

MARS 2023 / N°13 - PRIX : 1,06€ - ISSN : 2728-4743

LEMAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

COOPÉRATIVES La réussite d'un modèle vertueux



 **Mutuelle Familiale**
ma complémentaire de vie®

PARRAINEZ UN PROCHE ET SOUTENEZ UNE INITIATIVE SOLIDAIRE



Des avantages pour vous et votre filleul

- 1** Vous recommandez votre mutuelle et son modèle de *Complémentaire de vie*®
- 2** Vous recevez des avantages
Vous obtenez 30 € et votre filleul reçoit 30 €
- 3** Vous soutenez une association
La Fondation pour la Recherche sur l'Endométriose soutenue par La Mutuelle Familiale reçoit jusqu'à 12 000 € sur la base de 20 € par parrainage



Pour parrainer, flashez ce code

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

.....
mutuelle-familiale.fr

NUMÉRO NON SURTAXÉ DEPUIS UN FIXE OU UN MOBILE
09 71 10 15 15





Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

© Fabrice Mangeot

Chers adhérents,

Edito

L'année s'est ouverte sur de nouvelles mobilisations sociales pour les Français.

Le projet de réforme des retraites interroge une fois de plus sur le modèle de protection sociale que nous voulons. S'il faut en effet assurer un financement pérenne du système de retraite, deux visions s'opposent quant aux moyens à mobiliser. La première est basée sur une analyse simpliste qui vise à augmenter la durée de cotisation.

Comme elle l'a fait savoir par un communiqué de presse le 25 janvier, La Mutuelle Familiale porte une vision plus globale. Dans le champ de la santé comme dans celui des retraites, elle oppose à la simple logique comptable une vision basée sur la prévention, le progrès social et la réduction des inégalités.

En effet, de nombreuses pistes permettraient d'améliorer le financement des retraites : égalité salariale entre les femmes et les hommes, modulation des cotisations sociales des entreprises en fonction de leur action sur les conditions de travail, prévention des maladies chroniques et des maladies professionnelles affectant les Français en âge de travailler (troubles musculo-squelettiques, risques psycho-sociaux, etc.), employabilité des seniors...

Ce sont avant tout ces défis qui doivent faire l'objet d'une réforme, et non pas la durée de cotisation des Français qui, lorsqu'ils sont retraités, continuent de produire de la richesse à haute valeur sociale via leurs activités bénévoles, associatives, culturelles et leur participation à l'éducation des petits-enfants.

Dans les mois à venir, votre mutuelle continuera de prendre la parole pour défendre cette vision progressiste de la protection sociale et de la solidarité nationale. La protection sociale est et restera toujours un combat.

P.04 L'événement
Parrainage : la mutuelle soutient la lutte contre l'endométriose

P.06 Vie de la mutuelle
La Mutuelle Familiale partenaire de la Semaine pour les alternatives aux pesticides (SPAP)

P.08 Dossier
Coopératives : la réussite d'un modèle vertueux

P.12 Protection sociale
Système de soins : ce qui change en 2023

P.13 Comment ça marche ?
La mutuelle, c'est vous!

P.14 Santé
Premières règles : tout savoir pour le jour J

P.16 Environnement
La Fondation Santé Environnement célèbre ses cinq ans

P.18 Prévention
Au secours, les IST reviennent!



www.mutuelle-familiale.fr

Le Mag de La Mutuelle Familiale, publication trimestrielle éditée par la Coopérative d'édition de la Vie mutualiste, 3-5, rue de Vincennes, 93108 Montreuil Cedex. Tél. : 01 49 88 52 47. N°13 Mars 2023. Directeur de la publication : Patrice Fort. Principaux actionnaires : SMF, LMF, FMF. Comité de rédaction : Sylvie Ben Jaber, avec Stéphane Kergoulay, Damien Weidert, Valérie Perrot-Egret, Coralie Baumes, Delphine Delarue. Rédacteur en chef : François Fillon. Rédaction : Marilyn Perioli, Capucine Bordet, C. B. Création graphique : Stéphane Genelot. Direction/administration : Christine Chauvin, avec Sandrine Cenier. Prix de vente au numéro : 1,06 €. Abonnement 4 numéros : 3,77 €. Dépôt légal : Mars 2023. Numéro ISSN : 2728-4743. Commission paritaire : 0725 M 08508. Imprimé par YD Print-Imprimerie Léonce-Deprez, Zac Artois pôle 2, allée de Belgique, 62128 Wancourt, sur du papier origine Suisse, issu de forêts gérées durablement, composé à 55 % de fibres recyclées, certifié PEFC, Ptot 0,013 kg/t.





PARRAINAGE

La mutuelle soutient la lutte contre L'ENDOMÉTRIOSE



En 2023, La Mutuelle Familiale renouvelle son opération parrainage auprès de ses adhérents. Par cette initiative, elle soutient une association pour son engagement solidaire. Cette année, elle se réjouit d'aider la Fondation pour la Recherche sur l'Endométriose. Valérie Desplanches, sa présidente, nous présente les actions de la fondation.



Valérie Desplanches,
présidente de la FRE.

« Il est essentiel d'augmenter le nombre de chercheurs. »

Pouvez-vous présenter la fondation et sa raison d'être ?

Valérie Desplanches : La Fondation pour la Recherche sur l'Endométriose (FRE) a été créée en janvier 2021 par l'association de patientes ENDOmind, sous l'égide de la Fondation pour la Recherche Médicale. Elle a pour mission d'accélérer la recherche sur la maladie en France. En effet, bien que découverte en 1860, l'endométriose est encore très mal connue, son origine et ses mécanismes non élucidés et il n'existe pas de traitement pour la guérir. Il n'y a que très peu de financements alloués à la recherche sur la maladie, et en particulier à la

recherche fondamentale. Nos objectifs sont donc avant tout de financer des projets de recherche destinés à comprendre la maladie et à découvrir des traitements. Ce financement se fait à travers des appels à projets annuels. Depuis sa création, la FRE soutient cinq projets pour un montant de 200 000 euros. La FRE a également pour objectif de fournir une information médicale et scientifique de qualité à destination du grand public, des professionnels de santé et des chercheurs.

