

bonne SANTÉ mutualiste

“ Réfléchir sans livre
est dangereux ”
Confucius

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#110 JUILLET / AOÛT 2025

DOSSIER

POURQUOI FAUT-IL CONTINUER À LIRE...



P.3

SANTÉ PUBLIQUE

La TVA est par nature
antisociale !

P.18

COUVERTURE DES RISQUES

Attention à bien couvrir
les risques domestiques !

P.21

NUTRITION

Atout vitalité,
y en a dans le citron...

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



Francis Balay
Président de l'Alternative Mutualiste

Financement de la Sécu, une dramatisation qui sert à justifier les coupes



En cet été de canicule, se trament dans les cabinets ministériels bien climatisés les mesures de la rentrée, et notamment celles qui concernent notre protection sociale, car la situation est “alarmante”, selon le gouvernement, “urgente” selon la Cour des comptes qui estime que le financement de la Sécurité sociale n’est plus assuré à terme. Certes, mais qui est responsable, sinon ce gouvernement et les précédents depuis 40 ans qui s’alarment des effets de leur propre politique ?

Depuis la création des PLFSS, cette dramatisation sert à justifier les coupes – c’était déjà le cas en 1995 avec le plan Juppé. Car s’il est vrai que la Sécurité sociale sera déficitaire en 2025, il faut relativiser ce déficit : 15 milliards, au regard des 640 milliards d’euros de dépenses annuelles, représentent 2,4 % des sommes en jeu ! Mais en pointant le déficit prévisionnel de la Sécu, avec un résultat négatif de 15 milliards d’euros, dont 13 pour la seule branche Maladie, on prépare les esprits à des coupes sombres, à une taxe supplémentaire de 2 % sur les complémentaires santé, et donc à une baisse du pouvoir d’achat des mutualistes, et bientôt à l’idée d’une TVA dite “sociale” TVA qui est l’impôt le plus inégalitaire, puisqu’elle est payée de la même façon par une aide-soignante que par Bernard Arnault. Et qui diminue encore le pouvoir d’achat des salariés qui se lèvent tôt et qui n’en peuvent plus de se serrer la ceinture.

Par ailleurs, on voit mal comment une TVA “sociale” pourrait redresser les comptes, le déficit actuel étant lié à l’effet combiné d’une hausse des dépenses de 1,1 milliard d’euros, mais surtout par une baisse de recettes de 3,7 milliards d’euros, dont des recettes de TVA inférieures de 2,2 milliards par rapport aux prévisions ! Au demeurant, 50 milliards d’euros de TVA compensent déjà plus de la moitié des 80 milliards d’euros d’exonérations. Sauf que 5,5 milliards d’exonérations et 3,3 milliards d’exemptions de cotisation des primes ne sont pas compensées à la Sécurité sociale : plus de la moitié du déficit serait résorbée si l’État respectait la loi Veil.

Pour Alternative mutualiste, d’autres choix sont possibles grâce à une plus juste répartition des richesses : le redressement des comptes doit passer par une baisse de l’exonération des cotisations et par une hausse de l’imposition des revenus financiers.

Domage, le Sénat a refusé la taxe Zucman...



Sommaire #110

Santé Publique

3. La TVA est par nature antisociale!
3. Les CESER en sursis: pourquoi sont-ils importants?
3. Transfert ou trafic de données de santé ?
4. Installation des médecins: quels enjeux pour l'accès aux soins?
5. Brèves

Dossier Spécial

6. Pourquoi faut-il continuer à lire...

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. AEP, pour soutenir et aider l'enseignement public
17. Agir aujourd'hui pour mieux vivre demain: un comité d'action mutualiste Malbouffe

Couverture des risques

18. Accidents domestiques: Attention à bien couvrir ces risques!

Prévention santé

18. Seniors, pensez à surveiller votre santé hormonal

Profession médicale

20. Itinéraire de médecins itinérants

Nutrition

21. Atout vitalité, y en a dans le citron...

Santé environnement

22. Avec les piafs, on voit la vie en rose

Ta santé t'appartient!

23. Aime tes dents, prends-en soin!
23. Le kiosque



Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Juillet / Août 2025 n° 110
Directeur de la publication : Yannick Beaumont
Rédaction et réalisation : Critères Éditions ©
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.groupe-entis.fr

LA TVA EST PAR NATURE ANTISOCIALE!

Lors de son intervention télévisée en mai dernier, le chef de l'État a évoqué la possibilité de réformer le financement de la Sécurité sociale en le faisant peser davantage sur la consommation. Cette idée de "TVA sociale" a été reprise par le Premier ministre. Sur le site du gouvernement, on peut lire qu'« une partie de la TVA serait affectée au financement de la protection sociale en contrepartie d'une baisse des cotisations sociales assises sur les seuls salaires. Elle peut aussi consister en une augmentation simple du taux de la TVA pour financer la Sécurité sociale ». Dans le premier cas, il s'agirait donc encore une fois de réduire les recettes de la Sécurité sociale via les cotisations. Dans le second, ce serait une nouvelle ponction dans le budget des moins aisés. La TVA, en s'appliquant à tous, est un impôt injuste. Enfin, un financement par la TVA ferait dépendre notre système de santé des aléas économiques. Alternative Mutualiste s'oppose fermement à cette possibilité qui viendrait saper encore davantage les fondements de la Sécurité sociale.

Les CESER en sursis : pourquoi sont-ils importants ?

Dans le cadre de la loi sur la Simplification de la vie économique, un amendement visait à supprimer les Conseils Economiques, Sociaux et Environnementaux Régionaux (CESER), jugés coûteux et inutiles, au risque de déliter le lien social. Quel est leur rôle ? Pourquoi cette suppression confisquerait la démocratie ?

Finale­ment rétablis, non sans mal, les Conseils Economiques, Sociaux et Environnementaux restent méconnus du public. Quelle est l'utilité de ces instances consultatives qui ont failli être supprimées ?

Qu'est ce qu'un CESER ?

Le CESER est l'institution consultative qui est présente dans chaque région et collectivité territoriale. Ses membres sont chargés de donner un avis et un point de vue complémentaire sur les grandes décisions que prend la région, en matière de transport, d'environnement, d'économie, d'éducation ou d'aménagement du territoire.

Le CESER est composé d'employeurs, de salariés, de représentants de la vie associative, culturelle, environnementale et sportive, ainsi que de figures qualifiées sur chaque sujet. Ces membres sont nommés par arrêté du préfet de région, sur la base de propositions.

Un maillon de la démocratie

Les CESER sont composés de représentants qui incarnent une diversité de voix non-élues, mais néanmoins légitimes. Ils émettent des avis, et peuvent aussi publier des études indépendantes, ce qui contribue à une meilleure information des décideurs et davantage de transparence dans les

décisions publiques. Leur suppression réduirait donc les contre-pouvoirs ou les sources de réflexion alternatives aux élus, et, selon Élise Moreau, présidente du CESER de Bourgogne-France-Comté, « cette décision est une attaque frontale contre la démocratie participative ». Même si les CESER ne sont pas élus au suffrage universel, ils permettent une forme de démocratie participative et délibérative. La volonté du gouvernement de supprimer ces instances donne l'impression que seules les institutions élues comptent, en écartant d'autres formes de légitimité démocratique.

Transfert ou trafic de données de santé ?

Des inquiétudes agitent les défenseurs des libertés numériques. La Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL), censée garantir la protection des données personnelles, s'est associée au projet européen Darwin EU, piloté en France par le controversé Health Data Hub. En cause : le transfert massif d'informations issues de la Caisse nationale d'Assurance maladie (Cnam) vers les serveurs cloud de Microsoft.

Ce partenariat, censé répondre à des objectifs de santé publique, notamment l'évaluation de l'usage des médicaments et vaccins dans la population française, repose sur un échantillon aléatoire de 10 millions de citoyens.

Cela représente environ une personne sur sept, sélectionnée selon des critères représentatifs de l'âge, du sexe et du département de résidence. Mais derrière l'ambition sanitaire, une question cruciale demeure : pourquoi confier à une entreprise américaine des données aussi sensibles ? Ce choix fait ressurgir les craintes liées à l'extra-

territorialité du droit américain, en vertu du Cloud Act, qui permet à Washington d'accéder à des données hébergées sur des serveurs de sociétés basées aux États-Unis, alors que les données de santé sont considérées comme privées et sensibles.

Un collectif citoyen, appuyé par plusieurs syndicats et associations, prépare un recours devant le Conseil d'État. Il dénonce un choix lourd de conséquences, appelant à une véritable protection pour les données de santé, avec une solution d'hébergement basé en Europe.



Installation des médecins: quels enjeux pour l'accès aux soins?

Six millions de Français n'ont pas de médecin traitant. Huit millions vivent dans un désert médical. Face au marasme, le Sénat a voté en mai, à une large majorité, un texte qui encadre la liberté d'installation des médecins dans les zones déjà bien dotées. Celui-ci intègre aussi la notion de "solidarité territoriale obligatoire" en faveur des déserts médicaux.

Deux camps s'opposent. Celui de ceux, à droite et du côté des médecins, qui s'opposent à la limitation d'installation dans certains territoires, et ceux, à l'origine plutôt à gauche de l'échiquier politique, mais de plus en plus à droite, qui demandent une régulation. Un premier texte a été déposé par un député socialiste. Adopté mais jugé coercitif, il avait soulevé de nombreuses inquiétudes chez les professionnels de santé. La proposition de loi votée en mai sous l'impulsion de la droite sénatoriale se veut plus souple, avec deux dispositifs d'encadrement.

Des mesures d'encadrement...

Le premier conditionne l'installation des médecins dans les zones dites "sur-denses" à l'engagement des médecins à réaliser un certain nombre d'actes dans des territoires moins bien dotés. Le second dispositif concerne l'ensemble des médecins déjà installés et leur impose une

"mission de solidarité territoriale obligatoire" dans des zones considérées comme "prioritaires" par les agences régionales de santé (ARS), à raison de deux jours de consultation par mois. Pour ces missions, ils recevront une indemnisation mais, a contrario, seront passibles d'une pénalité financière en cas de refus. « Avec cette mesure, le gouvernement demande peu à beaucoup de professionnels afin d'alléger la charge individuelle », a résumé le ministre de la Santé Yannick Neuder.

Moins restrictif que la proposition de loi initiale, le texte est jugé trop timoré par les oppositions de gauche, car in fine, d'une part, il ne remet pas en cause la question de la liberté d'installation des médecins et, d'autre part, il ne résout pas le problème de fond, à savoir la pénurie de médecins. Autre critique: en adoptant le principe d'une rémunération calculée selon la part de consultations réalisées dans ces territoires, on "financiarise" la profession. Néanmoins, le projet de loi a le mérite



LES CENTRES DE SANTÉ MUTUALISTES ET COMMUNAUX EN QUÊTE DE MÉDECINS



STETHOSCOPE TROUVÉ

Nous recherchons activement son propriétaire sur la ville de Saran.

Médecins, soyez les bienvenus à Saran !

CONTACTEZ-NOUS cabinet.maire@ville-saran.fr // 02 38 80 35 23

Une des campagnes de sensibilisation, dans la commune de Saran (45), pour à la fois solliciter les candidats potentiels et informer les concitoyens des efforts déployés pour assurer la permanence des soins.

« Le recrutement de médecins nous occupe en permanence », raconte Sylvie Dubois, qui a la double casquette de responsable mutualiste et de responsable politique puisqu'elle est vice-présidente de la région Centre-Val de Loire, une des régions les moins bien dotées en médecins, juste après Mayotte. « Nous avons créé un GIE Pro Santé avec l'objectif d'embaucher 300 médecins salariés et de créer 50 centres de santé », explique-t-elle. À ce jour, 25 centres ont été ouverts et 65 contrats de médecins salariés ont été signés. « Le GIE gère les salaires, le secrétariat, les équipements. Les collectivités locales, elles, ont en charge les bâtiments et l'entretien. » Toute une organisation pour pallier le manque de ressources dans les départements. Parallèlement, la Région complète avec des conventions avec Médecins solidaires (lire notre encadré) et ambitionne d'ouvrir avec l'association et le concours de l'ARS un centre dans chacun de ses départements. Un premier centre a vu le jour dans le Creuzot. C'est l'association Médecins solidaires qui puise parmi ses médecins adhérents pour assurer la permanence. « On sait très bien que ça ne suffit pas et nous sommes favorable à la loi, même si l'on craint qu'elle ne voie pas le jour telle quelle. »

de mettre en avant les problématiques territoriales. Car, même avec davantage de médecins, comment les convaincre de ne pas tous s'installer au même endroit ? Comment inverser la tendance ?

Depuis 2013, le nombre de médecins par habitant a augmenté de plus de 20 % dans les départements déjà bien pourvus, comme la région parisienne, la Provence-Côte d'Azur, ou le sud-ouest, et il s'est effondré dans les départements qui en manquaient déjà, comme l'Indre, la Creuse, le Gers. Résultats, les communes, mais aussi des acteurs comme les mutuelles, créent des centres de santé et se confrontent à la difficulté de faire venir un médecin : il faut leur proposer une rémunération attractive – et on n'échappe donc pas à la financiarisation – et des conditions d'exercice facilitées. Il faut faire les yeux doux.

CONTRE LES DÉSERTS MÉDICAUX, SOIGNER COLLECTIF

« *Au lieu de demander beaucoup à peu, on peut essayer de demander peu à beaucoup* », tel est le credo (repris par le ministre de la Santé) de l'association Médecins solidaires pour lutter contre les déserts médicaux. Avec l'ARS, l'association organise des permanences dans les lieux les plus déserts, là où un médecin vient de partir : chaque semaine, un médecin différent vient prendre le relais du précédent dans le centre médical. Les médecins solidaires sont rémunérés 1 000 euros par semaine. Ils sont hébergés. Plus de 600 praticiens généralistes ont rejoint le collectif, créé il y a à peine 3 ans.

