôpital sont relayées par les médias, faisant écho aux prises de parole des ministres de la Santé successifs. Le manque de médecins sur nos territoires marque aussi la faiblesse du tissu de la médecine de ville, faiblesse qui contribue à l'engorgement des services d'urgences. Aujourd'hui, et en dehors mêmes des crises sanitaires que nous avons vécues, la difficulté d'accès aux soins est une réalité auxquelles les adhérents mutualistes et la population en général sont confrontés.

Les soins infirmiers haut-savoyards affectés

Cette situation affecte également les soins infirmiers, et l'exemple de la Haute-Savoie est particulièrement éclairant. Moins d'infirmières et moins d'aides-soignantes pour prodiguer les soins à domicile, ce sont autant de difficultés pour les hôpitaux et les établissements de soins de suite et de réadaptation (SSR) pour permettre aux patients de rentrer chez eux et de poursuivre leurs traitements en libérant les lits de ces établissements. Il y a une vraie complémentarité entre la prise en charge en soins à domicile et celle dans les établissements.

Une raréfaction des infirmières et aides-soignantes à domicile

La Haute-Savoie est un territoire naturellement attractif et qui n'a traditionnellement pas souffert de la rareté de professionnels de santé. Or aujourd'hui, particulièrement du fait des salaires attractifs proposés en Suisse, mais aussi parce que les mécanismes de revalorisation de salaires et les dispositifs de financements exceptionnels sont exclusivement fléchés vers l'hôpital et les EHPAD, nous observons une raréfaction grandissante du nombre d'infirmières et d'aides-soignantes au service du domicile sur notre territoire.

Une nécessaire revalorisation

Il faut vigoureusement dénoncer la manière dont les pouvoirs publics, aujourd'hui, prennent en considération ces professionnels. D'une part, aucun acte de soin infirmier n'a été revalorisé ces dix dernières années, et ce sont de nouvelles obligations qui pèsent sur cette profession. Depuis le 1^{er} avril de cette année, et ce malgré un litre de gasoil à près de 2 €, les infirmières ne

peuvent plus prétendre à leur prise en charge par la CPAM depuis leur cabinet jusqu'au domicile des patients, et subissent des restrictions impropres à poursuivre la prise en soins. En tant que gestionnaire d'un centre de soins infirmiers, ayant connu 6 démissions en 7 mois, j'ai dû me résoudre à écrire à nos patients les plus éloignés pour les informer que nous ne pouvions plus poursuivre leur prise en charge. Pour le reste, les patients résidents dans notre ville ne peuvent pas tous prétendre recevoir de leur centre de proximité la réponse dont ils bénéficiaient jusqu'alors faute de personnel.

De même en ce qui concerne les prises en soins par les aides-soignantes par les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD); les coûts du logement, les horaires coupés et la faiblesse des rémunérations accordées par l'agence régionale de santé (qui n'autorise pas le financement des rares mesures exceptionnelles de soutien des salaires décidées par le gouvernement) pousse cette profession à renoncer à ce métier passionnant autant qu'indispensable.

Quel futur voulons-nous ?

Or nous souhaitons tous, si nous devenions dépendants au crépuscule de notre vie, rester chez nous, dans notre univers, et bénéficier de l'aide à domicile, des soins d'une aide-soignante et d'une infirmière plutôt que de devoir déménager définitivement pour un établissement médicalisé. Et pas que pour des raisons de coûts (car ces établissements sont parfois excessivement chers), mais parce que nos vies sont nouées à un lieu, à un voisinage, à des activités et à notre famille qui reste proche. Cela repose sur la possibilité de compter sur ces professionnels dévoués et compétents qui viennent à domicile porter les soins nécessaires.

Avec le vieillissement de la population, que nous mesurons déjà et qui va s'accroître, ces professionnels sont au cœur du projet de notre société et sont pourtant délaissés par les pouvoirs publics. Les médias n'en font pas écho non plus, le domicile est absent des grands titres de la presse. Pourtant, le défi du grand âge et de l'autonomie va se rappeler à nous de plus en plus fortement, au fur et à mesure que nos proches seront touchés par l'impossibilité d'une réponse de qualité à leur domicile. Cette réponse ne saurait être apportée autrement que par du personnel compétent au domicile. Alors veillons sur eux et donnons-leur les moyens d'être formés, et de gagner leur vie dignement car ils veilleront sur nous demain, et chacun de nous mérite une prise en soins de qualité.

M'T Dents: la prévention bucco-dentaire dans nos centres de santé dentaire

Dès l'âge de 3 ans et jusqu'à 24 ans, l'Assurance Maladie offre tous les trois ans un rendez-vous chez le dentiste. Les dentistes de nos centres de santé dentaire participent à ce protocole entièrement gratuit.

M'T Dents, c'est un rendez-vous chez le dentiste tous les trois ans à destination des enfants, des adolescents et des jeunes adultes pour adopter les bons réflexes bucco-dentaires et prendre de soin de la santé de sa bouche.