A l'heure actuelle, où en est la recherche sur l'endométriose ?

V. D. : La recherche fondamentale est encore peu développée, la prévalence réelle de la maladie n'est même pas connue précisément. Les dernières études épidémiologiques montrent que le retard de diagnostic est encore de 10 ans en moyenne. On sait que 50 % de l'origine de la maladie est génétique, mais les gènes impliqués sont nombreux et pas tous identifiés, de même que leur rôle. Les facteurs environnementaux, notamment les perturbateurs endocriniens, jouent certainement un rôle. Cependant, celui-ci n'est pas encore totalement démontré scientifiquement. L'endométriose est une maladie inflammatoire et le système immunitaire est impliqué dans le fait que les lésions qui apparaissent ne sont pas détruites, mais les mécanismes

de développement de la maladie, extrêmement complexes, ne sont pas complètement élucidés. La recherche clinique est plus avancée, notamment dans l'amélioration constante des techniques chirurgicales et dans l'accompagnement au maintien et à la restauration de la fertilité.

Que représente pour vous le soutien de la mutuelle ?

V. D. : Le soutien de La Mutuelle Familiale contribue à mieux faire connaître l'endométriose et l'intérêt primordial à soutenir la recherche pour faire avancer la connaissance sur la maladie et sa prise en charge pour les malades. Il permet également de faire connaître la FRE et de soutenir ses actions de financement.

Quels sont les projets de la fondation dans les mois à venir ?

V. D. : En 2023, nous lancerons le troisième appel à projets, avec encore une augmentation du financement des projets de recherche, à hauteur de 300 000 euros. Nous soutiendrons de jeunes chercheurs. Il est essentiel d'augmenter le nombre de chercheurs qui travaillent sur l'endométriose en

Fondation Recherche Endométriose

sous l'égide de la FRM



France. Pour cela, il faut certes les financer, mais également leur faciliter l'accès à des équipes de recherche de pointe et les former. Grâce aux experts internationaux de notre comité scientifique, nous offrons un soutien méthodologique vers une recherche d'excellence. Des nouveaux webinars et conférences à destination des médecins du travail et du grand public seront organisés. Enfin, la fondation lancera un grand projet de mesure de l'impact de l'endométriose au travail et d'amélioration de la vie professionnelle pour les femmes atteintes de la maladie. Ces études permettront de réunir des chiffres précis d'impact, encore méconnus en France. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR CORALIE BAUMES

ADHÉRENTS

Les RÉUNIONS d'information ont repris !

Après une longue période d'inactivité due à la crise sanitaire, les réunions d'information adhérents ont repris du service en début d'année. Quatre rencontres ont ainsi été organisées récemment à Dole, Lons-

le-Saunier, Perpignan et Montpellier. Parce que l'écoute des adhérents est essentielle, ces réunions les rassemblent dans le but de répondre au mieux à leurs attentes. En présence de Sylvie Ben Jaber, présidente de la mutuelle, ces rencontres, qui ont réuni une centaine de personnes, sont aussi un temps d'échange sur l'actualité de La Mutuelle Familiale, ses offres, ses services, et ses actions concrètes de solidarité et de prévention. Plusieurs sujets ont ainsi été abordés : nombre de personnes protégées, de salariés, budget,

organisation du réseau de proximité. Dans le contexte actuel qui pèse sur les sujets de santé et de protection sociale, l'écoute du terrain est plus que jamais nécessaire pour faire émerger de nouvelles solutions utiles aux adhérents. Au-delà de la gouvernance traditionnelle constituée par l'assemblée générale et le conseil d'administration, lui-même composé de représentants des adhérents élus par leurs pairs, la mutuelle organise des comités d'animation de territoire. Formés de bénévoles, ces derniers agissent en proximité, font rayonner les actions de la mutuelle et favorisent son développement. ●

C. B.

Pour rejoindre l'aventure : presidence@mutuelle-familiale.fr





INITIATIVE

SEMAINE
pour les
alternatives
aux
pesticides
20 au 30 mars

LA MUTUELLE FAMILIALE, partenaire de la SPAP

Cette année encore,
la mutuelle participe
à la Semaine pour les
alternatives aux pesticides.



Depuis 2005, la Semaine pour les alternatives aux pesticides (SPAP) a lieu chaque année du 20 au 30 mars. Cet événement s'inscrit autour de plusieurs objectifs : informer le grand public des effets des pesticides sur notre santé et la planète, promouvoir des solutions alternatives pour consommer et produire plus durablement et fédérer un réseau d'acteurs.

Comme tous les ans, La Mutuelle Familiale se mobilise pour la santé environnementale. L'impact de la dégradation de l'environnement sur la santé humaine est une des préoccupations majeures de santé publique. Les causes multifactorielles des maladies chroniques sont aujourd'hui reconnues. A ce sujet, on parle notamment d'« exposome » : un terme qui désigne la totalité des expositions environnementales auxquelles nous sommes soumis tout au long de notre vie et qui peuvent influencer notre santé. Inscrit dans la loi de santé publique, ce concept prend en compte tous les facteurs de risque d'origine non génétique. **A l'occasion de la SPAP, La Mutuelle Familiale invite donc ses adhérents à participer à plusieurs actions thématiques :**

Projection-débat du film *Secrets toxiques*

- Mercredi 22 mars, de 19 h 45 à 21 h 45,
à Guémené-sur-Scorff (Morbihan)
- Jeudi 30 mars, de 20 h à 22 h,
à Inzinzac-Lochrist (Morbihan)

A travers des faits scientifiques et la parole d'experts, ce film explique comment la toxicité des pesticides

est sous-évaluée par les agences sanitaires. Il montre aussi qu'il est nécessaire d'aller vers une agriculture plus saine, respectueuse de l'environnement et de la santé.

Alimentation bio et petit budget

- Mardi 21 mars, de 14 h à 16 h, à Reims (Marne)

Comment manger bio sans se ruiner ? Un point sera fait sur quelques idées reçues et des astuces seront données pour faire entrer le bio dans nos assiettes.