LES RÉGIONS SUR-DOTÉES GÈNÈRENT DES SUR-DÉPENSES

La densité dans certaines zones confine à l'absurde, mais génère en outre des dépenses qui pèsent sur la Sécurité sociale : les honoraires des médecins dépendent du nombre et du contenu de leurs consultations, ceux-ci, lorsqu'ils manquent de patients en raison de l'offre pléthorique alentour, multiplient les actes pour compenser une patientèle un peu maigre. Une meilleure répartition géographique des médecins serait donc à la fois plus efficace et plus économique, en évitant ces dérives sans rapport avec les besoins des patients.

L'enjeu : la permanence du service public de soins

D'autres métiers sont pourtant soumis en France à des restrictions en termes de mobilité géographique ou d'affectation : les métiers de la fonction publique, les fonctionnaires de police et de gendarmerie, les magistrats avec des affectations selon les besoins du ministère de la Justice, les douaniers, le personnel soignant dans les hôpitaux publics, les enseignants. Leur lieu d'exercice est dépendant des postes disponibles et des besoins du service public afin d'assurer une couverture sur l'ensemble du territoire. On peut s'étonner que les médecins y échappent, sachant qu'ils ont une délégation de service public, qu'ils délivrent des soins en échange d'honoraires financés par des prélèvements obligatoires collectés pour la Sécurité sociale.

Chaque citoyen n'est-il pas en droit de recevoir le service public de soins auquel il contribue par ses cotisations ? D'autant que la plupart des autres professions de santé ont accepté que leurs installations soient régulées. On a évoqué le personnel hospitalier, mais c'est aussi le cas des pharmaciens, des infirmiers libéraux depuis 2008 car leur nombre variait du simple au double selon les régions, plus récemment des kinésithérapeutes et des chirurgiens-dentistes. Mais ces professionnels

de santé exécutent la plupart du temps des actes prescrits par les médecins : le volume d'actes réalisés et donc leur revenu dépendent ainsi de la répartition des praticiens. Chaque professionnel libéral a tout intérêt à avoir un nombre suffisant de patients, ce que ne leur garantit pas les zones sur-dotées.

93 % des Français favorables à la régulation

La pression sur les médecins est ainsi de plus en plus forte, d'autant que les parlementaires et des élus locaux, motivés par le mécontentement de leurs administrés, adhèrent à l'idée d'une régulation de l'installation et d'une obligation de permanence des soins.

Le texte voté a été proposé par un groupe partisan de parlementaires de différents bords politiques. Les associations de patients soutiennent ce texte. Selon un sondage réalisé en novembre 2024 par l'UFC-Que choisir, qui a déposé un recours contre l'État pour "inaction", 93 % des Français sont favorables à la régulation de l'installation des médecins.

Bref, à part les médecins, tout le monde semble tomber d'accord, mais le texte doit encore être examiné à l'automne, et le pouvoir des médecins pèsera peut-être une fois de plus...

BRÈVES

MÉNINGITE B : UN VACCIN DÉSORMAIS REMBOURSÉ DE 15 À 24 ANS

Face à une recrudescence de cas de méningite B en France en janvier 2025, avec 95 cas déclarés, la Haute Autorité de Santé tire la sonnette d'alarme.

Afin de lutter contre une potentielle épidémie, depuis mai 2025, le vaccin est remboursé par l'Assurance maladie pour les jeunes âgés de 15 à 24 ans. Une décision saluée par les professionnels de santé, cette tranche d'âge étant particulièrement exposée à cette infection qui peut conduire au décès dans 10 à 12 % des cas, et pouvant laisser des séquelles dans 20 à 25 % des cas. Si la méningite B reste rare, sa progression rapide et ses symptômes proches de ceux d'autres maladies telles que la grippe (fièvre, maux de tête, raideur de la nuque) rendent le diagnostic difficile et souvent tardif. Les autorités sanitaires appellent les jeunes et leurs familles à se renseigner auprès de leur médecin traitant ou de leur centre de vaccination.

ROUGEOLE : PLUS DE 650 CAS DEPUIS JANVIER

L'agence Santé publique France rapporte pour 2025 des chiffres qui dépassent déjà le bilan de 2024, année au cours de laquelle 483 cas avaient été recensés, et sachant que ces données étaient nettement supérieures à celles de 2023. Fin mai, on enregistrait 2 morts et plus de 658 cas, soit un bond de 35 %. En métropole, le Nord (117 cas), les Bouches-du-Rhône (50 cas), l'Isère et la Haute-Savoie (39 cas chacun), l'Hérault (27 cas), Paris (25 cas), la Seine-Saint-Denis et le Pas-de-Calais (22 cas chacun) et le Val-d'Oise (20 cas) ont concentré plus de la moitié des cas. Aucun cas de rougeole en revanche n'a été rapporté en Outre-mer. Mais, dans 30 pays européens, plus de 22 000 cas ont été signalés entre le 1^{er} mai 2024 et le 30 avril 2025. Aux États-Unis, il y aurait plus de 3 000 cas depuis le début de l'année. Santé publique France appelle donc à renforcer le rattrapage vaccinal.



POURQUOI FAUT-IL CONTINUER À LIRE...



Le Centre national du livre (CNL) a publié début avril une étude sur les Français et la lecture. Elle montre que le temps hebdomadaire consacré à la lecture a diminué, tandis que le temps passé devant les écrans augmente significativement. Une concurrence qui modifie à la fois la nature des contenus auxquels nous consacrons du temps de cerveau disponible, mais aussi les bénéfices de la lecture, du plaisir à l'esprit critique. Alors, que lisons-nous aujourd'hui ? Comment ? Quel est l'impact sur nos vies ?

Le baromètre 2025 du Centre national du livre fait état d'une baisse de 1 h 07 du temps de lecture par semaine et par habitant par rapport à 2023. Nous ne consacrons plus que 3h 40 à la lecture de livres, avec une baisse notable chez les actifs de 35-49 ans (3h 15) contre 6h 53 pour les 65 ans et plus. Sachant par ailleurs que 17 % des Français déclarent ne pas lire du tout (ils étaient 15 % en 2015) et qu'écoliers et étudiants lisent bien souvent davantage par contrainte que par plaisir ou par curiosité. La part de Français lisant au moins cinq livres par an a d'ailleurs diminué de six points par rapport à 2023, s'établissant à 63 %. Que dit de notre époque ce désamour pour les livres ?

La concurrence d'autres loisirs

Les chiffres du CNL le montrent en filigrane : le temps que nous consacrons à la lecture est dicté par nos modes de vie. Dans une étude Ipsos, 68 % des sondés disent ne pas lire faute de temps, 61 % assument préférer d'autres loisirs, 47 % déclarent lire autre chose que des livres et enfin 32 % expliquent ne pas réussir à se concentrer suffisamment. Si nous lisons moins, c'est donc en raison d'arbitrages qui excluent la lecture de livres de nos choix. La faute aux écrans, à la vie familiale, à la fatigue après une journée de travail et... à la facilité. Instagram, TikTok, Facebook, X, YouTube, Netflix, Fortnite captent une part crois-

sante du temps libre, notamment les temps brefs que l'on passait à lire en salle d'attente chez le médecin ou sur le quai de la gare : on a le nez sur nos téléphones. Les formats numériques proposent d'ailleurs des contenus courts, dont on peut interrompre le défilement à tout moment. Le numérique favorise aussi l'audio et la vidéo plutôt que l'écrit.

Au temps consacré s'ajoute le budget : le coût des livres constitue l'un des obstacles mentionnés dans le baromètre par les non-lecteurs et les lecteurs occasionnels. Un frein qui n'en est pas un pour les classes sociales les plus favorisées, qui sont celles où, sans surprise, on lit le plus.

La lecture, un marqueur social...

Si, comme les travaux de Pierre Bourdieu l'ont montré, les classes supérieures valorisent la lecture, par exemple celle des classiques, c'est parce que «*la lecture obéit aux mêmes lois que les autres pratiques culturelles*»: elle constitue un "capital culturel" requis pour évoluer dans ces milieux. Lire, comme écouter de la musique classique, visiter une exposition font partie des "habitus" transmis dès l'enfance. On lit parce qu'on a été socialisé à le faire. On lit ensuite parce que l'on suit des études supérieures, puis pour nourrir la conversation dans les dîners.

Le baromètre 2023 du CNL s'était intéressé au poids des normes sociales et culturelles, ou encore du niveau d'instruction. Résultat: plus de 90 % des personnes ayant un diplôme supérieur lisent au moins un livre par an contre 40 % des personnes non diplômées. On retrouve cet écart entre classes aisées et classes populaires. Ainsi, même si la lecture est enseignée à chaque enfant, elle reste un indicateur des inégalités sociales.

... et un facteur d'inégalités

Une étude sur les inégalités sociales en lien avec la lecture a été menée pendant quatre ans auprès de 35 enfants âgés de 5 ans au début de l'enquête. Bernard Lahire, sociologue français et directeur de recherche CNRS au centre Max-Weber, qui a dirigé l'étude, explique qu'*«un rapport positif au livre rend possible une scolarité qui elle-même rend possible l'accès à des positions sociales plus rares»*.

En la matière, la France n'est pas bonne élève, régulièrement épinglée dans le classement PISA (Programme international pour le suivi des acquis des élèves): l'école ne parvient pas à résorber les inégalités. De fait, on lit moins en France que dans d'autres pays européens: les Islandais lisent 8,20 livres par an et par personne; les Finlandais en moyenne 7,40 livres; les Français 5,7. La Suède est dotée d'un très bon réseau de bibliothèques. En Allemagne, le marché du livre est l'un des plus grands d'Europe et les foires littéraires connaissent un engouement fort et populaire. Dans ces pays, il y a moins d'inégalités à l'école.

Une affaire de culture et de tradition

Plus on incite à lire, plus on lit. Certains pays affichent une forte culture de la lecture comme l'Inde (10h42 de lecture par semaine) où la lecture est très valorisée dans la culture indienne, que ce soit pour l'éducation ou par le divertissement. Il en va de même pour la Chine où les élèves subissent une pression forte à l'école. On peut noter aussi l'influence des traditions littéraires du monde arabe, qui explique qu'on lit en moyenne 7 livres par an en Égypte, ou encore de la Russie. Les classements varient selon les critères retenus: livres imprimés, médias numériques, nombre d'heures de lecture ou nombre de livres.



EN CHIFFRES LIVRES V/S ECRANS

- Les Français consacrent en moyenne 41 minutes par jour à lire des livres, contre 3h14 sur des écrans.
- La rétention des détails lors de la lecture est de 70 % sur papier, contre 45 à 50 % en numérique.

Si on ne retient que le temps de lecture, des pays où la population est très connectée remontent alors dans les classements, à l'instar des Thaïlandais qui lisent beaucoup sur tablette ou téléphone (9h24 de lecture hebdomadaire). Peut-on pour autant mettre sur le même plan les différentes pratiques de lecture ?

Papier ou numérique, quelles différences ?

Les sciences de l'éducation et les neurosciences cognitives s'accordent à dire que lire un livre papier engage davantage le lecteur, avec une concentration accrue et une meilleure immersion cognitive. Par conséquent, on comprend mieux et on mémorise mieux que sur support numérique, en particulier les textes longs et complexes. Si le numérique donne accès à une quantité infinie de contenus, il se prête mieux à la lecture rapide, ciblée, fonctionnelle: l'actualité, des données, des tutoriels, des recherches sur moteur. Fragmentée, la lecture sur support numérique (et on ne parle pas ici de la lecture de livres sur liseuse) est plus superficielle, moins durable. Il y a toute une gym-

nastique que nous ne faisons pas quand nous lisons un texte sur écran.

Selon des études menées auprès de collégiens, la rétention des détails (noms, lieux, événements clés) est en moyenne de 70 % sur papier contre 45 à 50 % pour le numérique. En cause, les distractions et une vitesse de lecture différente. Et le tout a un impact sur l'apprentissage. Les enfants qui lisent affichent de meilleures performances scolaires, des facilités de langage, de meilleures capacités de concentration et de mémorisation.

VOS MUTUELLES MILITENT POUR LA LECTURE

- Trois Romans en Questions (TReQ), un jeu littéraire autour de trois œuvres sélectionnées, des temps d'échange avec les auteurs et les lecteurs ;
- Des concours de nouvelles ;
- Livres en Lutte, une librairie associative qui récupère des livres destinés au pilon pour les ramener dans le circuit, et propose des temps d'échange et de lecture.

LIRE, C'EST BON AUSSI POUR LA SANTÉ !

Lire 6 minutes par jour peut réduire de 68 % le stress selon une étude britannique menée il y a quelques années déjà par l'Université du Sussex. Roman, poésie, BD : tout ce qui permet de vous évader de votre quotidien agit sur votre cerveau, sur votre respiration et même sur votre sommeil (à condition que ce ne soit pas sur un écran avant de vous coucher !). Pourquoi 6 minutes ? Parce que c'est le temps nécessaire au cœur pour ralentir son rythme et aux muscles pour relâcher les tensions. Si la fiction est un bon moyen pour renforcer son empathie émotionnelle et cognitive, le livre de développement personnel permettrait quant à lui de se focaliser sur les solutions à ses problèmes plutôt que sur lesdits problèmes. Une "bibliothérapie" en somme !



Selon l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), les élèves qui lisent régulièrement pour le plaisir ont de meilleurs résultats aux tests PISA.

La lecture a aussi un impact économique

La lecture n'aide pas seulement à obtenir de bons résultats scolaires. Elle est un atout tout au long de la vie, notamment professionnelle, pour mieux comprendre les instructions données, les procédures, les nouvelles technologies, les innovations. Une population plus lettrée est synonyme de productivité! En Europe, l'Allemagne et les pays nordiques, grands lecteurs, sont aussi très dynamiques économiquement. Le lien étroit entre la performance du système éducatif et le dynamisme économique d'un pays n'est pas toujours immédiat, ni systématique, mais il est largement reconnu dans les travaux des économistes, des sociologues ou encore des institutions.

L'Unesco, qui œuvre justement pour un meilleur accès à l'éducation dans les pays en développement, classe la lecture comme un levier pour lutter contre la pauvreté, œuvrer à l'égalité des sexes, en généralisant l'accès des filles à l'éducation, et à l'autonomisation des individus.