La santé dentaire, dès le plus jeune âge

Il n'est jamais trop tôt pour prendre de bonnes habitudes bucco-dentaires ! Dès la plus tendre enfance, le dispositif M'T Dents permet d'adopter les bonnes habitudes grâce aux conseils de nos chirurgiens-dentistes et de surveiller

l'arrivée des caries, qui ont des conséquences sérieuses si elles ne sont pas soignées.

Comment ça marche ?

Rien de plus simple ! Un formulaire M'T Dents vous sera envoyé par courrier avant l'anniversaire de votre enfant (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans). En cas de perte, vous pourrez le télécharger sur votre compte Ameli. Vous prenez rendez-vous dans l'un de nos centres de santé dentaire et venez au rendez-vous muni du formulaire et



de votre carte Vitale (ou celle de votre enfant s'il en a une).

Pour trouver nos centres de santé dentaire les plus proches de chez vous, rendez-vous sur notre site Internet :

www.umfmb.fr/ou-trouver-un-de-nos-centres

Myopie: pourquoi les cas se multiplient

La myopie est un trouble visuel qui se traduit par une mauvaise vision de loin, à cause d'un œil trop long ou d'une cornée trop courbée. Apparaissant généralement dans l'enfance, le taux de myopie augmente rapidement. L'OMS estime que d'ici 2050, elle pourrait concerner 50 % de la population mondiale. Pourquoi une telle progression et comment y remédier ?

Les yeux qui plissent pour voir de loin, la tête penchée au-dessus de la feuille sur laquelle on est en train d'écrire, la télévision que l'on rapproche pour y voir plus net. Pas de doute, ce sont bien les symptômes de la myopie. À différents degrés, ce trouble visuel impacte fortement la vie quotidienne s'il n'est pas traité correctement.

D'où vient la myopie ?

Si l'origine héréditaire de la myopie est bien connue, ce sont surtout nos modes de vie qui sont en cause dans l'épidémie de myopie que nous connaissons actuellement. En effet, selon l'OMS, la cause serait la réduction du temps passé à l'extérieur (faible exposition à la lumière naturelle), combinée à l'intensification des activités en vision de près, notamment sur nos écrans

d'ordinateur, de téléphone portable et de télévision. Le travail intensif de près, sur les cahiers et les livres serait également en cause (étude de 2014 parue dans la revue *Ophthalmology*). Avec ses confinements successifs dans le monde entier, la crise sanitaire joue également un rôle dans cette pandémie (étude 2021 parue dans la revue *JAMA Ophthalmol*).

Mais quelle que soit la raison, il est important de traiter la myopie dès ses premiers signes, car elle peut s'aggraver rapidement et, dans des cas plus rares, engendrer des pathologies oculaires plus graves.

Comment y faire face ?

Les opticiens de notre réseau Écouter Voir ont la solution pour freiner la myopie chez l'enfant : les verres de freination de la myopie. Grâce à leur

technologie, ils freinent l'évolution de la myopie chez l'enfant. Portées toute la journée, les lunettes équipées de ces verres permettent d'avoir une vision nette sur toutes les distances. Ultra-résistants et dotés d'une protection UV, ils s'adaptent au quotidien mouvementé des enfants en toute sécurité. Rendez-vous donc dans l'un de nos huit magasins Écouter Voir de Haute-Savoie pour vous renseigner auprès d'un de nos opticiens.

VOUS AUSSI, PROTÉGEZ VOS YEUX AVEC LA MÉTHODE 20/20/2 !

Les trop nombreuses heures passées devant les écrans fatiguent nos yeux et peuvent accélérer l'installation d'une myopie. Alors pour prévenir les effets délétères des écrans, suivez la règle 20/20/2 : 20 minutes devant les écrans 20 secondes pour regarder ailleurs et 2 heures à l'extérieur

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

RÉSEAU DE SOINS: HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE: ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

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

CENTRES DE SANTÉ

OPHTHALMOLOGIE

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

ORTHODONTIE

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

IMPLANTOLOGIE

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

DENTAIRE

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

ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

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

RÉSEAU DE SOINS: LOIRE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

Boën: 44, rue de la Chaux	04 77 97 37 37
Mably: rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
Roanne: 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
Saint-Étienne: 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
Savignieux (Pôle Santé): 5, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

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

RÉSEAU DE SOINS: DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

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

CENTRES DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

CENTRES DE SANTÉ

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

La Fédération française de randonnée 74

En Haute-Savoie, le comité départemental de la Fédération française de randonnée organise régulièrement des Randos Santé, plus faciles et adaptées à tous, pour se remettre à marcher tout en douceur.



Hippocrate le disait au 1^{er} siècle avant notre ère : « La marche est le meilleur remède pour l'homme. » Cette phrase résonne particulièrement avec nos modes de vie actuels : nous ne marchons pas assez.

Pour vous faire remettre vos chaussures de marche, la Fédération française de randonnée 74 a mis en place les Randos Santé, dont la devise est « marcher moins vite, moins loin, moins longtemps », mais marcher quand même.

Se remettre à marcher

Plus courts, plus faciles, les parcours Randos Santé que propose le comité départemental de la Fédération s'adressent à tous ceux qui ont



des capacités physiques diminuées : seniors, personnes sédentaires ou en surpoids, malades stabilisés, personnes convalescentes et personnes atteintes de maladies chroniques. Encadrées par des animateurs formés "santé", ces Randos Santé permettent une reprise d'activité physique en douceur, pour rester en bonne santé.