Fabrication de produits ménagers naturels

- Lundi 20 mars, de 14 h 30 à 16 h 30,
à Lons-le-Saunier (Jura)

Réaliser un produit ménager zéro déchet est l'alternative naturelle aux produits conventionnels, souvent composés de substances dangereuses. Les participants repartiront avec leurs créations et un livret de conseils et de recettes.

Balade « Nettoyons la nature »

- Jeudi 30 mars, de 9 h 30 à 11 h 30,
à Compiègne (Oise)

Se balader à l'air libre tout en agissant pour la préservation de l'environnement : les promeneurs seront sensibilisés aux dangers des pesticides et aux

solutions alternatives qui existent. A prévoir : des gants de jardinage, de bonnes chaussures et une tenue adéquate.

Confection de cosmétiques bio

● **Lundi 20 mars, de 10 h 30 à 12 h 30, à Paris**

Les participants apprendront à réaliser une crème dentifrice et un déodorant bio. Les ingrédients naturels (hydrolats, huiles végétales, huiles essentielles...) et leurs bienfaits leur seront expliqués.

Être un consommateur éclairé pour mon assiette santé

● **Mardi 14 mars, de 14 h à 15 h 30, à Homécourt (Meurthe-et-Moselle)**

Pas si simple de s'y retrouver dans les méandres des supermarchés parmi les marques, les labels, les allégations, le bio, le diététique... Alors comment faire les bons choix ? Quels ingrédients éviter ? Toutes les réponses dans cet atelier.

L'éco-anxiété, c'est quoi au juste ?

● **Lundi 20 mars, à 14 h, en visioconférence**

De quelles façons l'éco-anxiété s'imisce-t-elle

dans notre société et quel est son impact sur les individus ? Quelques éléments de connaissance issus des recherches en psychologie sociale et clinique viendront éclairer cette séance d'une heure et demie.

Contenants alimentaires et ustensiles de cuisine

● **Mercredi 29 mars, à 10 h, en visioconférence**

L'objectif de cet atelier sera de donner des conseils afin de faire le tri dans ses placards pour moins de polluants dans l'assiette! ●

C. B.

Pour toute information et inscription, contactez la mutuelle : prevention@mutuelle-familiale.fr

La Mutuelle Familiale vous présente « La Prév' et Vous ». Dans ce support : le programme complet de nos actions prévention santé.

POUR DÉCOUVRIR NOTRE CATALOGUE : mutuelle-familiale.fr/prevention



AIDE À DOMICILE

La MUTUELLE à vos côtés

Face à une situation difficile (longue maladie ou hospitalisation), les garanties d'assistance sont là pour vous soutenir.

En partenariat avec son prestataire Filassistance, La Mutuelle Familiale propose des solutions d'assistance complètes. Sa vocation : vous soutenir et vous relayer dans vos tâches quotidiennes par la mise en place de prestations de services à domicile.

Par exemple, en cas d'hospitalisation (y compris pour une grossesse ou un accouchement difficile nécessitant un séjour en maternité de plus de huit jours), de traitement lourd ou d'immobilisation au domicile, vous

pouvez disposer d'heures d'aide-ménagère, de la prise en charge du déplacement d'un proche, de la garde de votre chat ou de votre chien, ou encore de solutions adaptées à vos enfants scolarisés.

Pathologies redoutées

Ce service prend en compte les hospitalisations dans le cadre des maladies redoutées (AVC, Parkinson, insuffisance hépatique sévère, diabète insulino-instable, myopathie, etc.). Il concerne également votre conjoint

ou vos enfants fiscalement à charge, vivant sous votre toit et bénéficiant de votre garantie santé. Les adhérents en contrat collectif bénéficient des services d'assistance adaptés à la vie professionnelle (prévention du stress au travail, des troubles musculo-squelettiques, bilan professionnel, programme de remise en forme). ●

C. B.

Renseignements auprès de votre conseiller ou sur mutuelle-familiale.com, dans votre espace adhérent (rubrique « Documentation/Mes services »). Si vous avez besoin d'assistance, appelez (24 h sur 24) le **09 77 40 85 35** (adhérents en contrat individuel) ou le **09 77 40 85 34** (adhérents en contrat collectif). Munissez-vous de votre numéro d'adhérent.

COOPÉRATIVES

La RÉUSSITE d'un modèle vertueux

Par sa gouvernance démocratique et son principe de redistribution des bénéfices au profit du projet de l'entreprise et non pas des actionnaires, **le modèle coopératif, qui emploie actuellement 5 % des actifs, représente une véritable alternative au capitalisme.**

TEXTES : CAPUCINE BORDET

Au moins un Français sur trois est membre d'une coopérative d'après les derniers chiffres de Coop FR, l'organisation qui rassemble ces structures en France. Largement répandu dans la société, le modèle coopératif « représente également un poids important dans l'économie française », analyse Olivier Frey, économiste spécialiste du secteur. De l'agriculture, avec 300 000 exploitants recensés, au commerce, en passant par le logement, la banque, les transports ou les services à la personne, tous les domaines de la vie courante sont aujourd'hui concernés.

Bénéfices réinvestis

L'alternative au capitalisme proposée par les coopératives reste l'une des principales motivations de ceux qui adhèrent au modèle. « Ces sociétés permettent en effet d'éviter les outrances du système capitaliste et les rémunérations trop élevées des actionnaires. Les bénéfices des coopératives ne peuvent que partiellement être reversés en dividendes. La majorité du résultat est réinvesti directement dans le projet



de l'entreprise », explique Mathieu Labonne, président de la coopérative Oasis, qui accompagne et finance des écolieux collectifs. Cette coopérative propose également à tous les citoyens et aux institutions d'investir, via leur épargne, dans son initiative solidaire pour participer au développement de lieux de vie et d'activités écologiques.

Pour Jean-Baptiste Schmitter, à la tête de Citiz, un réseau de partage de voitures, le modèle coopératif offre « la possibilité de concilier à la fois une envie d'entrepreneuriat et un contexte d'aventure collective, dont la finalité n'est pas de s'enrichir démesurément. Cette troisième voie permet de satisfaire des besoins, mais dans une ambition de développement raisonnée et une logique de sens ».