Selon la Banque mondiale, chaque année de scolarisation augmente les revenus individuels de 8 à 10 %. Dans les pays ayant une politique économique très volontariste, on voit que l'éducation en est le bras armé. En Asie, le Japon n'investit que 4,1 % de son PIB dans l'éducation (moins que la moyenne européenne, qui est de 4,7 %) mais chaque élève bénéficie d'investissements élevés. Le système scolaire y est performant, tout comme en Corée du Nord, et il intègre la culture de réussite professionnelle. On trouve ainsi des pays peu enclins à l'émancipation de leur population investir néanmoins dans leur système éducatif. Ainsi, la

PORTRAIT DES FRANÇAIS QUI LISENT

Les femmes lisent davantage que les hommes, avec un temps hebdomadaire de moyen de 5h25, ainsi que les 65 ans et plus (6h53). Viennent ensuite les 15-24 ans (4h44) laissant en bons derniers les actifs de 35-49 ans (3h15). Les Français affectionnent les livres pratiques, les romans et les bandes dessinées. Ils lisent un peu moins qu'avant en format papier. La lecture numérique et l'écoute de livres audio progressent, notamment chez les 14-34 ans.

Chine investit massivement dans l'éducation et cet investissement fait partie intégrante de sa stratégie de développement économique, technologique et géopolitique. Les enfants (de 0 à 17 ans) y lisent en moyenne 8,40 livres par an.

La lecture, un indicateur de démocratie?

Ainsi, un fort taux de lecture n'est pas nécessairement un indicateur de la vie démocratique du pays: des pays totalitaires ou populistes affichent de bons taux de lecture. Il ne faut pas prendre en compte uniquement la fréquence de lecture, mais il est nécessaire de considérer aussi la nature des lectures autorisées, l'encadrement de l'information, le contrôle des contenus. On peut lire beaucoup mais pas librement. On peut lire de la propagande, des contenus à connotation nationaliste, raciste, révisionniste.

En Chine et en Russie, l'État exerce un contrôle sur l'édition, censure des ouvrages occidentaux, restreint l'accès aux médias indépendants. En Iran, qui a pourtant une forte culture du livre notamment à travers ses auteurs de poésie ou de philosophie, les religieux censurent et interdisent de nombreux ouvrages étrangers, et les librairies font l'objet d'une sérieuse surveillance. Bref, il faut distinguer quantité, qualité et liberté de lecture.

Apprendre à penser par soi-même

Si Donald Trump a successivement créé son

propre réseau social, supprimé des datas, muselé les scientifiques et annoncé la fin du ministère de l'Éducation, c'est bien pour n'entendre qu'un son de cloche, le sien. Malheureusement, les exemples de tentatives pour imposer une idéologie, pour étouffer les idées contestataires ne manquent pas. Et cela passe bien souvent par le contrôle des lectures. Car lire des romans, c'est vivre mille vies, à mille époques, en mille lieux: c'est donc démultiplier sa propre expérience. Il en va de même avec les essais ou quand on a des lectures à partir de sources variées: on profite d'une pluralité de perspectives, et c'est ce qui permet d'avoir une pensée autonome.

Lire, c'est apprendre à penser par soi-même pour peu que l'on ait accès à une vraie bibliothèque, à une presse plurielle, aux articles des journalistes indépendants, etc. Questionner ses certitudes, comparer des points de vue, repérer les fake news, les biais cognitifs, les déterminismes, c'est indispensable notamment pour résister à la désinformation, au complotisme ou aux manipulations médiatiques ou étatiques.

Un rôle dans l'engagement politique et militant

Plus une personne lit (presse, essais, littérature), plus elle vote, milite ou débat. L'Unesco et l'OCDE ont relevé que les populations les plus lettrées participent plus souvent à des élections et s'engagent davantage dans des syndicats, des ONG, des débats publics. En Suède, par exemple, où le taux de lecture est élevé, il y a une forte culture du débat avec un important pluralisme médiatique: la participation électorale y est de 80 à 90 %. Dans les régimes démocratiques, la lecture inclut des voix dissidentes, favorise les espaces critiques pluralistes et soutient la diversité d'opinions, la culture du débat public.

Bien sûr, le biais de confirmation pousse à lire les auteurs avec lesquels on a des affinités. Mais, en France par exemple, le débat public se construit en prenant en compte les arguments de la partie adverse, ne serait-ce que pour démontrer leur faiblesse. Cette gymnastique ne peut se faire que si l'on reconnaît l'existence de propos différents, l'existence de nuances, de complexité. À ce titre, l'uniformisation des contenus de lecture représente un risque d'appauvrissement de la pensée critique. Quand il y a moins d'opinions divergentes, il y a aussi moins d'échange d'idées. En matière de lecture, comme dans la nature, il faut de la diversité! Et de la curiosité...

LA MARCHANDISATION DES CONTENUS CULTURELS: UN RISQUE POUR LA DIVERSITÉ

D'une part, l'industrie du livre et des médias peut être tentée par des contenus standardisés pour des raisons commerciales, avec des best-sellers formatés, des formats faciles à lire et peu exigeants mais grand public, qui assureront des ventes.

Prendre un risque éditorial, c'est prendre un risque économique. D'autre part, on a vu fleurir, là où les petites librairies indépendantes mettaient la clef sous la porte, des enseignes de la grande distribution, comme Cultura de Leclerc, peu propices à la promotion des

œuvres de minorités culturelles, régionales ou intellectuelles.

Enfin, sur les plateformes comme Amazon ou par le biais des moteurs de recherche, le lecteur subit les effets des algorithmes, qui repropo- sent ce que vous avez déjà lu: mêmes auteurs, mêmes idées, même genres. On peut lire beaucoup, mais tout le temps la même chose! Alors n'oublions pas de fréquenter les librairies indépendantes, les bibliothèques...



PRÈS DE VOUS VOS MUTUELLES

LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES



Du lundi 16 au vendredi 20 juin se sont tenues les Assemblées Générales de vos mutuelles, de vos organismes de prévoyance, de réassurance, d'assurance et des différentes structures qui forment, ensemble, un monde mutualiste uni par des valeurs et la volonté de les pérenniser. Retours sur ces temps forts de la vie démocratique de nos instances à travers nos différents champs d'action et leurs militants.

LA COUVERTURE SANTÉ

Ou comment les mutuelles viennent compléter les prestations de la Sécurité sociale pour réduire ou supprimer le reste à charge des patients via les remboursements ou leurs centres de santé mutualistes.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

“Porter une parole collective forte et légitime”

Un redressement économique au service d'un projet mutualiste solide

Dix ans après la création de la Mutuelle de France Unie, son bilan met en lumière une dynamique de consolidation réussie. Ce regroupement mutualiste, porté par la Mutuelle Familiale de Haute-Savoie et ses six autres mutuelles, initialement imposé par les réformes réglementaires, a permis de mutualiser les ressources et d'attirer 24 nouvelles mutuelles sans recours à de nouvelles fusions.

Aujourd'hui, après plusieurs années difficiles, la mutuelle affiche un résultat excédentaire. Ce redressement repose sur trois leviers : une rigoureuse réorganisation interne, une hausse maîtrisée des cotisations améliorant le ratio technique et une meilleure gestion des prestations indues.

Ce succès est attribué à l'action déterminée du directeur et à l'implication des équipes. Il marque aussi la fin de certains contrats déficitaires et appelle désormais à renforcer les équipes de développement et à investir les champs de la prévoyance et de l'IARD (incendie, accidents et risques divers).

Défendre un mutualisme militant

Au-delà des résultats économiques, la Mutuelle de France Unie reste profondément ancrée dans une vision politique et militante du mutualisme. Alors que la Sécurité sociale est fragilisée par les politiques d'austérité, les sections doivent être des lieux de mobilisation citoyenne : contre les taxes sur la santé, pour un meilleur accès aux soins, et en soutien aux mobilisations sociales.

L'engagement dans l'UGM Entis Services reste affirmé, mais il doit rester compatible avec l'exigence d'efficacité de la mutuelle.

La journée stratégique vise à repenser l'organisation du groupe et la place de chacun dans un esprit de concertation et de cohérence. « C'est pourquoi nos sections, en s'appuyant sur Alternative mutualiste, doivent rayonner politiquement avec l'ambition d'imposer une autre vision de la société qui passe bien évidemment par une meilleure répartition du partage des richesses », a rappelé le président Jean-Jacques Verchay lors de la présentation de son rapport moral aux délégués présents. « Pour cela, il nous faut combattre avec vigueur la politique néolibérale, source de toutes les inégalités et notamment celles sur l'accès aux soins. »



Christelle Rostaing, Catherine Orsat, Emilie Liegeois, Aude Contat, nouvellement élues au Conseil d'Administration de la Mutuelle de France Unie.



Après 37 ans de militantisme mutualiste, Marius Pilloux a témoigné de son expérience devant les délégués. Il cède sa place par cooptation à Patrick Lombard, en qualité d'administrateur.

UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

“Notre offre de soins doit évoluer”

L'année écoulée a mis en lumière la persistance des difficultés financières de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, en particulier dans le secteur dentaire, qui représente 50 % de l'activité mais reste structurellement déficitaire, malgré les efforts fournis. Les espoirs d'un redressement de cette branche se sont éloignés, contraignant l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc à revoir ses priorités stratégiques. De même, le projet de résidences mutualistes autogérées n'a pu aboutir, faute d'un équilibre financier viable.

Pour autant, l'accompagnement du grand âge demeure un axe stratégique, désormais réorienté vers le maintien à domicile.

Renforcer notre présence sur le territoire

Face à cette réalité, un changement de paradigme s'impose : développer fortement des activités plus pérennes, comme l'optique et l'audioprothèse, est devenu une nécessité. Un plan de développement ambitieux doit être lancé pour implanter des centres dans les villes moyennes. Ce projet, encore à l'étude, constitue aujourd'hui la seule voie de pérennisation identifiée, avec le soutien attendu de nos partenaires du groupe, dont la Mutuelle Générale de Prévoyance, sous réserve d'un modèle économique viable.

Par ailleurs, l'Union reste un acteur de santé majeur avec 24 500 patients accueillis dans les centres dentaires, 1 700 appareils auditifs vendus, 17 000 équipements d'optique distribués, 2 100 patients visités par notre centre de soins infirmiers, 123 patients accompagnés par nos SSIAD (services de soins infirmiers à domicile).

Renforcer notre engagement sanitaire

L'année a aussi été marquée par une bonne nouvelle : l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a été choisie pour gérer le futur centre de santé médical d'Ambilly, en partenariat avec Annemasse Agglomération. Concernant les SSIAD, une réforme des Services Autonomie à Domicile, qui engage dans des rapprochements avec des acteurs de l'aide et de l'accompagnement en Haute-Savoie, oblige à collaborer avec des services à domicile pour les conserver. Ce nouveau cadre peut devenir une opportunité de développement dans le secteur du maintien à domicile, à condition d'assurer un équilibre économique pour ces structures fragilisées. Enfin, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc a continué son engagement politique et militant avec l'organisation des Rencontres Santé Mutualistes sur les perturbateurs endocriniens et une prochaine action du CAM 8 mars prévue à l'automne.

Ces initiatives confirment la volonté d'être un acteur engagé dans la santé publique et les enjeux de société.



LA PRÉVOYANCE

Ou comment un organisme à but non lucratif propose une protection financière dans un cadre solidaire, en complément ou substitution des régimes obligatoires, pour faire face aux aléas de la vie liés à la personne.

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE

“L’art de l’anticipation, même par temps de réformes”

La Mutuelle Générale de Prévoyance fêtant cette année ses 40 ans d’existence, l’assemblée générale a permis de mesurer le chemin parcouru depuis sa création et les défis à venir dans un contexte de déstabilisation systémique.

« Avec plus de 70 mutuelles partenaires, la Mutuelle Générale de Prévoyance est présente auprès d’1/5 des mutuelles S1 et S2 qui continuent d’exercer en France », a résumé Didier Thévenot, président de la Mutuelle Générale de Prévoyance. Ajoutez à cela des résultats cette année encore satisfaisants, et les conditions sont réunies pour célébrer les 40 ans de la mutuelle, créée par « des mutualistes de Haute-Savoie, parmi lesquels Bernard Desaire et Jean-Jacques Verchay, en visionnaires avisés ». Ce fut aussi l’occasion de remercier toutes celles et tous ceux qui contribuent à la réussite de la Mutuelle Générale de Pré-

voyance grâce à leur coopération et leur ténacité à développer ses garanties de prévoyance sur les territoires. En 2024, quatre nouvelles mutuelles ont d’ailleurs rejoint les rangs et cinq se sont déjà engagées pour 2025. Pour accompagner ce développement, la Mutuelle Générale de Prévoyance progresse depuis 2022 sur plusieurs axes de son processus d’amélioration continue et d’optimisation (logiciel de gestion, politique RH, conduite du changement, communication avec les partenaires). Elle s’engage également dans la démarche RSE. « Nous devons améliorer en permanence et de manière continue nos processus afin de moins subir et d’être plus réactif », indique Didier Thévenot en évoquant des difficultés à conserver un niveau de service satisfaisant avec la croissance des adhésions et des prestations sur la fonction publique, l’activité ayant été multipliée par 10 avec la PSC par rapport à la moyenne des der-

nières années. Autre sujet qui a un impact la Mutuelle Générale de Prévoyance : le PLFSS 2025. Le plafond qui détermine le montant des indemnités journalières, déjà passé en novembre 2024, pour la tranche A de 3864 €/mois à 3240 €/mois, est réduit à 2520 €/mois. Le nombre de salariés concerné passe de 30 % jusqu’ici à près de 50 %, ce qui augmente l’intervention de la Mutuelle Générale de Prévoyance et le nombre de cas où la Mutuelle Générale de Prévoyance va être impactée. « Depuis des décennies le patronat et les gouvernements successifs ont pris la main sur la Sécu », notamment via la loi PLFSS, rappelle Didier Thévenot, prenant pour exemple la gestion des hôpitaux. « La Sécurité sociale ne doit pas être une administration de l’État mais doit rester un conqui des travailleurs, géré par eux-mêmes en dehors du secteur marchand, pour assurer le financement des besoins sociaux essentiels ».

LA RÉASSURANCE

Ou comment nos mutuelles partagent tout ou partie de leurs risques entre elles afin de garantir leur solidité financière collective, tout en respectant les valeurs mutualistes de solidarité, non-lucrativité, et d’entraide.