Créer du lien

Plus qu'une activité physique adaptée, les Randos Santé sont aussi un moment de vie sociale et de convivialité. Pour s'aérer, se changer les idées, prendre du plaisir, mais en groupe ! Beaucoup de personnes aux capacités physiques diminuées souffrent d'un certain isolement. Marcher ensemble, c'est aller à la rencontre de l'autre, s'entraider et, pourquoi pas, avoir le déclic de s'inscrire en club de randonnée !



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE 74 ET ENTIS

Le 25 juin dernier, le comité départemental de Haute-Savoie de la Fédération française de randonnée a organisé, autour du lac du Vallon, une Rando Santé adaptée aux personnes aux capacités physiques diminuées. Au programme, la rando, bien sûr, un pique-nique convivial et des ateliers proposés par le service Promotion de la Santé d'Entis sur la nutrition et l'équilibre.



En savoir +
www.haute-savoie.ffrandonnee.fr

Les Ladies' Circle 74 de Vichy

C'est en 2016 qu'une dizaine de jeunes femmes de Vichy décident de créer l'association les Ladies' Circle 74 Vichy. Prêtes à donner du temps pour aider les autres, elles poursuivent un objectif simple : soutenir humainement et financièrement les associations locales et nationales.

Elles sont cheffes d'entreprise, entrepreneures, et ont décidé de s'engager. Elles ont rejoint le Ladies' Circle France en créant une antenne locale à Vichy et organisent des actions locales pour apporter de l'aide à ceux qui en ont besoin, grâce à leur réseau.

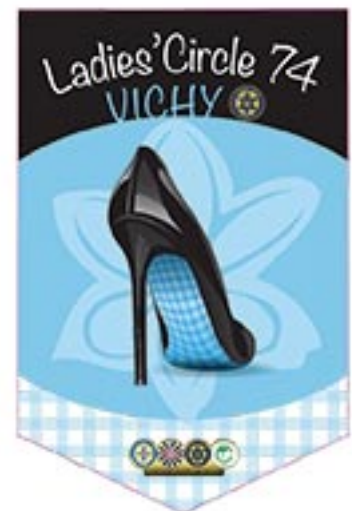
« Amitié et entraide »

Telle est la devise des Ladies' Circle. Tous les mois, elles se réunissent pour un moment convivial, afin de discuter ensemble des événements à organiser. Car pour ces femmes, c'est par l'union de toutes les forces que l'on apporte une aide réelle à un projet humanitaire.

La Vich'In Color

En 2019, la première course Vich'In Color organisée par les Ladies' Circle 74 Vichy avait permis de récolter plus de 8000 € au profit de la Ligue contre le cancer, dans le cadre d'Octobre Rose. En 2021, ce sont 9000 € qui ont été remis à l'hôpital de Vichy pour les services oncologie et pédiatrie. L'idée est simple : une course sans chrono, deux parcours (6 et 8 km) à faire en courant ou en marchant, cinq portes.

En passant sous les portes, les participants sont aspergés de poudres naturelles de couleur. De quoi en voir de toutes les couleurs ! Cette année, c'est l'association Auvergne pour un enfant – qui



LES LADIES' CIRCLE 74 VICHY ET MUTUALE

Pour la troisième course Vich'In Color qui a eu lieu le 25 septembre, Mutuale était présente aux côtés des Ladies' Circle 74 Vichy, comme pour les éditions précédentes. En effet, Mutuale soutient depuis le début cette course solidaire et haute en couleur, et est présente sur le parcours avec un stand pour soutenir les coureurs



En savoir +
www.ladiescircle.fr/vichy

œuvre pour l'accueil, le soin, et la guérison des enfants nés avec de lourdes pathologies – qui reçoit le soutien des Ladies' Circle.

Après une mastectomie, comment se reconstruire ?

L'annonce du cancer du sein s'accompagne rapidement de la peur de perdre ses cheveux et un sein. Si la mastectomie (ou mammectomie) n'est pas réalisée chez toutes, quand elle arrive, c'est un choc. Comment se reconstruire après une telle épreuve ?

La mastectomie, ou ablation d'un sein, intervient souvent après les cycles de chimiothérapie, obligeant la patiente à se séparer définitivement d'une partie d'elle-même, son sein.

Ce nouveau corps asymétrique montre que la vie d'avant n'est plus, que la maladie a emporté cet élément corporel symbolique à plus d'un titre. Ce stigmate bouleverse forcément son rapport au corps, à la vie, à la féminité et à l'autre.

Une opération qui bouleverse

« La mastectomie est bien souvent la seule manière de rester en vie ! » témoigne Émilie Daudin dans son podcast Triple Négatif. Elle concerne en réalité un tiers des femmes atteintes d'un cancer du sein.

Psychologiquement, c'est une opération qui s'anticipe avec beaucoup d'appréhension. Lorsque l'on ne peut conserver le téton, c'est, d'après de nombreux témoignages, très douloureux à vivre. Quant à la confrontation avec sa cicatrice et sa nouvelle silhouette, c'est, de l'avis de toutes, un travail d'acceptation de longue haleine.