Ce choix coopératif est également revendiqué par les nouvelles générations. « Jusque dans les écoles de commerce, nous voyons aujourd'hui de plus en plus de jeunes s'intéresser à l'économie sociale et solidaire », constate Olivier Frey. Un intérêt toutefois tempéré, parfois, par la faiblesse des salaires dans le secteur...

Le même pouvoir décisionnaire pour tous

La gouvernance démocratique de ces sociétés figure aussi en bonne place parmi les valeurs mises en avant par les acteurs du système coopératif. « Que l'on détienne plusieurs parts ou une seule, chaque sociétaire dispose d'une



Fabrication artisanale de meubles, de briques, atelier de torréfaction, épicerie... Les coopératives couvrent de nombreux domaines d'activité.



© CONFÉDÉRATION DES SCOP ET DES SCIC (STÉPHANIE TÊTU, LA COMPAGNY)



unique voix lorsqu'il y a une décision à prendre. Ainsi, dans une même organisation, un agriculteur à la tête d'une exploitation importante aura le même pouvoir qu'un petit cultivateur », poursuit le spécialiste. Pour Jean-Baptiste Schmider, également administrateur du réseau Licoornes,

qui rassemble des coopératives de produits et de services du quotidien, « ce principe démocratique remet le citoyen au cœur du processus de décision et permet à chacun de donner son sentiment sur les choix et les orientations données ». « Ce qui crée les conditions d'une coopé-



QUE VOUS APPORTE LE MODÈLE COOPÉRATIF ?

TÉMOIGNAGES



© DR

Agnès,
adhérente d'un
supermarché
coopératif à Paris

« Au supermarché La Source, qui

propose une alimentation saine à des prix abordables, les gens prennent le temps de se parler. Ils échangent sur les produits, la façon de les cuisiner, leur saisonnalité... Ils ne viennent pas que pour consommer. Au sein de notre quartier populaire du XX^e arrondissement, nous profitons de cette structure pour apporter des informations et des conseils sur l'alimentation à tous ceux qui le souhaitent. Ensemble, nous construisons un projet solide et pérenne autour du bien manger. »



© DR

Yohan,
charpentier-
couvreur dans
une coopérative
d'artisans en
Indre-et-Loire

« En tant que charpentier-couvreur, j'ai adhéré à la coopérative Triangle pour profiter de matières premières négociées. Que l'on soit un petit artisan ou une grosse structure, ici nous avons tous les mêmes tarifs. Les collaborateurs de la coop s'occupent également de présenter les matériaux aux clients dans une salle d'exposition commune. Je n'ai donc pas à me soucier des négociations ni de la présentation du bois et des ardoises, ce qui me permet d'avoir plus de temps libre. »



© DR

Nicolas,
résident d'une
coopérative
d'habitat à Lyon

« Notre immeuble est géré par la

coopérative Groupe du 4 mars et se trouve dans le quartier de la Croix-Rousse, à Lyon. L'idée de départ est de lutter contre la spéculation financière opérée dans ce secteur prisé. Nous ne souhaitons pas faire de plus-value, mais garantir ici des prix qui soient raisonnables. Notre souhait est également de vivre une belle aventure commune. Nous partageons ainsi tous les espaces mutualisés : le jardin, la salle polyvalente... Et nous nous rendons service au quotidien. »

- ration réussie, ajoute Mathieu Labonne d'Oasis. L'avantage est en effet de faire coopérer des sociétaires qui n'ont pas forcément les mêmes intérêts, et de réussir à se mettre d'accord de manière collaborative. »

77 % des sièges sociaux en région

Autre différence notable avec les entreprises capitalistes : les sièges sociaux des coopératives ne sont pas tous situés à Paris, mais majoritairement en région, à 77 %. « L'ancrage territorial de ces sociétés a un véritable impact sur la vie économique locale », souligne Olivier Frey. A ce sujet, l'administrateur des Licoornes note que « pour se pérenniser, les coopératives recherchent un modèle économique adapté à leur territoire ». De plus, ces structures ont vocation à rester implantées dans leurs régions d'origine sans risque d'être délocalisées. « Légalement, une coopérative ne peut pas être rachetée. Aucun concurrent ne

pourra donc l'acquérir. Et lorsqu'un sociétaire décide de la quitter, ses parts lui sont remboursées. Il ne peut pas les revendre sur un marché boursier », précise l'économiste.

S'inscrire dans un temps long

A l'instar d'Oasis, qui privilégie le modèle collectif pour accompagner la transformation écologique, ou du réseau Citiz, qui permet de réduire de 40 % l'usage de la voiture, la dimension environnementale est de plus en plus présente dans ces structures. Leur attachement aux territoires et leur engagement à long terme favorisent la prise en compte de l'écosystème, constate Olivier Frey. « Les coopératives n'ont pas besoin de répondre à des objectifs à moyen ou court terme. Ce temps plus long permet de s'inscrire dans celui de la transition environnementale », conclut l'expert. ●

Renseignements : cooperative-oasis.org, citiz.coop, licoornes.coop, les-scop.coop



Ensemble, toutes les entreprises coopératives françaises cumulent **329,3 milliards d'euros** de chiffre d'affaires.

RÉPARTITION DES COOPÉRATIVES ENTRE LES PRINCIPAUX SECTEURS D'ACTIVITÉ

47 % pour les commerces (alimentation, produits pharmaceutiques, optique, tourisme...)

26 % pour l'agriculture et l'agroalimentaire



22 % pour les coopératives bancaires

5 % environ pour le reste (habitat, transports...)



Dans le monde, il y a **3 millions** de coopératives.

Elles emploient **280 millions** de salariés.

Ce qui représente **10 %** de la population active mondiale.

Il existe **22 600** entreprises coopératives en France.

Ces structures emploient **1,3 million** de salariés.

Ce qui représente **5 %** de l'emploi en France.



RENCONTRE

Il faut multiplier les échanges avec les structures de l'économie sociale

Nicolas Mérigot, administrateur en charge de l'ESS à La Mutuelle Familiale.