UR2S UNION DE RÉASSURANCE ET DE SUBSTITUTION SOCIALE

“Être au service des mutuelles du groupe Entis”

L’Union de Réassurance et de substitution sociale (UR2S) célèbre cette année ses 20 ans au service des mutuelles du groupe Entis. Son fonctionnement repose sur la substitution ou la réassurance en quote-part, ce qui responsabilise les mutuelles et permet de proposer la réassurance la moins coûteuse du marché. Depuis sa création, elle n’a connu qu’un seul exercice déficitaire et a réussi à en rembourser l’emprunt pour son fonds de développement, preuve de la robustesse et de la simplicité de

son modèle économique. L’UR2S a vocation à rester un outil au service des mutuelles du groupe, avec une approche non intrusive et respectueuse de l’autonomie des structures. Des perspectives internes existent, notamment via la réassurance à 100 %, permettant d’échapper aux contraintes de Solvabilité 2. La création de l’UR2S, pensée dès 2002, se présente comme une alternative à la fusion, dans un esprit de respect des identités et d’une mutualité de proximité, solidaire et militante. Un retour aux

fondamentaux face à un système de santé de plus en plus marchandisé est nécessaire. Dans cette optique, l’UR2S s’inscrit dans la continuité des valeurs historiques de la mutualité et de la Sécurité sociale de 1945, fondée sur la solidarité. Elle dénonce les politiques d’exonérations patronales qui affaiblissent le financement de la protection sociale. Enfin, l’UR2S rappelle l’importance de l’engagement militant des mutuelles pour la défense de la Sécurité Sociale, de l’hôpital public, et des retraités, aux côtés des forces de progrès.

L’IARD

Ou comment un organisme à but non lucratif propose des produits d’assurance (auto, logement, etc.) selon les principes de solidarité et de démocratie mutualiste.

MUTUELLE D’ASSURANCE SOLIDAIRE

“La force d’un réseau mutualiste diffuseur”

La Mutuelle d’Assurance Solidaire (MAS), qui a désormais 14 ans d’existence, se fait forte d’environ 13 000 adhérents et d’un résultat positif tant au niveau financier que technique. L’année 2024 a été marquée par de nombreuses évolutions, mais, comme l’a rappelé la présidente, Stéphanie Liné, la pluralité des mutuelles diffuseuses qui a d’emblée accompagné le développement de la MAS grandement joué pour réussir et durer dans ce contexte bousculé. La mutuelle est

parvenue à passer d’un résultat déficitaire deux années durant à un résultat excédentaire, notamment grâce au redressement du risque auto. La MAS enregistre une baisse des résiliations en multirisques habitation (MRH) et Protection Juridique (PJ), et le poids de l’encasement MRH dépasse enfin celui de l’auto. Côté perspectives de développement, la MAS mise sur l’optimisation de ses partenaires, sur le développement des souscriptions en ligne, le renforcement de la vente à

distance, grâce à la Mutuelle Générale de Prévoyance. La commercialisation des produits communs est un facteur de réussite. En 2024, de nouvelles mutuelles ont commencé à travailler avec la MAS : CDC Mutuelle, la Mutuelle Familiale Alpes Sud, Aubéane et les mutuelles Ligériennes. Enfin, différentes campagnes de promotion jaloneront l’année 2025, qui s’achèvera avec le très attendu challenge des collaborateurs sur la prévoyance et l’IARD.



LE MOUVEMENT MUTUALISTE

Ou comment le mouvement mutualiste se traduit par des actions, par des structures et des services qui offrent des alternatives solidaires et agissent au cœur de la protection sociale.

FORMA-PASS

“De la formation naissent la connaissance, la réflexion et l’action mutualiste”

L’Assemblée générale de Forma-Pass, dont l’objet est de proposer et de mettre à disposition un outil de formation pour les organismes mutualistes, s’est déroulée le 16 juin devant une cinquantaine de délégués attentifs à l’évolution de cet organisme technique.

Parmi ses objectifs, outre l’enrichissement du catalogue de formation, le développement de formations “sur mesure” et le renforcement de l’organisme de formation spécialiste de la mutualité, vise le renouvellement de la certification Qualiopi. En 2024, l’association a dispensé 80

sessions de formation pour un total de 1 222 heures, soit un total de 925 jours de formation auprès de 837 stagiaires. Parmi ceux-là, 628 étaient des salariés et 209 des élus.

95 % des stagiaires sont satisfaits de la qualité pédagogique des formateurs.

UNION NATIONALE ALTERNATIVE MUTUALISTE

“Porter la voix et les propositions des mutuelles dans la vie publique”

Alternative Mutualiste, qui fête cette année ses 20 ans d’existence, fidèle à sa vocation de porter les propositions des mutuelles militantes, a proposé une session pour échanger sur les sujets d’actualité en matière de justice sociale et de défense de la Sécurité sociale.

En 2024, Alternative Mutualiste a organisé des conférences, des débats, des formations, participé à la Fête de l’Huma pour parler de la protection sociale. Les sujets ne manquent pas. Ce jour, les échanges ont commencé par cette proposi-

tion du gouvernement de “TVA sociale”, que chacun s’accorde à considérer comme « non sociale ». Antinomique, l’expression vise à rendre acceptable pour le public une mesure qui consiste à remplacer des cotisations par de la TVA, dont les recettes ne sont pas stables.

La baisse des cotisations est une demande récurrente des entreprises, souvent des PME. Et chacun dans l’assemblée de relever l’affaiblissement de la Sécu, faute de cotisations justement. Une tendance aggravée par l’ubérisation et

l’auto-entrepreneuriat, qui ont fait basculer quantité de travailleurs hors du salariat. L’anniversaire des 80 ans de la Sécurité sociale est l’occasion de rappeler qu’en 1945-46, on avait d’abord défini les besoins puis adapté les cotisations, et non l’inverse. Mais aussi, il faut redonner un horizon, de l’espoir, être force de propositions.

Enfin, s’appuyer sur le collectif. Rendez-vous aux universités d’été d’Alternative mutualiste les 28 et 29 juin, à Montaigne, ainsi que pour les 24h de l’Unam les 25 et 26 novembre.

LA MUTUALISATION DES SERVICES

Ou comment les mutuelles mettent en commun des ressources, des moyens ou des services pour faire face à la réglementation, réduire les coûts, et améliorer leur efficacité.



UGM ENTIS SERVICES

“Devenir un accélérateur de solidarité mutualiste”

La réunion qui s’est tenue le 18 juin, en attendant l’assemblée générale reportée à novembre, a été l’occasion de faire un état des lieux et de rappeler les valeurs de cette Union de Groupe Mutualiste, ainsi que les perspectives pour accompagner au mieux les mutuelles.

La vie de l’Union n’est pas un long fleuve tranquille : « des signaux faibles, ignorés trop longtemps, étaient devenus des déséquilibres majeurs : perte de lisibilité de nos services, décrochages de certaines mutuelles adhérentes, moyens humains en tension et une situation financière à la limite du point de bascule », a résumé Fethi Cheikh, nouveau président de l’UGM, qui a évoqué successivement les raisons du report de l’AG statutaire, l’abandon du projet de GIE En-

tis Solutions ou encore les dysfonctionnements du service comptabilité, qu’il faut reconstituer. Un exercice de lucidité nécessaire pour assumer un projet de redressement durable, pour concevoir un nouveau modèle, pour donner un cap de développement à la hauteur de l’outil que constitue l’UGM. Et pour cela, il faut continuer de croire à la puissance du collectif, rester solidaire, en particulier à l’heure où il s’agit de se soutenir : « Une union, ce n’est pas qu’une juxtaposition d’intérêts. C’est une convergence. » L’UGM a vocation à rassembler et c’est en vertu de ce principe fondateur que la gouvernance entend guider les temps à venir. Outil de résilience, facteur d’équité, acteur de la transformation, l’UGM va donc s’attacher à définir un projet stratégique li-

sible, qui apporte des réponses concrètes, au plus près des besoins des mutuelles. Elle va aussi entretenir une culture de coopération. « Si nous le voulons, l’UGM Entis Services peut devenir un pivot, un accélérateur de solidarité mutualiste », conclut Fethi Cheikh avant de laisser place aux questions et aux échanges.

Ainsi la Mutuelle Générale de Prévoyance a-t-elle confirmé son soutien à l’Union, ainsi que la Mutuelle de France Unie, qui salue un modèle unique dans le paysage mutualiste, par et pour les mutuelles qui veulent conserver leur autonomie. « Il faut veiller à ce que la représentation soit respectueuse de chaque mutuelle, a d’ailleurs noté Daniel Richard. « Et il faut que l’on tire dans le même sens : on ne construit rien dans la division. »



La Sécu, cet héritage qui nous est commun

Invité pour marquer les 80 ans de la Sécu et nourrir la réflexion mutualiste sur la façon de la sauvegarder, Emmanuel Defouloy, journaliste à l’AFP et adhérent au Snj-CGT, est l’auteur de *Ambroise Croizat, Justice sociale et humanisme en héritage*. Une biographie qui rappelle les principes qui ont présidé à la création de notre système de protection sociale. Entretien.

C’est Michel Étievent qui avait rédigé la seule biographie de Croizat existante jusqu’ici. Pourquoi avoir voulu renouveler l’exercice ?

Pour montrer que le mouvement ouvrier a permis de sortir ce merveilleux modèle social. C’est le syndicalisme qui est la matrice de mon engagement.

En quoi le parcours de Croizat permet-il de mieux comprendre ce qu’il se passe ?

À travers Croizat, on retrouve les principes originels et qui nous permettraient de mieux la défendre : le principe de la cotisation, le principe de la définition par le besoin (et non par le financement), la gestion par les bénéficiaires eux-mêmes (et non par l’État). Renouer avec l’esprit qui animait Croizat permet repenser la Sécu comme l’immense joyau de redistribution et de solidarité qu’il était à l’origine.

Quelles sont les conditions selon vous pour renouer avec la reconquête ?

Il faut s’inspirer des valeurs de 1945 pour retrouver de la solidarité, mais il faut aussi compter sur la lutte collective. Repolitiser les gens, les remobiliser, c’est la tâche de notre génération.

ENTRETIEN AVEC FETHI CHEIKH, PRÉSIDENT DE L'UNION DE GROUPE MUTUALISTE ENTIS SERVICES

«L'UGM peut être un levier de coopération mutualiste»



Fethi Cheikh, vous avez pris la présidence de l'UGM Entis Services le 24 mars dernier. Pouvez-vous vous présenter aux lecteurs de Bonne Santé Mutualiste ?

Je suis un militant mutualiste, un militant syndical, attaché à l'accès aux soins pour tous. Le mouvement ouvrier a contribué à la solidarité. J'ai d'abord été simple administrateur d'Aubéane, puis trésorier, et en 2021 président du conseil d'administration de la mutuelle. Ce qui m'a animé pendant ces années, c'est d'assurer la pérennité de cette structure dans un monde qui évolue très vite, avec des défis auxquels il faut faire face. L'objectif est de permettre à nos adhérents d'accéder aux soins, de ne pas les laisser retomber dans le giron de l'assuratiel. Aubéane compte environ 10 000 adhérents. Comme toutes les mutuelles de cette taille, la réglementation nous a impactés. La question qui se pose aujourd'hui pour nos organismes, c'est « comment se maintenir ? ».

Il y a deux choix possibles : soit se diluer dans les grosses structures par un processus de fusion-absorption, mais cette solution, politiquement, ne me paraissait ni la seule ni la meilleure, soit mutualiser les expertises des mutuelles. Cette Union de Groupe Mutualiste Entis Services – et je rends hommage ici à celles et ceux qui ont eu l'idée de cette UGM – permet de choisir de rester

qui nous sommes, de coordonner nos activités dans une plateforme mutualiste. C'est la raison pour laquelle on a voulu s'investir dans Entis et accompagner dans ce cheminement les mutuelles qui partagent cette vision.

Quelle est votre feuille de route ?

L'Union connaît des difficultés structurelles mais il faut garder ce bel outil. Ma feuille de route est fidèle à la charte d'Entis et aux convictions qui ont présidé à sa création. Il n'y a pas de changements au niveau des fondamentaux. Chaque mutuelle qui disparaît, c'est autant de points d'appui en moins pour défendre le mutualisme. Nous devons œuvrer pour maintenir toutes nos mutuelles. L'UGM, c'est un outil : on a la capacité d'apporter un complément de compétences aux mutuelles face à la réglementation. Pour les petites mutuelles, il est compliqué d'avoir par exemple un service de contrôle interne, un service juridique. Voilà pour la feuille de route politique. En matière de gouvernance démocratique, nous faisons le choix d'une gestion assumée par les acteurs, collectivement et fidèlement au code de la mutualité, c'est-à-dire à but non lucratif, ce qui constitue un contre-modèle face à la logique d'externalisation qui fait la part belle aux assurances.

Comment remplir cette mission auprès des mutuelles adhérentes de l'UGM ?

Il faut retrouver le chemin de l'efficacité. Nous sommes au service des mutuelles. Il faut une convergence des membres. Il faut proposer des services moins chers : pas au rabais, de qualité, mais accessibles. Le modèle économique n'avait pas été mis à jour de façon à atteindre cette efficacité. Nous devons donc travailler au redressement, mais nous devons aussi travailler des pistes de développement. Je vois quatre chantiers. D'abord affiner le service aux mutuelles, répondre à leurs attentes économiques et réglementaires. On peut le faire à condition d'être connecté aux mutuelles.

Deuxièmement, nous devons rendre nos actions plus lisibles auprès des mutuelles. Il y a par exemple des cabinets qui proposent des services moins chers pour le contrôle interne. Nous devons faire en sorte que les mutuelles choisissent l'UGM, notamment parce que l'on ne considère pas l'adhérent comme un simple client.

Troisièmement, nous devons cultiver la culture de la personnalisation. Entre une mutuelle comme Aubéane et comme la Mutuelle de France Unie, il faudrait prendre en compte nos différences. Les mutuelles évoluent, nos gouvernances doivent évoluer aussi.