Faire le deuil de son sein et de son corps d'avant

Bien que variant d'une femme à l'autre, la mastectomie est pour beaucoup considérée comme une mutilation de ce corps d'avant qui n'est plus. Elle entraîne des perturbations plus ou moins profondes de l'image de soi, de la féminité et de la sexualité.

La reconstruction est systématiquement proposée, parfois même concomitamment à la mastectomie, mais pour l'anthropologue Corine Fortier, ces reconstructions immédiates, « *présentées comme des réparations, court-circuitent le nécessaire déploiement du deuil, qui a sa propre temporalité, de même qu'elle shunte le temps de réflexion permettant à la femme de savoir si elle souhaite y recourir pour elle-même ou si elle l'accomplit pour un autre* ».

Reconstruire le corps... ou pas

Car comme le rappelle Émilie Daudin, « *même reconstruit, le sein qu'on vous enlève ne sera jamais remplacé par le nouveau* ». Dans la réalité, elles



sont 80 % à ne pas vouloir de reconstruction mammaire.

Les raisons ? La peur de souffrir de nouveau, le processus de deuil qui n'est pas terminé, le souhait de ne pas céder aux injonctions en allant à

l'encontre du préjugé qui veut qu'une femme est inséparable de ses seins... En effet, pour certaines, la reconstruction sonne comme une sanction, comme s'il fallait remodeler un corps pour le faire rentrer à nouveau dans la normalité et la féminité attendue...

Ces Amazones, comme elles s'appellent, militent pour une « *reconstruction à plat* » réalisée par un chirurgien plastique avec un résultat aussi esthétique que lors d'une pose de prothèse... L'aspect important finalement étant de respecter le libre arbitre et les choix intimes des patientes.



QUE SONT LES KNOCKERS, CES PROTHÈSES TRICOTÉES ?

Venus tout droit des États-Unis, les knockers sont des prothèses mammaires externes tricotées en coton doux. En Bretagne, Paulette Guianvarc'h les confectionne à partir d'un patron établi et diffusé par Barbara Demorest.

Après un cancer du sein, la reconstruction n'est pas automatique, laissant souvent les femmes "en amazones". Si elles bénéficient d'une prothèse externe remboursée par la Sécurité sociale, cette dernière nécessite un soutien-gorge adapté non remboursé et n'est, selon de nombreux témoignages, pas confortable. Les knockers non seulement s'adaptent à toutes les couleurs de peau et peuvent s'utiliser avec n'importe quelle lingerie ou n'importe quel maillot de bain. Douces et confortables, ces prothèses solidaires n'irritent pas la cicatrice de la mastectomie et redonne confort et confiance à tout moment du quotidien.

Conseillers médicaux en environnement intérieur (CMEI)

Les CMEI interviennent sur prescription des médecins au domicile de certains patients, pour faire un diagnostic de l'environnement dans lequel ils vivent. Financés par les Agences Régionales de Santé (ARS), ils recherchent les éventuels polluants ou habitudes qui pourraient mettre en danger la santé des personnes. Quel est leur rôle ? Entretien avec celle qui a été la première CMEI, Martine Ott.



Martine Ott, première conseillère médicale en environnement intérieur.

Bonne Santé Mutualiste : Comment est né ce métier, relativement nouveau, de conseiller médical ?

Martine Ott : Le métier a été créé en 1991, avec le Pr De Blay, chef du service Asthme et allergologie, Pathologies de l'environnement du CHRU de Strasbourg. J'avais travaillé pendant 2 ans sur une étude que le professeur avait lancée avec le Pr Gabrielle Pauli et qui avait montré l'importance de pouvoir étudier l'environnement des patients. Les pneumologues et les allergologues ont besoin de personnes qui soient leurs yeux et leurs oreilles chez les patients. Lors des questionnaires, pourtant très détaillés, les patients ne donnent pas toutes les informations, souvent parce qu'ils ne savent pas eux-mêmes à quoi ils sont exposés.

B. S. M. : Que recherchez-vous lors de ces visites au domicile ?

M.O. : Nous cherchons les polluants biologiques (moisissures, acariens, blattes, allergènes d'animaux), physiques et les polluants chimiques (composés organiques volatils – dits COV, formaldéhyde, dioxyde d'azote). Parfois le polluant chimique n'est autre que le tabac : le patient dit ne pas être exposé mais le conjoint fume à la fenêtre. Les parfums d'intérieur, notamment ceux qui sont décrits par leur fabricant comme "purificateurs", ne sont pas identifiés comme dangereux, surtout quand ils sont vendus en pharmacie. Or, on a montré qu'ils émettent dix fois plus de COV que ce qui est autorisé. Le CMEI regarde aussi quel est le mode de chauffage, la ventilation du logement, les produits d'entretien. On fait des prélèvements, des mesures. Le compte-rendu est ensuite transmis au médecin, au patient et versé dans le dossier médical. Si on voit que le logement n'est pas décent, on le signale aux services de la ville, aux bailleurs sociaux. Et on fait un suivi 6 à 9 mois après la visite.