© LAHCÈNE ABIB

Pour Nicolas Mérigot, administrateur en charge de l'économie sociale et solidaire (ESS) à La Mutuelle Familiale, les coopératives et les mutuelles ont des intérêts communs à défendre.

Vous avez travaillé au sein de la Maison des jeunes et de la culture, mais aussi à l'Unef et à l'UCPA. Aujourd'hui trentenaire, vous développez une activité d'ingénierie logicielle à travers une coopérative... Tout votre parcours s'inscrit dans l'économie sociale. C'est un choix ?

Nicolas Mérigot : Un choix naturel peut-on dire. J'ai commencé comme bénévole dans le milieu associatif, et j'ai eu la chance de recevoir une formation politique qui m'a donné une grille de lecture sur la société. J'ai compris que c'est notre force de travail qui crée la valeur ajoutée et que c'est à nous de choisir à qui en faire

profiter : à l'économie de marché ou à l'économie sociale ? Pour ma part, c'est au sein l'économie sociale que j'ai eu la chance de pouvoir mener de beaux projets. Ils ont permis de faire vivre mon engagement et mes valeurs.

Pourquoi La Mutuelle Familiale s'intéresse-t-elle au monde coopératif ?

N. M. : Pour moi, les mutuelles ont une responsabilité envers leurs adhérents, bien sûr, mais aussi plus largement envers la société. Nos décisions ne doivent pas être exclusivement guidées par un impératif de gestion car elles ne sont souvent pas neutres. Nous ne devons pas perdre de vue les valeurs que nous défendons au travers du modèle mutualiste. Notre mutuelle ne peut pas s'engager pour la santé de ses adhérents et monter une fondation santé et environnement sans faire de ses partenariats un prolongement naturel de ces engagements. Les coopératives sont une extension de notre schéma de pensée. Trop souvent, les mutuelles s'adressent aux mutuelles et restent dans un vase clos. Il faut dépasser ces barrières et savoir multiplier les échanges avec les structures de l'économie sociale tant en termes de politique que d'économie. Nous avons de nombreux intérêts communs à défendre ensemble.

Concrètement, quels sont les liens de La Mutuelle Familiale avec les coopératives ?

N. M. : Pour la mutuelle, la démarche est autant politique, militante que financière. Il s'agit d'une approche transverse. Ainsi, nous avons des échanges réguliers avec Les Licoornes qui souhaitent transformer l'économie. Nous étions présents lorsque l'ancien ministre Guy Ascoët a lancé une coopérative de production de masques en pleine pandémie. Pour nous, il était important de s'engager dans une démarche éthique et responsable de relocalisation de l'outil de production. Enfin, nous venons d'initier des liens avec la coopérative Oasis, via notre fondation. Nos adhérents sont invités à être acteurs et engagés en investissant dans ce modèle coopératif. Les possibilités sont multiples.

Les coopératives résistent mieux que l'économie de marché en période de crise. C'est un modèle plus résilient : les réserves sont mises à disposition des projets et non pas redistribuées à des individus. Avec les crises climatiques, nous savons que nous aurons besoin de cette solidarité pour faire face. C'est de cette vision à long terme dont nous avons besoin aujourd'hui. ●

PROPOS RECUEILLIS
PAR FRANÇOIS FILLON

SYSTÈME DE SOINS

Ce qui change en 2023

Préservatifs gratuits, dépistage des infections sexuellement transmissibles, prise en charge de la contraception d'urgence... Plusieurs mesures fortes entrent en vigueur en 2023.



© 123RF

Sortez couverts!

Première disposition à retenir : la gratuité des préservatifs masculins pour les jeunes de moins de 26 ans (lire aussi notre encadré page 19). Ces derniers peuvent se les procurer sans ordonnance (une boîte maximum par jour, de la marque « Eden » ou « Sortez couverts »), dans toutes les pharmacies.

Les IST ne passeront pas par moi

Le dépistage de toutes les infections sexuellement transmissibles (IST) est désormais gratuit et sans ordonnance pour les jeunes de moins de 26 ans, dans tous les laboratoires (lire aussi notre article pages 18-19).

La pilule du lendemain gratuite jusqu'à 25 ans

La contraception hormonale d'urgence (ou « pilule du lendemain ») est prise en charge à 100 % pour les

mineures et les majeures jusqu'à 25 ans (et non plus seulement pour les mineures comme c'était le cas jusqu'à présent).

Elle est disponible en pharmacie, sans prescription médicale, sans avance de frais, et quel que soit le médicament utilisé.

Sept nouvelles maladies ajoutées au dépistage néonatal

Mis en place en 1972, le dépistage néonatal, qui concernait jusque-là six maladies (la phénylcétonurie, l'hypothyroïdie congénitale, l'hyperplasie congénitale des surrénales, la mucoviscidose, le déficit MCAD et la drépanocytose), est élargi à sept maladies supplémentaires (l'homocystinurie, la leucine, la tyrosinémie de type 1, l'acidurie isovalérique, acidurie glutarique de type 1, le déficit en 3-hydroxyacyl-coenzyme A déshy-

drogénase des acides gras à chaîne longue et le déficit en captation de carnitine). Le dépistage néonatal, qui consiste en un prélèvement sanguin deux ou trois jours après la naissance, concerne tous les nouveau-nés et est totalement pris en charge par l'assurance maladie.

Consultations de prévention ciblées

Des consultations de prévention gratuites sont dorénavant prévues aux âges clés de la vie : entre 20 et 25 ans, 40 et 45 ans, et 60 et 65 ans. L'objectif étant de toucher les populations les plus éloignées du système de soins.

Augmentation du prix du tabac

Les études nous montrent que les mesures de prévention destinées à lutter contre le tabagisme sont efficaces. Le combat devrait donc se poursuivre avec une augmentation du prix du tabac dans le courant de l'année.

Permanence des soins

Afin de permettre un meilleur accès aux soins (les soirs et les week-ends), la permanence des soins sera élargie aux infirmiers, sages-femmes et dentistes. D'autre part, les infirmiers, pharmaciens et sages-femmes verront leurs compétences élargies à la vaccination pour les personnes de plus de 16 ans, et ce sans prescription médicale.