Enfin, quatrièmement, les équipes opérationnelles doivent penser à nos mutuelles adhérentes ; être toujours en réflexion : quels services ? Quelles contraintes sur le terrain ? On ne peut pas, d'un côté, avoir des opérationnels qui vivent en vase clos et, de l'autre, des mutuelles qui paient juste une facture. Il faut des interactions. Les équipes vont donc faire le tour des mutuelles pour recueillir leurs besoins, comprendre leurs problématiques et apporter ainsi les réponses les plus pertinentes et personnalisées.

Quel vœu faites-vous pour l'avenir de nos mutuelles ?

Il nous faut retrouver les principes de gouvernance tels que la transparence, car une union, c'est une convergence, une dynamique pour construire ensemble.

La transparence sur la gestion, sur les politiques de rémunération est indispensable pour que nous cheminions ensemble. Notre rôle, c'est par exemple de réfléchir à la façon d'accompagner les mutuelles sur la PSC. Une des difficultés des mutuelles, ce sont leurs frais de gestion.

Si demain on fait la démonstration d'une gestion saine, on peut gagner en crédibilité. On peut peser davantage dans le mouvement mutualiste. J'appelle mes collègues présidents de mutuelle à partager cette conviction que l'UGM peut être un levier de coopération mutualiste.

ENGAGEMENT RSE

MOINS DE PAPIER POUR UNE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE DIMINUÉE

Les mutuelles du groupe Entis s'engagent chaque année à réduire l'impact de nos papiers, en collaborant avec Citeo, l'opérateur chargé de leurs collecte, tri et recyclage. Cette démarche poursuit leur engagement RSE.

2024, cet engagement s'est traduit par des résultats concrets : plus de 17 tonnes de papier ont été recyclées, soit 5 % de tonnage en moins par rapport à l'an dernier. Cette baisse reflète une consommation raisonnée et une prise de conscience collective. De plus, près de 93 % du papier utilisé est issu de forêts gérées durablement, préservant ainsi la biodiversité et les ressources naturelles.

La contribution environnementale versée à Citeo a atteint 1 563,07 €,

soit une baisse de 21 % par rapport à 2023. Cette diminution est le fruit d'une meilleure gestion de nos ressources et d'un effort constant pour réduire le volume de déchets à la source. En soutenant Citeo, les mutuelles soutiennent et participent concrètement à la chaîne de recyclage, de la collecte jusqu'à la recherche pour un avenir plus durable. L'objectif futur est d'aller encore plus loin : améliorer la traçabilité, supprimer tous les éléments perturbateurs du recyclage, sensibiliser à une utilisation raisonnée des supports papier... En faisant confiance au groupe Entis et à vos mutuelles, vous contribuez aussi à une économie circulaire et respectueuse de l'environnement. Merci à vous de faire partie de ce mouvement.



FILTRE TARIFAIRE OPTIQUE

Voir clair et net... dans les prix!

Depuis le 1^{er} janvier 2025, une initiative commune de plusieurs mutuelles – parmi lesquelles la Mutuelle de France Unie, la Mutuelle Samir, la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers et la Mutuelle Loire Forez – ouvre la voie à plus de transparence dans le domaine de l'optique. Ce dispositif, baptisé "Filtre tarifaire optique iSanté", est une avancée dans la maîtrise des dépenses de santé et la défense du pouvoir d'achat des adhérents.

Pensé pour protéger les assurés contre les excès tarifaires fréquents dans le secteur, ce filtre tarifaire a été mis en œuvre par iSanté, opérateur de tiers payant partenaire des mutuelles concernées. Il repose sur une idée simple : s'assurer que les prix pratiqués par les opticiens partenaires sont cohérents avec ceux du marché, tout en veillant à la qualité des équipements proposés. À travers ce mécanisme, les adhérents peuvent s'équiper de leurs lunettes sereinement, en sachant que les tarifs sont encadrés et justes. Au cœur de cette démarche se trouve une vo-

lonté de rendre les prix lisibles dès le départ. Souvent, les patients découvrent le montant de leur reste à charge sur le moment, ou trop tard : grâce au filtre tarifaire, les équipements proposés respectent des plafonds tarifaires raisonnables et transparents. Le tout, sans coût additionnel pour l'adhérent : ce dispositif est intégré directement au service de tiers payant. La marche à suivre est simple. Avant de procéder à l'achat, il suffit de s'assurer que l'opticien choisi appartient bien au réseau iSanté (vous trouverez la liste des opticiens agréés sur votre espace personnel, dans la

rubrique dédiée aux réseaux de soins). Si le professionnel fait partie du réseau, l'adhérent peut bénéficier d'un accompagnement tarifaire optimisé et, selon les garanties de son contrat, d'un reste à charge réduit, voire inexistant. Ce nouveau filtre tarifaire s'inscrit pleinement dans la mission mutualiste : garantir à chacun un accès équitable à des soins de qualité. C'est aussi un pas de plus vers plus de clarté, plus de confiance et plus de pouvoir d'achat pour les adhérents. Car voir correctement ne doit pas être un luxe, mais un droit accessible à tous.

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Un sujet important au cœur des Rencontres Santé Mutualistes

Le 17 avril, dans la salle du Météore à Meythet, entre sensibilisation et dialogue, les 16^{es} Rencontres Santé Mutualistes se sont ancrées dans une démarche d'éducation solidaire, sur le sujet trop souvent méconnu : les perturbateurs endocriniens.

De nombreuses personnes sont venues assister à des ateliers proposés autour de trois thématiques : la fresque de l'alimentation, la parentalité autour des 1 000 premiers jours de l'enfant (en particulier en matière d'exposition aux risques pour les bébés : alimentation industrielle, biberons, couches...) et les cosmétiques et produits ménagers pour savoir comment déchiffrer les étiquettes. Trois ateliers animés par des conférencières engagées, à l'écoute des questionnements de chacun et chacune, permettant d'apporter des clés et des conseils pour comprendre les enjeux et agir à son niveau.

Un temps d'échange entre expertise et témoignages

La conférence du soir, orchestrée par Véronique Salaman, s'est ouverte sur une note forte avec l'introduction de Jean-Jacques Verchay, soulignant l'ampleur du fléau que représentent les perturbateurs endocriniens, qui n'épargnent personne. « Les mutuelles ont un rôle crucial à jouer, non seulement dans la prévention, mais aussi dans la protection des plus vulnérables, premières victimes de ces substances invisibles mais dévastatrices. » C'est un combat à la fois stratégique et éthique, une lutte qui s'inscrit dans une volonté de défendre une véritable protection sociale face aux lobbies industriels et à l'inertie des pouvoirs publics.

Sur scène, Patrick Lemette (docteur en médecine et trésorier adjoint du Réseau Environnement Santé), Rémi Forsans (de l'association iDÉE – Innovation et Développement pour une Économie Environnementale) et Ludovic Morawa (chargé de la mise en œuvre de l'engagement responsable chez Haute-Savoie HABITAT) ont présenté une dynamique d'engagement



De gauche à droite : Ludovic Morawa, chargé de la mise en œuvre de l'engagement responsable chez Haute-Savoie HABITAT / Rémi Forsans, co-fondateur de l'association iDÉE / Patrick Lemette, docteur en médecine et trésorier adjoint du Réseau Environnement Santé (RES) / Jean-Jacques Verchay, Président de la Mutuelle de France Unie / Véronique Salaman, Responsable Action Sociale et Culturelle

concrète, entre conscience historique, volontarisme local et action de terrain.

Cette conférence, plus qu'un simple échange d'idées, a été un appel à unir les forces pour faire de la santé publique et de la lutte contre les per-

turbateurs endocriniens une priorité collective. La conférence s'est clôturée par la signature de la charte "Villes et territoires sans perturbateurs endocriniens" par la Mutuelle de France Unie et la Mutuelle Générale de Prévoyance.

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les perturbateurs endocriniens forment une vaste famille de substances capables de dérégler notre système hormonal. Ils agissent de trois grandes manières : en imitant nos hormones, en bloquant leur action, ou en perturbant leur production, leur transport ou leur élimination. Mais quels sont leurs principaux types et où les retrouve-t-on ? Certains insecticides ou herbicides sont soupçonnés de perturber le système reproducteur et le développement du fœtus. Des plastifiants comme le bisphénol A (BPA), utilisé dans certains plastiques alimentaires ont été interdits dans les biberons en Europe, mais les substituts soulèvent aussi des inquiétudes. Les phtalates, présents dans les plastiques souples, les vernis, les peintures ou les cosmétiques, sont liés à des troubles de la fertilité et du développement hormonal. Les retardateurs de flamme bromés, qui sont utilisés dans les meubles, textiles ou appareils électroniques, peuvent s'accumuler dans l'organisme et perturber la thyroïde. Les parabènes, ces conservateurs utilisés dans de nombreux produits d'hygiène ou de beauté, sont suspectés de mimer les œstrogènes et d'agir sur la reproduction. Enfin, certains métaux lourds comme le plomb, le mercure ou le cadmium peuvent aussi agir comme perturbateurs endocriniens en modifiant la régulation hormonale.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

Des vidéos pratiques pour mieux comprendre votre mutuelle

Remboursements à 100 %, BRSS, secteurs 1, 2 ou 3, OPTAM... Le vocabulaire de la santé est riche et parfois technique. Pour aider chacun à mieux comprendre le fonctionnement des remboursements, la Mutuelle de France Unie s'engage à fournir une information claire et accessible. L'objectif : permettre à tous d'anticiper sereinement leurs dépenses de santé.

Dans deux nouvelles vidéos didactiques, la Mutuelle de France Unie décrypte les mécanismes de remboursement et aide les assurés à mieux comprendre leur contrat santé. Qu'est-ce que la BRSS ? Que signifie "remboursement à 100 %" ? Et surtout, comment lire et comprendre votre tableau de garanties ? Grâce à ces vidéos explicatives et à des exemples concrets, la Mutuelle de France Unie vous aide à lire et à comprendre clairement votre tableau de garanties et à éviter, autant que possible, les mauvaises surprises. Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter les deux vidéos. Et comme toujours, nos conseillers restent à votre écoute pour toute question.



Rendez-vous sur le site mutuelledefranceunie.fr et sur nos comptes YouTube et Facebook !

■ OISE

Une Foulée solidaire dans les rues de Beauvais

Ce samedi 7 juin, malgré une météo capricieuse et des averses intenses, la 21^e édition des Foulées de la Rue a une fois de plus démontré que la solidarité n'a pas peur de se mouiller.

C'est sur un pied d'égalité que les 1 800 coureurs ont envahi les rues de Beauvais pour cette course devenue incontournable dans les Hauts-de-France, sur deux parcours de 5 et 10 km. L'atmosphère était festive malgré les trombes d'eau et, surtout, la mobilisation représentait des valeurs fortes : l'entraide, l'inclusion et l'engagement local. La pluie, finalement, n'aura été qu'un détail dans une journée que la solidarité a illuminée.

Parmi les participants, des adhérents et adhérentes, ambassadeurs d'un jour de la Mutuelle de France Unie, ont répondu présent, relevant le défi en portant fièrement les couleurs de la mutuelle

jusqu'à la ligne d'arrivée. Partenaire historique de l'événement depuis 2013, la mutuelle voit dans cette course un reflet de ses propres valeurs : solidarité, accès à la santé pour tous et proximité avec les territoires.

Un grand bravo à nos ambassadeurs pour leur détermination et leur esprit sportif !



Les ambassadeurs de la Mutuelle de France Unie ont bravé les pavés mouillés de Beauvais.

PLUS QU'UNE COURSE, UN ACTE CITOYEN



Depuis sa création en 2003, l'association organisatrice, "Les Foulées la Rue", ne se contente pas de faire courir : elle agit. L'événement, à la croisée du sport, de la solidarité et de l'engagement local, soutient des causes concrètes, comme la distribution de repas aux personnes en grande précarité ou l'aide aux populations roumaine et ukrainienne. Au fil des années, "Les Foulées la Rue" sont devenues un symbole local de résistance solidaire. Courir, c'est aussi dénoncer l'injustice, rappeler le droit fondamental à la dignité, et inviter chacun à prendre part à un mouvement collectif.

■ LANDES

Au cœur du Derby landais, votre mutuelle

Plus de 12 000 supporters étaient présents pour le 53^e derby entre le Stade montois Rugby et l'US Dax. La section des Landes de votre mutuelle était présente...



L'enjeu était d'importance pour les Montois pour assurer leur maintien en Pro D2. Le score fut sans appel : 34 à 20 pour Mont-de-Marsan face à une valeureuse équipe de Dax. La présence de la Mutuelle de France Unie, qui soutient le Stade montois depuis 2012, s'est concrétisée par de nombreux échanges avec leurs fidèles adhérents de Dax, de Mont-de-Marsan et des Landes, certains depuis plus de 30 ans. Les conseillères, Anaïs Peyron, Floriane Socquet Juglard et Sandrine Arenal, Doriane Noël, présentes sur le stand, ont permis de faire connaître la mutuelle à un grand nombre de supporters, particuliers, retraités, artisans, entreprises, fonction publique. Une belle réussite pour nos conseillères qui ont eu de nombreuses demandes de devis santé,

LES DERBYS LANDAIS SONT DANS L'HISTOIRE DE L'OVALIE

Entre les deux clubs historiques existe une rivalité sportive qui devient explosive lors de leurs rencontres sur les terres landaises. L'écart très serré entre ces deux grands clubs raconte l'âpreté de cette rivalité. Le Stade montois compte aujourd'hui 27 victoires contre 24 pour l'US Dax et un match nul. Un bilan qui nous promet de bouillantes rencontres.



dans un esprit de partenariat sportif et convivial. Merci au staff et aux joueurs du Stade montois Rugby pour leur fidélité à notre mutuelle !

■ SECTION ANTILLES - GUYANE

Sargasses, trois précautions majeures

Les volumes inédits de sargasses sur les côtes antillaises depuis avril inquiètent la population qui tente de se mobiliser face à une situation qui s'aggrave d'année en année. Voici trois conseils d'usage à destination de nos adhérents et de leur famille...