B. S. M. : À quels types de patients ces diagnostics sont-ils prescrits ?

M.O. : Nous intervenons sur prescription du médecin, généralement après le diagnostic d'une maladie respiratoire ou une allergie. Beaucoup de cas d'asthme, mais aussi en cas de pneumopathie, d'attente de greffe pour s'assurer que le retour au domicile est compatible avec le traitement immunosuppresseurs (s'il y a beaucoup de moisissures, de plantes vertes, il y a des risques), en cas d'allergie respiratoire ou d'allergie respiratoire, en cas de mucoviscidose.

Il y a des règles précises d'hygiène pour que la personne atteinte n'inhalé pas certaines bactéries, certains spores, mais il y a aussi des limites dans l'hygiène aussi : il faut limiter les produits. On intervient aussi auprès de patients dont l'immunité a été fragilisée, comme cette dame qui, après un traitement contre le cancer du sein, a

fait une aspergillose, une infection due à un champignon qu'elle avait respiré lors de travaux réalisés sans se protéger des poussières de ponçage de ses murs.

B. S. M. : Quel est l'impact de ces visites dans la prise en charge ?

M.O. : Chez les patients qui bénéficient de ces visites on constate une meilleure compliance et une amélioration de l'état de santé. Elles permettent à la fois au médecin de comprendre la source de l'allergie ou de l'infection et aux patients de supprimer ou limiter l'exposition. C'est plus compliqué lorsque le problème vient de l'animal domestique dont il faudrait se séparer ou quand le propriétaire rechigne à effectuer les travaux dans le logement. Mais les patients suivent les recommandations dans 65 à 70 % des cas et cela influe très vite sur leur état de santé.



FICHE MÉTIER

Formation : pour exercer il faut un Diplôme Universitaire de santé respiratoire et habitat, diplôme qui existe depuis 2004.

Profil : des soignants, des techniciens hospitaliers, des agents de la ville qui enregistrent les plaintes liées au logement. Ils passent ce diplôme généralement en formation continue.

Retours : 77 % des médecins jugent ces consultations très bénéfiques. 68 % des patients constatent une évolution positive à la suite de la consultation.

Cet automne, votre humeur est dans votre assiette !



Le changement de saison est toujours une période délicate pour l'organisme et pour le moral. À l'arrivée de l'automne, une assiette colorée et variée est l'assurance de conserver un moral d'acier ! Découvrons ensemble les aliments qui donnent le sourire.

Entre rentrée scolaire, jours qui raccourcissent, petits virus qui traînent et températures qui baissent, l'arrivée de l'automne est bien souvent synonyme de petite déprime. Plus d'un Français sur deux (57 %) considère d'ailleurs que cette saison a une incidence sur son moral (sondage YouGo). Alors comment garder le moral ? La réponse est dans l'assiette !

Un changement de saison et d'alimentation

L'arrivée de l'automne signe également un gros changement dans les aliments que nous trouvons sur les étals des marchés ou au supermarché. Au revoir les délicieux et goûteux fruits et légumes d'été, bonjour choux, courges, raisin, noix et châtaignes ! Il ne faut pas croire qu'après l'été, le choix de végétaux se restreint, bien au contraire, l'offre demeure large pour varier les repas et se faire plaisir.

De l'importance d'une alimentation variée

C'est la clé d'une bonne santé : il faut varier le contenu de son assiette, toute l'année, mais en particulier à l'automne, où le changement de saison éprouve l'organisme et le moral. Équilibrer son assiette, oui, mais sans pour autant exclure d'aliments !

Le mot d'ordre est de faire le plein de vitamines pour préparer l'hiver, en alternant les aliments chauds et les crudités, et en évitant les excès trop réguliers.

Et le moral dans tout ça ?

Le chercheur Leigh Gibson a démontré en 2006 que « notre humeur et notre prédisposition émotionnelle [étaient] modifiées lorsqu'on mange un repas ». Manger réduirait l'excitation, l'irritabilité et augmenterait notre affect positif et notre calme. Une étude (Brennstuhl et al., 2021) a quant à elle montré que la consommation de fruits et légumes avait un impact positif sur la santé mentale et serait considérée comme un facteur protecteur des

symptômes dépressifs. Certaines parties du cerveau liées aux émotions sont activées lorsque l'on mange, et c'est logique, puisque nos aliments contiennent des nutriments qui ont une action sur notre cerveau.

Les vitamines, minéraux et oligo-éléments à privilégier

En effet, les aliments comportant de nombreux nutriments sont meilleurs pour notre moral : oméga-3, sélénium, zinc, fer, vitamines A, B et C, magnésium, acides aminés participent à la protection de notre organisme et à la sécrétion de certaines hormones comme la mélatonine (hormone régulatrice du sommeil) ou la dopamine (neurotransmetteur qui lutte contre l'état dépressif).



LES ALIMENTS DE L'AUTOMNE POUR GARDER LE MORAL

Un shoot de vitamines

Avocat, ail, artichaut, blette, brocoli, carotte, courges et citrouilles, céleris, champignon, chou, épinard, navet, oignon, roquette, salade pour les légumes ; châtaigne, clémentine, figue, kiwi, mandarine, mûre, noix, pomme, poire, prune, raisin pour les fruits.