Transports sanitaires

Quand ils sont réalisés à la demande d'un service d'aide médicale urgente, les transports sanitaires urgents pré-hospitaliers sont désormais pris en charge à 100 % par l'assurance maladie, pour tous les patients. ●

MARILYN PERIOLI

LA MUTUELLE, C'EST VOUS !

Vous pouvez
vous investir
dans la vie de
votre mutuelle
en devenant :

1

BÉNÉVOLE

Il participe aux actions de prévention et de solidarité de la mutuelle : ateliers nutrition, mémoire, événements sportifs et culturels... Comme une association, la mutuelle fonctionne grâce à l'engagement de ses bénévoles.

Il peut intégrer un comité d'animation régional.

2

DÉLÉGUÉ

Il est élu par les adhérents.

Il participe à l'assemblée générale qui se réunit au moins une fois par an.

Il vote les rapports réglementaires et les orientations stratégiques de la mutuelle.

Bénévole, il est, sur le terrain, le lien entre le conseil d'administration et les mutualistes adhérents.

3

ADMINISTRATEUR

Il est élu par les délégués.

Bénévole, il prend, au sein du conseil d'administration, les décisions stratégiques pour la mutuelle.

4

MEMBRE DU BUREAU

Il est élu au sein des administrateurs.

Le bureau est investi d'une réflexion politique pour accompagner la stratégie, les politiques et les objectifs fixés par le conseil d'administration.

Si vous êtes élu, vous bénéficiez d'un statut particulier défini par le Code de la mutualité et vous recevez une formation.

Les employeurs (publics et privés) ont l'obligation d'autoriser leurs salariés à bénéficier d'absences rémunérées, comptant comme temps de travail, pour les réunions des instances mutualistes.

TOUT SAVOIR

Les jeunes filles se posent souvent beaucoup de questions avant l'arrivée de leurs premières menstruations. Pour les aider à désamorcer d'éventuelles appréhensions, n'hésitez pas à anticiper et à répondre clairement à toutes leurs interrogations.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

QUAND MES RÈGLES VONT-ELLES ARRIVER?

Les premières menstruations surviennent généralement « entre 11 et 14 ans, pour 90 % des jeunes filles », indique l'Institut national d'études démographiques (Ined) dans une récente enquête. Mais il n'y a pas de norme ni de normalité. Elles peuvent apparaître à partir d'une dizaine d'années et jusqu'à 16 ans, voire plus, souvent au moment de la puberté, avec le développement de la poitrine et de la pilosité.

POURQUOI SAIGNE-T-ON?

La question du sang peut également susciter des interrogations. Il s'agit d'un moment précis du cycle menstruel. Chaque mois, les ovaires produisent un nouvel ovule. S'il n'est pas fécondé, celui-ci sera évacué par le biais de l'écoulement sanguin des règles.

QUE DOIS-JE PRÉVOIR POUR ÊTRE PRÊTE?

Pour être parée le jour J, la solution est d'avoir sur soi, en permanence, une protection hygiénique d'avance. Dans un premier temps, les serviettes lavables ou jetables et les culottes menstruelles apparaissent peut-être moins invasives. Quel que soit le modèle choisi, il est important d'en changer régulièrement.

POUR LE JOUR J

VAIS-JE AVOIR MAL ?

Les gynécologues s'accordent à dire qu'il est normal de ressentir certaines sensations : tiraillements dans le bas du ventre, tensions au niveau des seins... « Les douleurs de règles dites "classiques", appelées "dysménorrhées essentielles", ne sont pas associées à une pathologie. Mais il faut être attentif aux douleurs plus intenses pouvant occasionner des malaises ou des vomissements. Et également s'il y a un retentissement sur la vie quotidienne, empêchant la jeune fille d'aller à l'école ou de faire du sport », note le docteur Julia Maruani, gynécologue et secrétaire générale de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM).

VA-T-IL FALLOIR CONSULTER UN GYNÉCOLOGUE ?

« Le début des menstruations est une étape de vie normale pour toute jeune fille et ne nécessite pas de consultation médicale immédiate, explique le docteur Julia Maruani. Nous commençons généralement à proposer une première consultation aux jeunes filles à partir de 14 ou 15 ans, pour celles qui le souhaitent. Il s'agira alors essentiellement de leur donner des informations et de pouvoir faire de la prévention. »

ET SI MES DOULEURS SONT TRÈS FORTES ?

« Le message que nous souhaitons faire passer est qu'il faut prendre en considération les douleurs des jeunes filles en allant consulter un gynécologue », précise le docteur Julia Maruani. Elle insiste également sur le fait que cette consultation ne nécessitera pas d'auscultation vaginale, dans la grande majorité des cas. « Nous pouvons faire des échographies sus-pubiennes, c'est-à-dire sur le ventre, et éventuellement une IRM. Mais nous évitons au maximum de faire des examens invasifs lors de ces premières consultations. »

QUELS TRAITEMENTS PEUVENT ÊTRE MIS EN PLACE ?

Des anti-inflammatoires pourront être prescrits pour calmer les douleurs. S'il n'y a pas d'amélioration avec les antalgiques, il est possible d'envisager une contraception hormonale. La prise de pilule sera alors indiquée afin de diminuer les douleurs et les saignements. Cette prescription sera d'ailleurs la même en cas de suspicion d'un début d'endométriose, pour stopper l'évolution de la maladie.



ANNIVERSAIRE



Fondation
Santé
Environnement
de La Mutuelle Familiale

La Fondation Santé Environnement célèbre ses CINQ ANS

La Fondation Santé Environnement de La Mutuelle Familiale, sous l'égide de la Fondation de l'Avenir, a fêté ses cinq années d'existence. Martin Rieussec-Fournier, son président, revient sur les projets accomplis.



© FABRICE MANGEOT

Martin Rieussec-Fournier, président de la FSE.

La Mutuelle Familiale : Quels sont les événements majeurs qui ont marqué l'histoire de la fondation au cours des cinq dernières années?