Sulfure d'hydrogène, ammoniac, méthane, c'est le cocktail nocif que dégagent les nappes d'algues quand elles pourrissent sur le littoral. Ces gaz sont dangereux et toxiques : vomissements, maux de tête, manque de goût ou d'odorat sont les premiers effets d'une absorption trop importante de ces émanations.

C'est pourquoi il faut faire vite pour ramasser ces tonnes de sargasses qui se putréfient en deux jours. Si, depuis 2018, la mission Sargasse mobilise l'État, la Région, les communes, il n'existe aujourd'hui que des solutions à court terme, par le ramassage, alors que ce fléau pourrait devenir une ressource.

L'impact sur la population est visible : les cas d'asthme sont de plus en plus fréquents et cela fait craindre des pathologies respiratoires à long terme. La section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie alerte ses adhérents et préconise aux plus fragiles la plus grande vigilance.



NOS TROIS CONSEILS

- 1- Évitez de fréquenter les plages où les algues viennent s'échouer, surtout si vous sentez une odeur d'œuf pourri.
- 2- Restez éloignés des zones de stockages, où est accumulée une grande quantité de sargasses.
- 3- Au moindre symptôme dû à une exposition aux algues, consultez votre médecin.

UNION SOUFFRANCE ET TRAVAIL

Risques psychosociaux

L'Union STRAP a participé début mai à un ciné-débat à l'IUT de Bourges sur le thème de la souffrance au travail auprès d'élèves de 3^e année en management et ressources humaines. Un sujet désormais incontournable pour les étudiants.

« Le but de ces ciné-débats était de sensibiliser les étudiants aux risques psycho-sociaux, au stress, au burn-out, au harcèlement, ainsi qu'aux évolutions du management et aux leviers de bien-être au travail », indique Cyril Marbois, psychologue et enseignant de l'équipe pédagogique de l'IUT de Bourges.

À l'issue de la projection et de la table ronde, où siégeaient l'équipe pédagogique de l'IUT et, pour l'Union STRAP, Bruno Dessol, président de Souffrance et Travail, Nadia Barville, psychologue du

travail et Michel Greco, juriste, un échange nourri s'est engagé avec les étudiants. « Ils étaient tous très impliqués, relatant pour certains leurs propres expériences rencontrées en stage, mêlées des témoignages des intervenants et éclairant le rôle de notre mutuelle Souffrance et Travail sur ces thématiques », rappelle Bruno Dessol. Une réflexion critique, interactive, intergénérationnelle, nécessaire pour avertir les futurs cadres en ressources humaines et management des enjeux du bien-être au travail.

MUTUELLE SAMIR

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE SAMIR

Un moment crucial pour la mutuelle de 70 ans

Les délégués de la Samir se sont réunis à Valence le 30 juin. Menant le déroulé de l'Assemblée Générale, le Président s'est d'abord exprimé sur la situation de la Samir et du choix important soumis au vote des délégués.

C'est dans un contexte politique et géopolitique aggravé que la mutuelle doit évoluer et penser à une nouvelle organisation en 2026. Les pro-

chains mois seront donc chargés puisque la décision de sortir de l'UGM Entis est actée. Pour le Président, « c'est un moment préoccupant autant que nécessaire où la Samir pense avant tout aux adhérents qui la composent. Être fidèle aux valeurs du mutualisme est un devoir autant qu'une obligation et la Samir, en 70 ans d'existence, n'a de cesse que d'œuvrer pour ses 3246 adhérents. »



MISE EN GARDE

Airbags Takata

Le scandale des airbags Takata a pris une dimension dramatique face au bilan humain aux Antilles. Hormis cela, le rappel des véhicules concernés peut mettre en danger son utilisateur.

Le problème des airbags défaillants Takata est hélas très présent aux Antilles. Nombre de nos adhérents ont été alertés par la marque automobile. Alors que faire quand on sait que son véhicule recèle un danger immédiat et que le constructeur automobile demande de ne plus se servir du véhicule (car le danger de mort est réel) et en même temps, de l'apporter à la concession la plus proche ?

L'expérience vécue par Alain Mabiala, militant mutualiste, vaut la peine d'être racontée pour l'exemple. Celui-ci reçoit cette fameuse lettre lui signalant l'extrême dangerosité du problème des airbags défectueux, lui demandant donc de ne plus utiliser le véhicule et lui enjoignant de l'apporter à la concession.

Comme tout le monde, Alain a besoin de ce véhicule, il prend donc la décision d'apporter sa voiture à la concession de Jarry à Baie-Mahault en partant de Trois-Rivières. « J'avais peur en permanence que ce truc me fracasse la tête, alors j'ai conduit pendant plus de 60 km la tête penchée en dehors du véhicule, je pense que je n'étais pas le seul. Arrivé à la concession, on m'a dit qu'ils n'avaient pas la pièce, donc le retour chez moi était compliqué. » Si l'image de la situation peut prêter à sourire, cela illustre l'incurie des constructeurs à endosser leurs responsabilités.

La section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie met donc en garde tous ses adhérents et les enjoint à agir sans tarder en contactant les concessions automobiles.

LE TEMPS
DES ASSEMBLÉES
GÉNÉRALES

Sur le plan du bilan économique, la mutuelle Samir a renoué avec un résultat excédentaire lui permettant de présenter des comptes et une activité saine. Concernant l'avancement du projet de Résidence Service Senior, il convient de constater que les travaux préparatoires et le traitement des recours sont plus longs que prévus. Pour autant, ce beau et fédérateur projet mutualiste devrait avancer en 2026.

Une offre de soins dentaires adaptés à tous

Dans un paysage de santé de plus en plus uniformisé et étouffé par de nombreuses restrictions, la Mutuelle de France Loire choisit une autre voie : celle d'un accès aux soins dentaires plus équitable, pensé pour toutes les situations.

En tant qu'acteur mutualiste, la Mutuelle de France Loire a répondu aux souhaits de professionnels souhaitant développer une activité de soins spécifiques auprès des publics vulnérables.

Des personnes handicapées aux personnes âgées

En 2024, plus de 40 vacations ont été consacrées aux soins dédiés aux patients en situation de handicap au centre de santé dentaire de Savigneux. Ces soins, souvent complexes, sont réalisés sous sédation consciente grâce à l'utilisation du MEOPA (un mélange d'oxygène et de protoxyde d'azote), afin de réduire l'anxiété et la douleur. Quand l'état de santé du patient exige une prise en charge hospitalière, notre praticienne poursuit son accompagnement au Centre Hospitalier Universitaire de Saint-Étienne ou au Centre Hospitalier du Forez à Montbrison, grâce à une convention multipartite inédite avec le Réseau de Santé Handicap Buccodentaire Rhône-Alpes (RSBDH). Mais l'action ne s'arrête pas là : pour les personnes âgées en perte d'autonomie, nous avons mis en place des soins dentaires directement dans les EHPAD. En 2024, 53 patients ont ainsi pu être soignés dans 5 établissements différents, là où ils en ont besoin. Ces différents soins spécifiques sont rendus possibles grâce à notre service de médiation santé qui coordonne les rendez-vous et assure la liaison avec les familles, tutelles et autres structures d'accompagnement.

Nos événements à venir

1^{er} septembre : Ouverture du centre d'audition Mutualiste Écouter Voir à Feurs (8, rue de la Loire) / 1^{er} novembre : Ouverture du centre d'audition Mutualiste Écouter Voir à Montbrison (36, boulevard Lachèze) / Fin d'année 2025 (date estimée) : Inauguration du nouveau centre de santé dentaire de Boen.

Soulager la douleur grâce à la photobiomodulation

Afin d'apporter à ses patients une solution innovante et non invasive pour soulager les douleurs chroniques, Santé Mut Roanne a doté son Espace Santé d'un appareil de photobiomodulation. Depuis 2018, ce centre de santé mutualiste en plein cœur du centre-ville offre une équipe médicale coordonnée autour du patient.

De nombreuses personnes souffrent au quotidien de douleurs persistantes : articulaires, musculaires, neuropathiques ou inflammatoires. Pour ces patients, les traitements médicamenteux ne sont pas toujours suffisants, et peuvent générer des effets secondaires gênants. C'est pourquoi Santé Mut Roanne met gratuitement à disposition des professionnels de santé un appareil de photobiomodulation. L'objectif est d'offrir une alternative thérapeutique complémentaire, efficace et sans effets secondaires. Les adhérents de la mutuelle peuvent bénéficier, dans le cadre d'un accompagnement encadré par un thérapeute, de tarifs préférentiels pour accéder à cette technologie innovante.

14-16, rue Roger Salengro, 42300 Roanne



LA PROXIMITÉ D'UN RÉSEAU DE SOINS POUR LES ADHÉRENTS !

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAOVIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

Anancy : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 00
Annemasse : 51, avenue de la Gare	04 50 38 51 45
Scionzier : 55, avenue du Mont-Blanc	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

ORTHOPTIE

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

ORTHODONTIE

Anancy : 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

Lyon : 80, rue d'Inkermann	04 72 35 02 13
Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13

DENTAIRE

Anancy : 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
Anancy-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 : 13, place de la Manufacture	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

Anancy : 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
Scionzier : 55, avenue du Mont-Blanc	04 50 18 08 48
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-sur-Lignon : 23, rue du 8 mai 1945	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
Savigneux (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 : 18, rue Jacquemart	04 75 05 23 94
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

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

Pour soutenir et aider l'enseignement public

“Les Amis de l'enseignement public” (AEP), association située dans l'Allier, collaborent en post- et périscolaire à travers diverses activités destinées à couvrir le plus large spectre possible d'apprentissages scolaires, culturels et même artistiques.

L'association “Les Amis de l'enseignement public” a vocation, comme son nom l'indique, à travailler main dans la main avec les enseignants. Elle finance des sorties scolaires, apportant ainsi un soutien direct aux enseignants de Gannat (03) et à leurs élèves. Elle fait aussi la promotion d'activités sportives avec l'USEP, l'Union sportive de l'enseignement du premier degré, qui met en œuvre et développe des activités sportives et associatives pour les écoles. « Notre CA se réunit pour décider des actions que nous allons mener ou soutenir, et les directrices d'école sont toutes parties prenantes », explique Michèle Borro, administratrice de l'association qui assure les cours de peinture. Car “Les Amis de l'enseignement public” propose par ailleurs une palette d'activités : club de poterie, atelier de couture, cours de danse, méditation, scrabble. De nombreux cours de langue sont également dispensés : anglais, espagnol, italien ou encore français. « Nos bénévoles

donnent des cours d'initiation à des étrangers nouvellement arrivés ou déjà installés mais qui ont besoin d'apprendre le français, à des demandeurs d'asile, à des réfugiés. »

L'association œuvre depuis 1955 dans la région où elle a été créée par le 1^{er} adjoint de la mairie, par quelques commerçants, par le pharmacien, avec une volonté commune d'enrichir l'offre cultu-

relle et sportive locale, en priorité pour les enfants mais aussi pour tous. Une dynamique qui se poursuit depuis 70 ans, avec une fibre solidaire : « Quand une association est en difficulté, nous reprenons l'activité. Il y a 20 ans, on a ainsi repris le club de danse et aujourd'hui on va le céder à la professeure de danse qui l'anime depuis 3 ans. » Un joli passage de relais.



MUTUALE, LA MUTUELLE DES “AMIS DE L'ENSEIGNEMENT PUBLIC”

Très implantée dans la région, à l'instar de Mutuale, l'association “Les Amis de l'enseignement public” compte 600 adhérents. Aussi la mutuelle, qui salue la démarche et les actions de l'association, a-t-elle conçu des contrats sur mesure pour les membres de l'AEP, qui bénéficient ainsi de conditions avantageuses. Une autre façon de soutenir le tissu local et celles et ceux qui s'y consacrent.

Agir aujourd'hui pour mieux vivre demain : un comité d'action mutualiste Malbouffe

Face à l'urgence sanitaire, environnementale et sociale que représente la malbouffe et les perturbateurs endocriniens présents dans celle-ci, la Mutuelle de France Unie relance un Comité d'Action Mutualiste (CAM).

Créé en 2019 à la suite des Rencontres Santé Mutualistes sur la Malbouffe, ce CAM avait pour ambition de mobiliser les acteurs mutualistes autour d'une problématique devenue centrale pour notre avenir commun : notre alimentation. Avec sa relance, l'idée est de permettre à l'ensemble des sections de la Mutuelle de France Unie d'être accompagnées pour mettre en place des actions sur la thématique des perturbateurs endocriniens présents dans les fast-foods, où le plastique est présent tout au long du circuit de production. Cette approche sera large, en suivant le concept “Une seule santé”, afin de prendre en compte la santé de l'humain, des animaux et des écosystèmes. La première réunion de ce CAM s'est tenue le mercredi 14 mai, dans l'immeuble le Rabelais, à Meythet.

La malbouffe, mot choc devenu courant

Dans les années 1970, le mot “malbouffe” fait son apparition en France, dans le sillage des premiers

mouvements écologistes et des critiques grandissantes envers l'agro-industrie. Il s'agit de dénoncer les dérives d'une alimentation standardisée, dénuée de goût et soupçonnée d'avoir des effets néfastes sur la santé. Popularisé dans les années 1990 grâce à des campagnes de santé publique, le terme malbouffe est devenu un emblème du combat pour une alimentation plus saine, locale et responsable. Ironie du sort : ce mot dénonciateur est désormais entré dans le dictionnaire et dans le langage courant...



CHIFFRES À L'APPUI

- Des taux supérieurs à la norme de 23,8 % de DHEP et de 40 % de DINP (deux phtalates) ont été détectés dans l'urine des consommateurs de malbouffe*.
- Les emballages alimentaires et de boissons contiennent du Bisphénol-A, notamment les boîtes à pizza ou les canettes de soda.

*Étude de chercheurs de l'université de Georgetown, Etats-Unis.

ACCIDENTS DOMESTIQUES

Attention à bien couvrir ces risques !

Chaque année en France, plus de 10 millions d'accidents surviennent au sein des foyers. Banal en apparence, ce type d'accident est pourtant responsable de près de 20 000 décès par an. Un risque largement sous-estimé, qui mérite une prise de conscience et de vérifier que votre couverture des risques inclut bien les accidents de la vie.