Des oméga-3

Cresson, mâche, huile de noix, huile de colza, huile de lin, hareng, maquereau, noix, sardine, saumon.

Du magnésium et du sélénium

Ail, amande, banane, cacao, champignon, chou, épeautre, épinards, fruits de mer, graines de courge, lentilles, oignons.

Dons de sang, de moelle osseuse, d'organes: mobilisons-nous!

Pour que chaque patient qui le requière ait la chance de bénéficier de sang, de moelle osseuse ou d'un don d'organe, nous devons nous mobiliser ! Une mobilisation d'autant plus nécessaire que la pandémie a fragilisé les dons solidaires.

Cet été, l'Établissement français du sang (EFS) et l'Agence de biomédecine ont chacun lancé un signal d'alarme pour appeler à la mobilisation, car donner son sang, sa moelle osseuse ou ses organes permet de sauver des vies. En effet, le recours à la greffe ou à une transfusion est souvent l'ultime chance de survie pour les patients.

Pourtant, beaucoup ne donnent pas. Quelles sont les raisons de leur refus et, au contraire, les (très) bonnes raisons de faire le don de soi ?

Ne pas faire le don de soi

Beaucoup n'y pensent pas, certains n'ont pas le temps ou de centre de prélèvement proche, d'autres ont peur ou comptent sur la solidarité des autres. Si les excuses sont légion pour ne pas donner son sang, c'est oublier l'importance de ce geste solidaire.

La crise sanitaire n'a rien arrangé. En effet, les confinements et le télétravail, entre autres, ont eu un impact néfaste sur le don de sang et l'activité de greffe d'organes et de tissus. Pourtant, dans la majeure partie des cas, les dons de sang ou de moelle n'ont aucune conséquence pour les donneurs. « Donner mon sang prend une heure de mon temps et permet de sauver plusieurs vies. Je le fais plusieurs fois par an par solidarité. Je suis également inscrit au registre des donneurs de moelle osseuse, mais pour l'instant, on ne m'a pas appelé », explique Cédric, 30 ans.

La question du don d'organes

La question du don d'organes est plus délicate. Certes, tout le monde est présumé donneur, à moins d'exprimer clairement son refus sur le registre national des refus, mais dans les faits, de plus en plus de familles s'y opposent. Croyanances, dé-

fiances, convictions, les raisons sont là aussi diverses. En France, ce sont surtout les reins, le foie et le cœur qui sont transplantés, mais voilà, ce type de don touche à ce que l'on a de plus intime: son rapport à sa propre mort et à celle de ses proches.

Alors qu'aujourd'hui, plus de 27 000 personnes sont en attente de greffe et plus de 500 personnes décèdent chaque année faute de don, rappelons que le don d'organe sauve des vies: « Sans mon nouveau foie, je serais morte l'an dernier, laissant ma fille de 5 ans orpheline, nous confie Anaïs, 36 ans. Je ne remercierai jamais assez la personne qui a accepté de donner ses organes. » Katia, elle, est atteinte de mucoviscidose et en attente de greffe des poumons depuis plusieurs années: « Cette opération va prolonger mon espérance de vie et, si j'ose dire, me donner un nouveau souffle! »

Les (très) bonnes raisons de donner

Le don d'une partie de soi est avant tout un acte fort de solidarité. Que l'on soit en vie ou après son

décès, donner est, dans nos sociétés occidentales et libérales, un acte intime, libre et volontaire. Chaque année, 1,6 million de personnes donnent leur sang. 311 000 Français sont inscrits sur le registre des donneurs volontaires de moelle osseuse. 5273 greffes ont été réalisées en 2021. Mais ce n'est pas assez.

Pour l'Agence de biomédecine, les donneurs sont les maillons essentiels de la chaîne du soin. Le professeur Christian Cabrol, pionnier des transplantations cardiaques, disait: « Nous devons prendre conscience que nous sommes les seules sources d'organes et que notre corps est une richesse fabuleuse. Ne pas en faire profiter les autres est comparable à se faire enterrer avec tous ses trésors... Tout ce qui n'est pas donné est perdu. » Car donner son sang, sa moelle ou ses organes, c'est, sans aucune arrière-pensée, vouloir aider des patients qui sont dans la détresse. C'est un acte généreux d'humanité et de solidarité.



MAIS AU FAIT, QUE PEUT-ON GREFFER ?

Les reins, le foie, le cœur et les poumons sont les organes le plus communément greffés. Mais d'autres parties du corps peuvent l'être, tels que le pancréas, certaines parties de l'intestin, la peau, certains tendons, les veines et les artères, les os, les valves cardiaques, les ligaments, les cornées... Beaucoup plus spectaculaires et plus rares – puisqu'on en parle dans les médias – sont les greffes du visage et des mains, qui font l'objet d'une autorisation spécifique des autorités de santé.