Martin Rieussec-Fournier : Dès sa création, la Fondation Santé Environnement (FSE), qui a pour objectif le soutien à la recherche en santé environnementale et la diffusion des connaissances sur le sujet auprès des professionnels et du grand public, s'est investie dans le champ de la périnatalité. L'objectif étant de comprendre comment les facteurs de l'environnement affectent cette période de la vie. Cela nous a montré à quel point les 1000 premiers jours de vie, voire même les 1400 premiers jours (incluant l'année avant la grossesse), sont importants et déterminent la santé future de l'enfant et de l'adulte à venir.

La fondation a financé plusieurs projets de recherche, notamment celui mené, en 2017, par le docteur Babajko de l'Inserm sur les défauts de l'émail dentaire comme indicateurs d'exposition aux perturbateurs endocriniens. En 2021, la FSE a participé, en tant que partenaire, au film documentaire *La Fabrique des pandémies* de Marie-

Monique Robin. Et en 2022, elle a publié la première édition de son baromètre « Les Français et la santé-environnement ». Nous retiendrons que, selon ce baromètre, les Français considèrent qu'il est important d'imposer des lois et des réglementations plus strictes aux entreprises, de renforcer les contrôles et les mises en œuvre des mesures environnementales en vigueur, et d'inciter les industriels et les entreprises à adopter des pratiques plus responsables. La pandémie de Covid-19 a rendu l'organisation de certains événements difficile, mais nous avons réussi à surmonter ces défis. Sous la direction de notre ancienne déléguée générale Lydie Ryckelynck, nous avons célébré les cinq ans de la fondation, le 22 novembre dernier, avec succès.

L. M. F. : Comment la FSE compte-t-elle concrétiser son engagement envers la lutte contre les cancers pédiatriques?

M. R. -F. : Avant tout, voici quelques données chiffrées du centre de lutte contre le cancer Gustave Roussy : actuellement, 500 enfants décèdent chaque année d'un cancer en France (soit l'équivalent de 20 classes d'écoles). C'est la première cause de mortalité par maladie chez les enfants. Les causes environnementales seraient prépondérantes. Face à cette injustice, la fondation a décidé de soutenir le collectif « Stop aux cancers de nos enfants » après le signalement de 25 cas de cancers pédiatriques dans la région de Sainte-Pazanne, près de Nantes. Nous aidons ce collectif à créer un institut citoyen de recherche et de prévention en santé environnementale. Le film documentaire *Contrepoisons*, en cours de

réalisation, mettra en lumière le combat des parents de Sainte-Pazanne pour comprendre les causes des cancers et éviter d'autres cas.

L. M. F. : Quels sont les autres chantiers à venir pour la FSE ?

M. R.-F. : Pour la période de 2023 à 2025, la FSE poursuivra son soutien à la recherche sur la périnatalité et ouvrira un nouveau champ d'implication centré sur « une seule santé », selon une approche visant à améliorer durablement la santé des individus, des animaux et des écosystèmes. Les adhérents de la mutuelle en trouveront le bénéfice par la traduction de ces travaux en actions concrètes via le service prévention. Dans cette logique, nous sommes intéressés par le prochain film de Marie-Monique Robin sur la biodiversité, le microbiote et la santé, et soutenons les recherches du professeur Séralini sur les rôles du microbiote dans la détoxification des polluants. ●

PROPOS RECUEILLIS
PAR CORALIE BAUMES

ZOOM SUR UN ANNIVERSAIRE RÉUSSI

Le 22 novembre, la Fondation Santé Environnement (FSE) a célébré ses cinq ans. L'occasion d'évoquer le chemin parcouru et d'échanger avec les porteurs de projets soutenus. Les participants ont assisté à la présentation des travaux de Sylvie Babajko, de l'Inserm, première porteuse de projet soutenue par la fondation, et de Corinne Mandin, chercheuse en santé environnementale. Cette

rétrospective a permis de mettre en lumière, à travers des tables-rondes réunissant des chercheurs, des associations et un cabinet d'étude, les territoires d'engagement de la FSE :

- ▶ comprendre et agir sur l'impact de l'environnement dans le champ de la périnatalité ;
- ▶ informer et prévenir en santé-environnement.

La suite de la journée était tournée vers l'avenir. La thématique « Comprendre et agir sur les facteurs environnementaux des cancers pédiatriques » fera partie des axes prioritaires. La dernière table ronde a rassemblé des représentants des collectifs Stop aux cancers de nos enfants et Secrets toxiques, ainsi que la présidente de La Mutuelle Familiale, Sylvie Ben Jaber.



COLLOQUE

La Mutuelle Familiale **ENGAGÉE** DANS LA LUTTE contre les pesticides

Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale, a participé à la conférence « Evaluation de la toxicité des produits pesticides : carences et conséquences », organisée, en décembre dernier, à l'Assemblée nationale. Ce colloque avait pour objectif de faire la lumière sur l'usage des pesticides. Selon la réglementation, ces produits ne peuvent être autorisés que s'ils n'ont pas d'effets néfastes sur la santé et l'environnement. Or, deux expertises de l'Inrae et de l'Inserm ont montré

un consensus scientifique selon lequel les pesticides utilisés dans nos cultures affectaient à la fois la santé humaine et environnementale.

Maladies chroniques

Sylvie Ben Jaber a ainsi alerté les participants sur l'impact de ces produits. Depuis des années, ils contribuent à l'accroissement continu du nombre de maladies chroniques (cancers, maladies neuro-dégénératives...). Chiffres à l'appui, la présidente a interrogé la capacité de notre système de santé et de

protection sociale, dans son modèle actuel, à faire face à cet enjeu de santé. Il est urgent d'agir pour protéger notre environnement, notre santé et notre système de solidarité. C'est pourquoi La Mutuelle Familiale a interpellé le ministre de la Santé et de la Prévention sur ces questions, le 29 novembre, à travers une lettre ouverte (mutuelle-familiale.fr). ●

C. B.



SYPHILIS, HÉPATITE B, VIH...

Au secours, les IST

Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont en très forte hausse en France, surtout chez les moins de 30 ans. Le seul moyen de les éviter reste l'usage du préservatif.