- **Près de 60 % :** des accidents de la vie courante sont des accidents domestiques*.
- **5 millions de visites** aux urgences sont dues à ces accidents.
- **Les lieux où les risques sont les plus présents** sont le jardin, le garage et l'abri de jardin.
- **Les enfants de moins de 15 ans** sont les plus touchés, avec environ 2,4 millions de consultations médicales.

Contrairement à ce que l'on peut penser, c'est au domicile que se produit la majorité des accidents de la vie courante. Chutes dans les escaliers, brûlures en cuisine, intoxications, bricolage mal maîtrisé ou séance de jardinage qui tourne mal, les accidents domestiques qui surviennent à la maison ou dans le jardin représentent 60 % des accidents de la vie courante.

Un enjeu de santé publique

Avec près de 20 000 décès par an, les accidents domestiques constituent la troisième cause de mortalité en France, derrière les cancers et les

maladies cardiovasculaires. Un chiffre alarmant qui devrait alerter sur la nécessité d'une meilleure prévention : installation d'équipements adaptés, vigilance accrue avec les enfants, formation aux gestes de premiers secours et sensibilisation généralisée.

Les personnes âgées et les enfants sont les premières victimes de ces incidents, en raison de leur fragilité physique. Chez les seniors, les chutes peuvent entraîner des conséquences dramatiques, tandis que les jeunes enfants sont particulièrement exposés au risque d'étouffement, de noyade ou d'intoxication.

Une protection encore trop limitée

Malgré ces chiffres préoccupants, peu de foyers sont aujourd'hui correctement assurés contre les accidents de la vie courante. Les contrats d'assurance habitation classiques ne couvrent que rarement ces événements, à moins d'avoir souscrit une garantie spécifique « accidents de la vie » (GAV). Ce type de contrat permet une indemnisation en cas d'invalidité ou de décès, ainsi que la prise en charge de certains frais médicaux ou d'adaptation du domicile.

ASSURANCE SCOLAIRE : POUR VOS ENFANTS, ASSUREZ-VOUS UNE RENTRÉE SEREINE !

Même si vous profitez encore pour un moment des vacances d'été avec les enfants, il faut déjà penser à leur rentrée ! Et il est indispensable de souscrire une assurance scolaire pour protéger les turbulents et même les plus sages...

L'assurance scolaire protège votre enfant contre les dommages causés ou subis à l'école. Bien que facultative, sauf dans certains cas, il est important de se renseigner, sachant que vous pouvez souscrire cette assurance auprès de votre mutuelle pour seulement 14 € par an. Elle est par exemple obligatoire pour les sorties et voyages scolaires, pour la cantine et pour les activités organisées par les communes hors temps scolaire. L'assurance scolaire se compose de deux garanties : la garantie responsabilité civile, qui couvre les dommages causés, et la garantie accident corporel, qui couvre les dommages subis par l'enfant (y compris s'il se blesse lui-même). Vous avez le choix d'assurer votre enfant en fonction de vos besoins : couverture 24 heures sur 24, dans toutes les activités, prise en charge des frais de soins, lunettes, prothèses ou appareils dentaires et soutien scolaire en cas d'accident ou de maladie.



Seniors, pensez à surveiller (aussi) votre santé hormonale

Au fil des années, notre corps évolue, et nos hormones avec lui. Moins visibles que les rides ou les cheveux blancs, les bouleversements hormonaux qui accompagnent le vieillissement peuvent pourtant influencer la qualité de vie des seniors. Fatigue troubles du sommeil et de l'humeur, baisse de libido... Et si c'était la faute des hormones ?

Les hormones régulent une grande partie des fonctions de l'organisme : métabolisme, humeur, énergie, croissance, reproduction... Chez les personnes âgées, plusieurs glandes comme la thyroïde, les surrénales, les ovaires ou les testicules ralentissent leur production hormonale. Ce phénomène naturel marque des étapes importantes de la vie : ménopause chez les femmes, andropause chez les hommes. Ces transitions peuvent apporter leur lot de changements, mais c'est aussi l'occasion d'apprendre à mieux connaître son corps et à en prendre soin différemment.

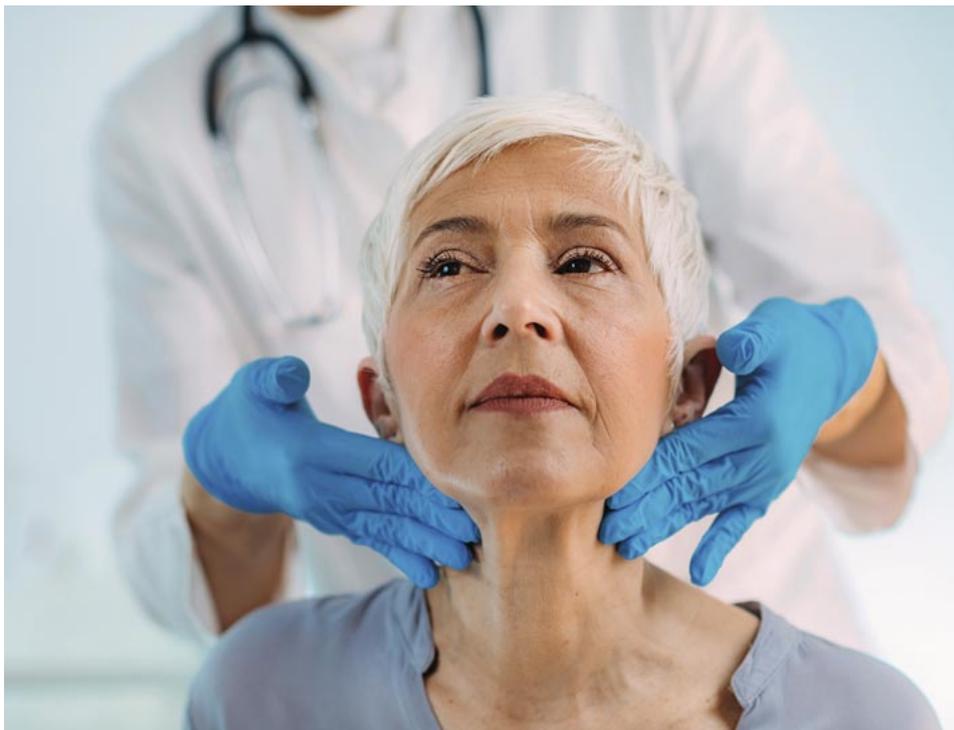
Des signes à écouter

Les déséquilibres hormonaux peuvent provoquer de nombreux symptômes qui affectent le bien-être, aussi bien physique que moral : prise ou perte de poids, variations subites de l'humeur, baisse d'énergie... Chez la femme, la baisse d'œstrogènes à la ménopause peut entraîner certains inconforts ; chez l'homme, la testostérone diminue doucement à partir de 50 ans. La mélatonine, liée au sommeil, ou encore l'hormone de croissance, liée à la masse musculaire, voient aussi leur production décliner avec l'âge.

Adapter son mode de vie

Loin d'être une fatalité, ces bouleversements hormonaux peuvent être accompagnés. Alimentation adaptée, activité physique régulière, suivi médical, approches naturelles ou thérapeutiques : de nombreuses solutions existent pour traverser ces étapes avec sérénité.

Une nutrition équilibrée et adaptée, riche en fibres, en bons gras, en antioxydants et pauvre en sucres rapides, peut influencer l'équilibre hormonal. Certains aliments, comme les graines de lin, les légumes crucifères ou les oméga 3, sont reconnus



pour leurs effets bénéfiques. Une activité physique régulière, sans excès, régule naturellement le stress et le cortisol, tout en favorisant la production d'endorphines, les hormones du bien-être. Enfin, si cette adaptation de son mode de vie ne

suffit pas, un suivi médical adapté est essentiel. Un professionnel de santé identifiera les déséquilibres, pourra poser un diagnostic et, si nécessaire, proposer un traitement ou un accompagnement sur mesure.

LES BONS RÉFLEXES POUR PRÉSERVER SON CAPITAL OSSEUX



La perte osseuse touche des millions de personnes, en particulier après 50 ans, femmes comme hommes. Ostéoporose, fractures et douleurs, les conséquences peuvent être lourdes. Pourtant, des gestes simples permettent de freiner cette évolution.

Une alimentation équilibrée avec un apport suffisant en produits laitiers, en légumes verts et en poissons gras apporte les nutriments essentiels à la santé des os.

La vitamine D joue un rôle important dans l'absorption du calcium : un complément peut être utilisé en hiver ou en cas de carence. Côté exercice physique, la marche rapide, le yoga ou le renforcement musculaire doux stimulent les os sans les traumatiser.

Il faut faire attention au tabac, à l'alcool, à la sédentarité, à certains médicaments et aux bouleversements hormonaux (notamment à la ménopause), qui accélèrent la déminéralisation osseuse. Un suivi médical régulier permet de détecter et de prévenir les risques à temps, en intégrant des densitométries osseuses chez un rhumatologue.

Les parcours sinueux des médecins itinérants



Spot Santé en Alsace, Plan Santé dans les Alpes-Maritimes, Mobil Santé à Vichy... de nombreuses initiatives de médico-bus émergent dans les régions.

De moins en moins de médecins se déplacent chez les patients et les nombreux déserts médicaux privent 10 % de la population des services d'un médecin traitant. Alors dans ces régions où les patients ne peuvent plus aller chez le médecin, c'est le médecin itinérant qui vient à eux.

Plusieurs initiatives de médecine itinérante ont vu le jour pour lutter contre les déserts médicaux. Financé par l'État, l'ARS Nouvelle-Aquitaine, l'Assurance maladie de la Haute-Vienne, le MSA et la Communauté professionnelle territoriale de santé, le Medicobus, un camion transformé en cabinet médical, sillonne depuis avril dernier les routes pour proposer consultations et examens médicaux dans cette région très touchée par la désertification médicale. Des consultations de gy-

nécologie avec une sage-femme sont également proposées. Dans l'Aisne, deux camions PMI effectuent des consultations pédiatriques itinérantes pour le suivi des tout-petits.

Une solution d'appoint

En Lozère, un infirmier et un médecin retraité se rendent un jour par semaine dans quatre communes lozériennes à bord du médico-bus mis en place par l'association Lozère Avenir Santé. «

La situation est telle que toutes les solutions peuvent apporter du mieux, estime Élodie Repole, présidente de l'association. Mais, dans notre cas, cela ne peut pas remplacer le médecin traitant car le bus ne vient qu'une fois par mois sur chaque site. » En revanche, dans le Cher, le Conseil départemental a lancé un cabinet itinérant en juillet 2023 pour pallier l'absence de médecin traitant. Le cabinet médical itinérant s'adresse aux personnes n'ayant pas de médecin traitant, avec suivi des maladies chroniques ou en ALD [affection de longue durée]. Il se déplace 3 jours par semaine dans les petites communes où il n'y a pas de médecin généraliste à moins de 20 kilomètres ou de 20 minutes en voiture, et cela ne manque pas puisqu'il n'y a dans le Cher que 56 médecins pour 100 000 habitants. Le chauffeur est aussi le secrétaire de ce cabinet médical itinérant. Le médecin reçoit les patients dans la partie aménagée. « *Les patients sont contents parce qu'ils voient enfin un praticien, raconte le docteur Géraldine Servant. Les consultations durent 20-30 minutes, on reprend tout le dossier. On prend le temps d'écouter chacun.* » C'est bien là tout l'enjeu de la médecine itinérante : voir les patients en chair et en os. Des unités mobiles de télémédecine (UMT) sont en cours d'expérimentation dans différentes régions, mais médecin et patient restent chacun de leur côté de l'écran. Le médecin itinérant, lui, va à la rencontre des patients.

Des médecins au profil atypique

Les médecins retraités actifs continuent à exercer tout en rendant service et en gardant du lien social. Certains le font bénévolement. Les médecins généralistes jeunes y trouvent un mode de vie plus souple, qui évite la routine et donne du sens à leur pratique, à l'instar de ce couple qui a décidé de faire un tour des France des remplacements : Anaïs Werestchack est médecin généraliste ; Brice Philippon est kinésithérapeute. « *Ça permet d'acquérir de l'expérience, de voir différentes maisons de santé, différents cabinets, différents fonctionnements aussi. Le fait d'être dans des territoires isolés complexifie un peu la chose et permet de gagner en expérience* », explique la jeune docteur. Si tous deux travaillent en libéral dans les cabinets et les maisons médicales, d'autres médecins itinérants font le choix du salariat : ils sont recrutés par des hôpitaux, les ARS, les collectivités ou les associations. Toutefois, le médecin itinérant reste une exception dans la profession, même s'il n'existe pas de chiffres officiels recensant leur nombre total en France, car ils interviennent sous des formes très variées : medicobus, cabinets mobiles, rotations dans des centres de santé, remplacements dans des zones isolées. On peut néanmoins dégager un point commun : tous sont des médecins engagés !

LES MÉDECINS, BIENTÔT TOUS SUR LES ROUTES ?



Le projet de loi qui doit permettre de lutter contre les déserts médicaux propose notamment d'imposer deux jours par mois de consultations dans les zones prioritaires. Tous les médecins deviendraient ainsi de facto itinérants. Une perspective qui ne réjouit pas la profession, qui a entamé des actions de grève. On ne connaît pas à ce jour les modalités. « *Il y a des Français qui n'arrivent pas à avoir un médecin. À partir de là, la première chose qui va être faite avec les agences de santé, avec les préfets, avec les élus, c'est une cartographie pour déterminer précisément, bassin par bassin de vie, communauté de communes, ou intercommunalité, où sont ces endroits* », a précisé la ministre Catherine Vautrin.

Atout vitalité, y en a dans le citron...

En toute saison mais surtout l'été, le citron est en cuisine et sur nos tables.

Pourquoi ce fruit improbable, né d'un croisement entre le cédratier et le bigaradier, s'est imposé à travers les siècles, et que nous apporte-t-il au quotidien ?

Le citron est une vraie bombe nutritionnelle. Une simple moitié de citron couvre plus du tiers de nos besoins quotidiens en vitamine C – 53 mg pour 100 g de fruit. Autrement dit, il booste nos défenses immunitaires tout en nous aidant à lutter contre la fatigue.