LE DON

« La générosité est la clef de toutes les autres vertus », disait Descartes. En France, donner son sang, sa moelle osseuse, ses organes, ses ovocytes, ses cheveux, son sperme ou encore son corps à la science doit être consenti, anonyme et gratuit. Ce cadre légal, éthique et solidaire garantit ainsi le respect de la personne, protège donneurs et receveurs et respecte l'intégrité d'un corps ou de cellules "hors du circuit commercial". Donner, c'est donc agir solidairement pour aider: c'est un acte gratuit qui sauve des vies. Mais pourquoi donner au lieu de vendre ? Parce que notre corps n'est pas un bien comme un autre. Parce que la libéralisation entraînerait de fait les inégalités: les plus riches survivront en achetant des organes ou du sang, les plus pauvres n'auront d'autre choix que de sacrifier des parties de leur corps pour "survivre".

Tabac: il empoisonne notre santé et la planète



Au-delà de l'impact bien connu du tabac sur notre santé, on sait peu qu'il a aussi un impact important sur l'environnement. De la production de la feuille au mégot jeté négligemment dans la rue, fumer tue les milieux naturels et met en danger notre santé. La boucle est bouclée.

L'industrie du tabac est « l'un des plus grands pollueurs que nous connaissons », a expliqué Rüdiger Krech, directeur de l'OMS pour la promotion de la santé. Pourtant, de la culture au mégot, tout le cycle du tabac pollue durablement notre environnement.

Du détournement de ressources à la pollution

La production des feuilles de tabac est, selon un rapport de l'OMS, responsable de la destruction de 600 millions d'arbres et de 200 000 hectares de terre. Cette monoculture détourne non seulement les ressources naturelles mais pollue également les sols et les nappes phréatiques à cause de l'utilisation massive de pesticides et de fertilisants.

La mise en danger de la santé des populations locales ne s'arrête pas là, puisque ce sont elles – notamment les enfants – qui cultivent et récoltent le tabac et sont particulièrement exposées à la maladie du tabac vert, soit une intoxication à la nicotine par la peau.

La transformation: une empreinte carbone désastreuse

Une fois les feuilles de tabac récoltées, il faut qu'elles sèchent. Pour cela, un air chaud est diffusé. Résultat, plus de 11 millions de tonnes de bois sont nécessaires chaque année uniquement pour le séchage. Vient ensuite la fabrication des cigarettes, qui nécessite papier et carton, mais également du plastique pour les filtres. Selon l'association Génération sans tabac, la transformation ne se fait pas forcément à l'endroit

où le tabac est cultivé. On ajoute donc aux gaz polluants issus de la fabrication le coût écologique du transport. L'OMS estime que, chaque année, l'industrie du tabac émet plus de 84 millions de tonnes de CO₂.

Fumer et jeter

La fumée de cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques dont plus de 40 sont cancérogènes. Pour Santé Publique France, « une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique ». En cause, les goudrons, les gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, ammoniac, acide cyanhydrique) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome). Et une fois que la cigarette est consommée, le mégot est généralement jeté par terre.

L'OMS estime que les filtres de cigarettes sont le deuxième type de pollution par les plastiques au monde. En effet, « 4 500 milliards de filtres polluent nos océans, nos fleuves, nos trottoirs, nos parcs et nos plages chaque année », réduisant la biodiversité et attendant à la santé de tous les êtres vivants.

EN CHIFFRES :

- **12 :** nombre d'années que met un filtre à se décomposer.
- **4 500 milliards :** nombre de mégots dispersés sur la planète chaque année.
- **6 000 milliards :** nombre de cigarettes fabriquées chaque année.
- **1 :** nombre de mégots nécessaires pour polluer 500 l d'eau.
- **5% :** pourcentage de déforestation imputable à la culture du tabac.



ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

Introduite sur le marché européen en 2005, la cigarette électronique ne cesse de voir son nombre d'utilisateurs croître. Pourtant, la conclusion de l'OMS est sans appel : « Les cigarettes électroniques contribuent également à l'accumulation de pollution par les plastiques. » Vapoter pollue donc. Une étude de 2017 (Hendlin YH. Alert) estimait que la consommation mondiale de cigarettes électroniques représentait plus de 450 000 tonnes de déchets par an. En cause, les « Puffs », ces cigarettes électroniques jetables, qui contiennent des métaux lourds, des circuits électroniques, des plastiques, des résidus de liquides et de nicotine... Quant aux liquides, ils sont composés de milliers de produits chimiques et substances dont certains ne sont pas divulgués par les fabricants. Non seulement on ne sait rien de leur nocivité sur la santé et sur la nature, mais en plus leurs contenants en plastique ne se dégradent pas, ils se transforment en millions de particules de microplastiques polluants.

Phobie scolaire : quelles sont les causes et comment en sortir ?

La phobie scolaire, ou refus scolaire anxieux, apparaît souvent aux périodes charnières de la scolarité. Il s'agit d'une angoisse massive qui empêche les élèves d'aller à l'école. Quelles sont les causes d'une phobie scolaire et comment retrouver sereinement le chemin de l'école ?

On estime que 3 % des 12-19 ans souffrent de phobie scolaire, mais selon l'association Phobie Scolaire, une étude américaine montre qu'en réalité, 25 % des enfants sont concernés par ce trouble anxieux au cours de leur scolarité.

L'œuf ou la poule ?