Entre 2020 et 2021, les infections sexuellement transmissibles (IST) ont augmenté de 30 % selon le Centre national de référence des IST (Santé publique France – SPF). Elles auraient même triplé au cours des dernières années. Chlamydia, gonocoque, syphilis, hépatite B, VIH, papillomavirus... Les IST sont des maladies généralement provoquées par des microbes, des virus, des bactéries ou des champignons. Elles se transmettent lors de rapports sexuels non protégés ou par le sang.

La seule façon de les éviter est d'utiliser un préservatif. Or, selon les autorités sanitaires, son usage baisse chez certains jeunes. Il est donc important de poursuivre les cam-



Depuis le mois de janvier, le dépistage des IST est gratuit et sans ordonnance jusqu'à 26 ans.

© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

pagnes de prévention et de dépistage. A noter qu'un vaccin existe contre l'hépatite B et l'infection à papillomavirus. La vaccination représente à ce jour le moyen de prévention le plus efficace pour ces deux maladies.



LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

En cas de :

- brûlures en urinant,
- pertes vaginales suspectes,
- boutons au niveau des organes sexuels ou sur l'ensemble du corps,
- ulcérations, démangeaisons

et verrues au niveau des organes sexuels, n'hésitez pas à vous faire dépister chez votre médecin traitant, gynécologue, dermatologue ou dans un centre de diagnostic et de traitement des IST (où le dépistage est

anonyme et gratuit). Certaines IST se repèrent après un examen médical, d'autres grâce à une prise de sang ou une analyse d'urine. Mais attention, ces infections sont souvent silencieuses, sans symptômes

visibles. Si elles ne sont pas traitées rapidement, les complications peuvent être irréversibles : douleurs chroniques, fragilisation des muqueuses, voire même stérilité. D'où l'importance du préservatif.

REVIENNENT!



Chlamydia, gonocoque : des infections très contagieuses

Les infections à chlamydia et à gonocoque, particulièrement contagieuses, sont en hausse depuis le début des années 2000, constate Santé publique France. Entre 2017 et 2019, le nombre de diagnostics de chlamydia a augmenté de 29 %. Cette progression est plus marquée chez les femmes de 15 à 24 ans (+ 41 %) et chez les hommes de 15 à 29 ans (+ 45 %).

Le nombre de diagnostics de gonococcie a, quant à lui, augmenté de 21 % sur la même période, surtout chez les hommes. La gonorrhée, également appelée « chaude-pisse », est révélée par des douleurs en urinant ou des écoulements au niveau du pénis ou du rectum chez les hommes – elle est généralement asymptomatique chez les femmes.

Risques de complications

Les signes de l'infection à chlamydia sont assez semblables, mais n'apparaissent que chez une petite proportion des personnes infectées. Ces deux IST se transmettent lors

de rapports sexuels non protégés, bucco-génitaux, vaginaux ou anaux. Elles se soignent par antibiotiques lorsqu'elles sont diagnostiquées rapidement, mais peuvent devenir dangereuses si elles ne sont pas traitées. Elles entraînent alors des complications comme des douleurs génitales, un risque de grossesse extra-utérine et d'infertilité.

Dépistage en baisse

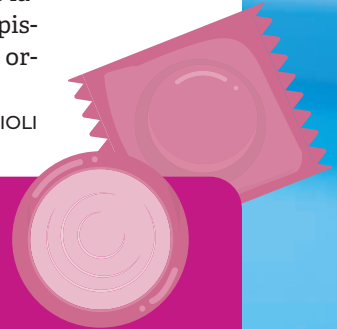
D'après le dernier bulletin de SPF, les dépistages des IST bactériennes en centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic ont chuté de 30 % en 2020 par rapport à 2019. Si cette baisse est, en partie, liée à la fermeture des centres lors du premier confinement, l'activité n'a jamais repris comme avant. Pour inverser la tendance, le dépistage de toutes les IST est désormais gratuit et sans ordonnance, jusqu'à 26 ans, dans tous les laboratoires depuis janvier dernier. Le dépistage du VIH est quant à lui gratuit, sans ordonnance, depuis le 1^{er} janvier 2022. ●

MARILYN PERIOLI

LES PRÉSERVATIFS DÉSORMAIS GRATUITS POUR LES JEUNES

Depuis le 1^{er} janvier 2023, tous les jeunes de moins de 26 ans peuvent obtenir, gratuitement et sans ordonnance, une boîte de préservatif par jour (de la marque « Eden » ou « Sortez couverts »). Les plus de 18 ans devront présenter leur carte Vitale en échange d'une boîte de 12 ou 24 préservatifs, selon la marque. Si le jeune est mineur, le pharmacien lui donnera la boîte de préservatifs sans demander

la carte Vitale. La délivrance est anonyme et gratuite. Aucun courrier ou mail ne seront transmis par l'assurance maladie. Les plus de 16 ans peuvent présenter leur carte Vitale s'ils le souhaitent, mais ce n'est pas une obligation. Pour les plus de 26 ans, en revanche, les mêmes préservatifs sont remboursés à 60 % par l'assurance maladie à condition de présenter une ordonnance.



AU RYTHME DE VOS BESOINS EN PRÉVOYANCE



PRÉVOYANCE

PLURIO
SOLUTIONS OBSÈQUES



**Pour en savoir plus,
contactez votre conseiller**

Par téléphone
09 71 10 15 15

Par e-mail
adherents@mutuelle-familiale.fr

Prenez rendez-vous
avec l'un de nos
conseillers



**Préparez le financement
de vos obsèques en toute confiance**

- Pas de sélection médicale
- Pas de questionnaire de santé
- Un capital de 3 500 €*
- Une garantie assistance pour vous et vos proches effective dès l'adhésion
- 10 % de réduction sur le montant de la cotisation en cas d'adhésion simultanée avec votre conjoint (hors cotisation assistance)

*Le montant de 3500 € ne sera potentiellement pas suffisant pour couvrir l'intégralité des frais d'obsèques.

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

.....
mutuelle-familiale.fr

NUMÉRO NON SURTAXÉ DEPUIS UN FIXE OU UN MOBILE
09 71 10 15 15