Un concentré de vitalité

Mais ce n'est pas tout. Le citron regorge aussi d'antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré des cellules. Une cure de citron, c'est donc un petit coup de jeune !

Le citron est également le fruit le moins calorique, car peu sucré. Avec seulement 29 calories pour 100 g, il aide à réduire l'index glycémique d'un repas. Un excellent partenaire d'une alimentation équilibrée, il prévient des fringales, du stockage de graisse, et même du diabète.

Tout est bon dans le citron

L'autre avantage du citron, c'est qu'il est atout-gaspi. Chacune de ses parties peut être utilisée. Si le jus peut dynamiser et relever un plat, la pulpe, souvent négligée, regorge de fibres pour la digestion.

Le zeste d'un citron bio et non traité parfume, et même l'écorce peut se confire et devenir une friandise prisée, notamment dans la pâtisserie méditerranéenne. Même les pépins ne sont pas en reste : si on peut les replanter, on peut aussi en extraire de l'huile essentielle ou en ajouter à du vinaigre blanc pour créer un nettoyant ménager naturel désinfectant.

ÉQUILIBRER SON ORGANISME GRÂCE AU CITRON

Le citron est important pour l'équilibre acido-basique de l'organisme : acide avec un pH autour de 2, il a un effet alcalinisant une fois métabolisé par l'organisme. La façon dont le corps digère le citron, dans le foie, transforme l'acide citrique en bicarbonates, qui sont basiques. Ce processus libère des minéraux alcalins comme le potassium, le calcium et le magnésium, qui vont contribuer à neutraliser l'acidité dans le sang et les tissus.

Dans une alimentation moderne très acidifiante pour l'organisme car constituée d'aliments riches en produits transformés, viandes rouges, sucres raffinés, sodas... , il est important de conserver un équilibre.



UN CITRON, MAIS LEQUEL ?

La rédaction a retenu (sans chauvinisme) le citron de Menton pour son goût particulier, pour l'histoire de sa culture à travers les siècles. Menton bénéficie d'un climat doux, mais reste la zone la plus septentrionale qui soit pour la culture du citron. C'est cette situation particulière qui lui permet d'obtenir une indication géographique protégée (IGP), qui défend le travail des agrumiculteurs, un travail traditionnel et à la force des bras, le milieu montagneux aménagé en restanques (terrasses de terre bordées de pierres sèches) empêchant toute mécanisation.

Jus de citron à jeun: détox ou intox ?

La science reste prudente, mais il est clair qu'un verre d'eau citronnée (et non du citron pur !) hydrate dès le réveil et stimule la digestion en favorisant la production de bile et en soutenant le travail du foie, de l'estomac et du pancréas.

En revanche, n'oubliez pas que l'acidité du citron peut fragiliser l'émail des dents, et irriter la langue, l'œsophage et l'estomac. Il est donc conseillé de boire de l'eau claire juste après pour nettoyer votre bouche des résidus acides.



L'HISTOIRE DU CITRON

Le citron aurait vu le jour il y a plus de 2500 ans au pied de l'Himalaya. Ce fruit acide a voyagé dans les caravanes de marchands, conquis les jardins perses, puis traversé la Méditerranée grâce aux Arabes.

Au Moyen Âge, il était si rare en Europe qu'on l'offrait comme un trésor exotique. Plus tard, il sauva des milliers de marins du scorbut, devenant un remède de bord indispensable, avant de s'inviter dans la cuisine et de devenir un incontournable.

Avec les piafs, on voit la vie en rose

Et si quelques notes sifflées par les oiseaux suffisaient à alléger votre journée? De plus en plus d'études confirment que leur chant a un impact positif sur notre santé mentale. Stress, anxiété, dépression... la nature a une solution, perchée sur une branche.



ATTIRER LES OISEAUX PRÈS DE CHEZ SOI

Accueillir les oiseaux dans son jardin ou sur son balcon, c'est simple, utile et bon pour le moral. En hiver, une mangeoire garnie de graines ou de boules de graisse les aide à survivre. Au printemps, un nichoir leur offre un abri pour s'abriter en sécurité. Pensez aussi à planter des arbustes à baies: ils fournissent nourriture et refuge. Et surtout, évitez de tailler les haies après le 15 mars, période clé de reproduction. Un petit point d'eau, renouvelé régulièrement, fera le bonheur de nombreuses espèces. Ces gestes simples transforment votre coin de verdure en havre de biodiversité – et vous offrent, en retour, un spectacle vivant et chantant. De nombreuses applications existent pour apprendre à reconnaître et donc à protéger au mieux les différentes espèces d'oiseaux. La Ligue de protection des oiseaux en recense de nombreuses, pour poursuivre son but de préserver la biodiversité.

Les liens entre la santé et l'interaction avec la nature ne sont plus à prouver. Les espaces verts et les environnements naturels sont associés à une réduction du stress, à une amélioration de l'humeur et à une augmentation de la concentration. Des recherches sur les chants d'oiseaux, présents dans la plupart des environnements, ont montré que le simple fait de voir ou d'entendre des oiseaux peut influencer positivement notre bien-être émotionnel.

Quand la nature soigne l'esprit

Les chants d'oiseaux ne sont pas seulement agréables à entendre: ils nous font réellement du bien. Selon une étude de Rachel Buxton, biologiste à l'Université Carleton au Canada, écouter ces sons naturels peut réduire notre niveau de stress de près de 28 %. Une promenade en forêt ou simplement l'ouverture d'une fenêtre sur un jardin animé de chants d'oiseaux suffit parfois à nous apaiser lors d'une journée tendue.

Le chercheur Emil Stobbe, de l'Institut Max Planck en Allemagne, explique ce phénomène: notre cerveau associe instinctivement ces sons à des environnements sains, loin du vacarme urbain. Même en pleine ville, quelques gazouillis peuvent suffire à déclencher une cascade de bienfaits: baisse de la pression artérielle, chute du taux de cortisol (l'hormone du stress) et amélioration de l'humeur.

La mélodie du bonheur

À l'opposé, du vacarme des klaxons et des moteurs, qui agressent nos oreilles et affectent notre moral, les chants de merles et de mésanges offrent une véritable bouffée d'air. Les sons naturels – le vent qui souffle, les vagues qui roulent, les oiseaux qui communiquent – possèdent un pouvoir réconfortant sur l'esprit et sont d'ailleurs fréquemment utilisés en musicothérapie pour induire calme et sérénité.

Passer seulement 20 minutes dans la nature suffirait à faire durer cette sensation de bien-être pendant huit heures. Et les oiseaux, même dans les zones urbaines, deviennent des ambassadeurs de cette nature apaisante.

COMMENT LUTTER CONTRE LA DISPARITION DES OISEAUX?

La pollution, les pesticides, la destruction de leurs habitats (trous dans les murs, haies...) ou encore la lumière artificielle repoussent peu à peu les oiseaux: 1 oiseau sur 3 a disparu en 30 ans dans les campagnes françaises. À Paris, le moineau a vu sa population chuter de 73 % entre 2003 et 2006. Si nous pouvons combler ce vide par des sons enregistrés ou des installations sonores imitant la nature, rien ne remplace la magie d'un chant spontané. Il faut donc multiplier les initiatives, comme l'installation de nichoirs et mangeoires sur les bâtiments, comme l'a fait Mutuale à son siège, la végétalisation de toits et des murs, la réhabilitation de friches propices à la biodiversité.



* <https://www.lpo.fr/decouvrir-la-nature/sur-le-web/applis>

Aime tes dents, prends-en soin !

Tu as entre 3 et 24 ans ? Bonne nouvelle: avec le programme «M'T Dents tous les ans!», tu as droit à un examen dentaire 100 % gratuit tous les ans. Ce suivi est recommandé par la Haute Autorité de santé, et ce, même s'il n'y a aucune douleur.

Gâce à M'T dents, l'Assurance maladie offre, tous les ans, un rendez-vous chez le dentiste aux enfants et aux jeunes jusqu'à l'âge de 24 ans.

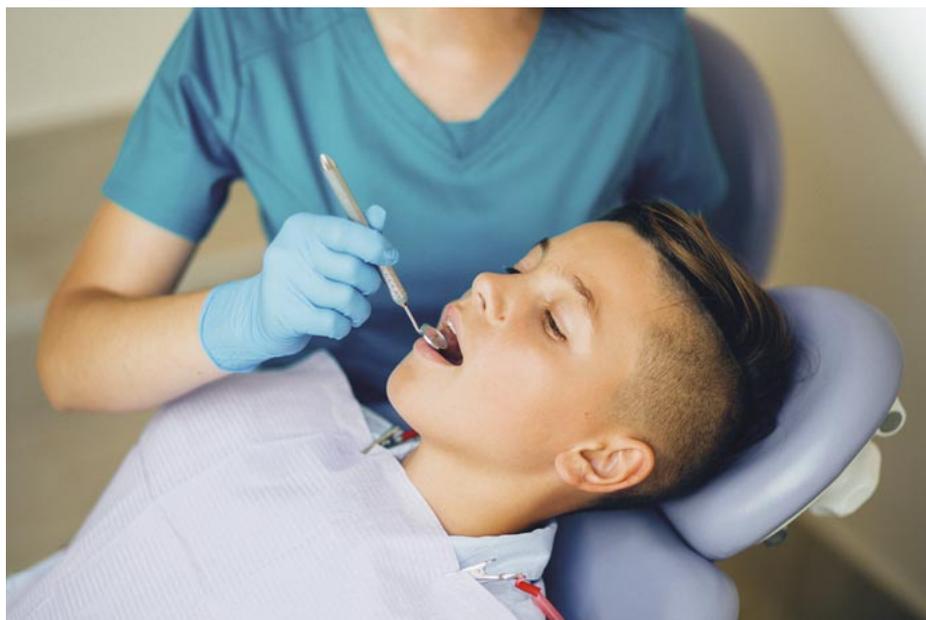
Comment ça marche ?

Tu reçois un e-mail ou un courrier de l'Assurance maladie avec une invitation. Ensuite, il suffit de prendre rendez-vous chez le dentiste de ton choix. Le jour J, il faut présenter ton invitation et ta carte Vitale (ou attestation complémentaire de santé), et c'est aussi simple que cela. Si des soins sont nécessaires, ils peuvent être réalisés dans les trois mois qui suivent, toujours gratuitement.

Pourquoi c'est important ?

Parce que les dents, ça se garde toute la vie. Et une carie non soignée peut vite être très douloureuse et entraîner des complications : extraction de la dent, gêne prolongée, mauvaise haleine, complications parfois très éloignées de la bouche...

Le but de M'T Dents, c'est justement d'éviter les gros soucis en repérant les petits problèmes à



temps. Le rendez-vous comprend une vérification de la santé des dents et des gencives, des conseils pour conserver ses dents en bonne santé et, si besoin, un ou plusieurs nouveaux rendez-vous si des dents doivent être soignées.



RENFORCER SES DENTS

Pour entretenir au mieux ses dents entre chaque passage chez le dentiste et éviter les caries, quelques gestes simples suffisent : se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré, utiliser du fil dentaire ou un bain de bouche pour déloger les bactéries entre les dents et penser à limiter les grignotages sucrés en privilégiant une alimentation riche en calcium, en phosphore et en vitamines (A, C, D, K). Entretenir ses dents au quotidien, c'est s'éviter bien des soucis !

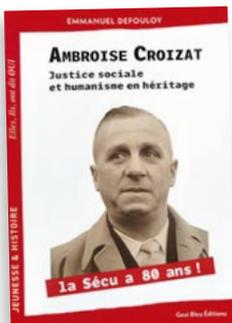
Ambroise Croizat, Justice sociale et humanisme en héritage

de Emmanuel Defoulloy

Geai Bleu Éditions / Mai 2025 / 12,00€

Assurance-maladie universelle, retraites généralisées et solidaires, allocations familiales, médecine du travail, loi sur les accidents du travail, comités d'entreprise, fin de la discrimination légale des salaires

des femmes... Tel est l'héritage ministériel, en quelques mois, de 1945 à 1946, d'Ambroise Croizat (1901-1951). En 150 ans de République, aucun ministre du Travail n'a un tel bilan. Et ce ministre, syndicaliste CGT, communiste, était... ouvrier !



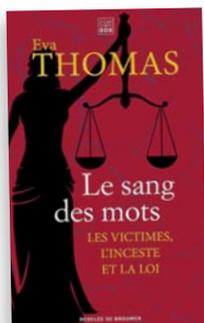
Le sang des mots Les victimes, l'inceste et le droit

de Éva Thomas

Éditions Les Carnets DDB / Octobre 2021 / 8,90€

Eva Thomas, abusée par son père, écrit Le Viol du silence en 1986. Elle crée au même moment l'association SOS Inceste et participe à une émission télévisée à visage découvert ; elle libère alors la parole sur

les viols incestueux et se lance dans une campagne de dénonciation de ces crimes souvent secrets. Mais d'avoir vu, en juin 1989, une victime d'inceste condamnée pour diffamation, elle se retrouve en état de choc. Le Sang des mots est le récit de cet effondrement, et de la lente renaissance qui l'a suivie.



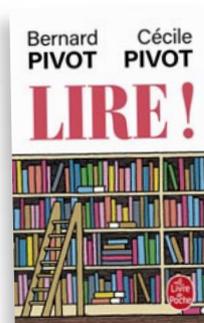
Lire !

de Bernard et Cécile Pivot

Le Livre de Poche / Septembre 2020 / 7,90€

En 2018, Bernard Pivot, lecteur professionnel et sa fille Cécile, ardente lectrice amateur, confrontaient leurs raisons, plaisirs et manières de lire, leur usage des livres, dans des textes très personnels, où le public des

librairies et des bibliothèques retrouvera ses émotions, et celui qui n'ose pas en pousser les portes découvrira stimulations et conseils.



ASSURANCE

Garantie Scolaire & Extrascolaire

Vos enfants protégés
partout, tout le temps.

- + Couverture 24 h/24 dans toutes les activités
- + Prise en charge des frais de soins, lunettes, prothèses ou appareils dentaires
- + Soutien scolaire en cas d'accident ou de maladie

À partir de
**14 €
par an***

Adhésion instantanée



En savoir + ? Rendez-vous sur le site de votre mutuelle