Ne plus vouloir aller à l'école est un phénomène complexe. Mais est-ce un trouble à part entière ou une conséquence d'un trouble plus généralisé ? Les psychiatres sont divisés. Toujours est-il que cette angoisse massive et incontrôlable de se rendre en cours est très souvent multifactorielle et polymorphe. En effet, elle se manifeste de manière variable selon l'âge et la personnalité de l'élève.

Pour autant, le harcèlement scolaire (lié à l'orientation sexuelle ou au genre, à la silhouette, au caractère, aux notes ou encore à la sensibilité de l'élève) semble être une cause essentielle de la phobie scolaire, la peur de l'échec lié à une pression familiale importante de la bonne note en est une autre.



Retrouver le chemin de l'école

Les symptômes de la phobie scolaire varient d'un élève à l'autre, mais certains se rencontrent fréquemment : pleurs, insomnies, vomissements, migraines...

Pour les soigner rapidement, il faut les détecter le plus tôt possible, mais en l'absence quasi totale de médecine scolaire, c'est aux parents et à l'équipe éducative d'être attentifs, et de créer une synergie, avec le thérapeute. Car rappelons-le, la souffrance d'aller à l'école n'est ni un caprice ni de la fainéantise, mais bien un mal qui prend du

temps à soigner... quitte à être, un temps, déscolarisé.

Pour la pédopsychiatre Laelia Benoit, « pour sortir de la phobie scolaire, il faut accepter de penser à l'enfant avant de penser à l'élève. La priorité, c'est de reprendre confiance, avec de la bienveillance et sans jugement, pour enfin, reprendre petit à petit le chemin de l'école ».



En savoir +

www.phobie-scolaire.org

Avortée, une histoire intime de l'IVG

Pauline Harmange
Éditions Daronnes / 2022 / 12 €

Dans le livre Avortée, Pauline Harmange livre un récit aussi intime que documenté sur son expérience de l'IVG. Elle évoque le pourquoi, le comment, les questions qu'elle s'est posées, ses émotions, sa représentation de l'IVG et la chance de pouvoir y avoir recours.

Une vision aussi politique qu'intime de l'avortement à un moment où celui-ci est violemment remis en cause.

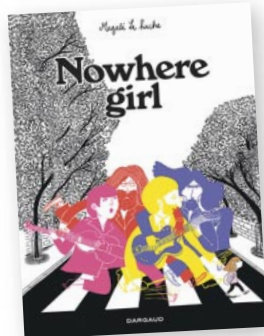


Nowhere Girl

Magali Le Huche
Éditions Dargaud / 2021 / 19,99 €

Quel lien y a-t-il entre la phobie scolaire et les Beatles ? Pour l'autrice Magali Le Huche, qui raconte une partie sombre de son existence, les Beatles l'ont apaisée, alors qu'à 11 ans, elle souffre de ne pouvoir aller à l'école. Avec dérision, délicatesse et légèreté,

elle raconte les angoisses, le refuge de la musique et les tourments de l'adolescence.



La Nuit du 12

Film de Dominik Moll
2022

La Nuit du 12 suit les policiers de la PJ de Grenoble, conduits à enquêter sur le féminicide de Clara, brûlée vive en pleine rue. Les suspects comme les pistes ne manquent pas, mais ce crime ne sera jamais résolu. Inspiré de faits réels, le

film s'intéresse à la dimension sexiste du crime, résumée par cette phrase de la juge d'instruction : « Il y a quelque chose qui cloche entre les hommes et les femmes. »



Assurance Habitation : l'offre spéciale qui déménage !

Vous assurez, vraiment !

Jusqu'à
**2 mois
offerts***



Les + Mutuelle

- + Assistance 24 h/24, 7 j/7
- + Franchise personnalisable
- + Remboursement de votre mobilier en valeur à neuf pendant 5 ans



Réalisez votre devis en agence

* Offre soumise à conditions, valable pour toute nouvelle souscription d'un contrat couplé. Voir modalités avec votre conseiller en agence.

JEU CONCOURS BONNE SANTÉ MUTUALISTE N°99

GAGNEZ UNE SMARTBOX BIEN-ÊTRE EN RÉPONDANT À CES 5 QUESTIONS :

Avez-vous bien lu votre magazine ?

Répondez à ce questionnaire pour le vérifier.

Un tirage au sort parmi les bonnes réponses vous fera peut-être gagner une smartbox bien-être !

1) Combien coûte, en euros, chaque année le patriarcat ?

- 58 milliards 88 milliards 118 milliards

2) Quel élément du corps humain ne se greffe pas ?

- Le cerveau Les valves cardiaques Le pancréas

3) Qui sont les premières victimes des exonérations de cotisations sociales ?

- Les foyers les plus modestes Les cadres
 Les entreprises réalisant des superprofits

3) Quel est le slogan des Randos Santé ?

- Marcher moins vite, moins loin, moins longtemps
 Un pas devant l'autre
 Des bienfaits de la tête aux pieds !

3) Le délai légal de l'IVG a été allongé à combien de semaines ?

- 12 semaines 14 semaines 16 semaines

Pour participer, retournez le coupon avant le 26 novembre 2022 inclus à l'adresse suivante :

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

Mutuelle : _____

Numéro d'adhérent : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

Mail : _____