

JUIN 2023 / N°14 - PRIX : 1,06€ - ISSN : 2728-4743

LEMAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

MON ANIMAL ET MOI Une RELATION en pleine forme!

P.05

PROXIMITÉ
Deux nouvelles agences
en Ile-de-France

P.18

PRÉVENTION
Se baigner
en toute sécurité

 **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



Mutuelle régie par le livre II du Code de la mutualité. SIREN n°784 442 915. Document non contractuel - Mars 2023 - Crédit photo : Adobe/royal

Chers adhérents,

© Fabrice Mangeot



Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

L'année s'était ouverte avec l'annonce, par le ministre de la Santé et de la Prévention, d'un élargissement du dispositif du 100 % santé sans précision, ni débat. De quoi laisser encore une fois les mutuelles et les assurés sociaux dans le flou...

Déjà, le premier volet du 100 % santé (optique, dentaire, audioprothèse), mis en place en 2020 et 2021, avait été financé à 77 % par les mutuelles, c'est-à-dire par les adhérents eux-mêmes.

Car il faut rappeler que les (vraies) mutuelles sont non lucratives et qu'elles n'ont pas d'autres ressources financières que les cotisations pour protéger leurs adhérents.

Le gouvernement étend le dispositif aux prothèses capillaires et souhaite l'élargir à l'orthodontie et aux fauteuils roulants. Aucun doute qu'il s'agit là de vrais besoins, mais cela présente deux problèmes majeurs pour les mutuelles.

Cela risque d'abord de déséquilibrer le contrat auquel vous avez souscrit, puisque votre mutuelle se verrait imposer des prises en charge non prévues initialement. Le second est lié au fait que la prise en charge des fauteuils roulants relève non pas de la santé, mais de la dépendance, la fameuse « cinquième branche » de la sécurité sociale, que le gouvernement a créée en refusant de la doter des moyens suffisants, malgré les alertes insistantes des mutualistes.

Encore une fois, le gouvernement préfère donc, sans aucune discussion préalable avec vos représentants mutualistes, transférer ces prises en charge relevant de la sécurité sociale aux Français qui devront les financer par eux-mêmes à travers leur cotisation mutualiste !

Comme depuis quatre-vingt-cinq ans, La Mutuelle Familiale s'y opposera et continuera de défendre le principe d'une sécurité sociale de haut niveau, socle d'une protection efficace et accessible à tous.

Nous ne lâchons rien.

- P.04** L'événement
Jeu-concours :
les gagnants récompensés
- P.06** Vie de la mutuelle
Un soutien pour les situations
de dépendance ou de handicap
- P.08** Dossier
Mon animal et moi :
une relation en pleine forme!
- P.12** Protection sociale
Réforme : derrière la grogne contre
les retraites, la crise du travail
- P.13** Comment ça marche ?
Les services de soins et
d'accompagnement mutualistes
- P.14** Santé
Sport : l'exercice physique,
c'est bon pour tout et pour tous!
- P.16** Environnement
Rencontre avec Anaïs Lesiourd,
fondatrice de Néoécolo
- P.18** Prévention
Se baigner en toute sécurité



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°14, Juin 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 Peroli, 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 : Juin 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.



JEU-CONCOURS

Les GAGNANTS récompensés!

Les vainqueurs du grand jeu organisé par La Mutuelle Familiale, à l'occasion de ses 85 ans, ont remporté de nombreux lots.

Pour fêter ses 85 années d'existence, La Mutuelle Familiale a organisé un grand jeu-concours avec de nombreux lots à gagner. Plus de 3500 personnes ont tenté leur chance en remplissant un bulletin de participation disponible dans les agences de La Mutuelle Familiale, chez les commerçants partenaires ou via le formulaire de participation en ligne. Au total, 31 personnes ont remporté un



chèque-cadeau de 200 euros. Le 11 avril dernier, Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale, a tiré au sort les cinq plus chanceux qui ont gagné chacun un vélo électrique :

- Région Ile-de-France : Mme S. (Seine-Saint-Denis)
- Région PACA : Mme G. (Bouches-du-Rhône)
- Région Bretagne : Mme G. (Loire-Atlantique)
- Région Grand Est : M. P. (Moselle)
- Par le Web : M. M. (Finistère)

C. B.

PRÉVENTION

Se former aux GESTES QUI SAUVENT

La mutuelle propose des initiations aux premiers secours, en présentiel ou à distance, à Paris et en région.

Convaincue de la nécessité de mieux former la population aux gestes qui sauvent, la mutuelle organise des initiations, en présentiel et à distance. Ces ateliers, se tenant à Paris et en région, permettent aux adhérents de s'initier aux premiers secours et ainsi d'être sensibilisés à la prise en charge des urgences. Les sessions, qui comptent en moyenne une dizaine de participants, se déroulent sur trois heures. Au programme : savoir donner l'alerte, connaître les numéros d'urgence, apprendre à stopper une hémorragie, à pla-

cer une victime en PLS (position latérale de sécurité), être formé au massage cardiaque et à l'utilisation d'un défibrillateur. Déjà 35 personnes se sont inscrites à une session. « C'est une formation à faire ! Elle est très complète, avec une partie théorique et de la pratique, et elle enseigne les gestes à effectuer en attendant les secours », confie une participante.

Initiation pour les personnes malentendantes

Le 16 mars, une initiation a été organisée pour les personnes malentendantes au siège parisien de la mutuelle. Les participants étaient accompagnés par deux traductrices de Sourline, expert en relation client adaptée aux sourds et aux malentendantes. « Faire en sorte que les personnes atteintes d'un handicap puissent porter secours est un élément important de notre volonté d'inclusion. Chacun a un rôle à jouer », conclut Corinne Fimat, responsable du service prévention. D'autres ateliers sont prévus en septembre et en octobre 2023 dans toutes nos régions. ●

C. B.

PROXIMITÉ

Deux **NOUVELLES** agences en Ile-de-France

La Mutuelle Familiale a ouvert deux agences franciliennes supplémentaires : la première à Drancy et la seconde à Ivry-sur-Seine.



L'agence d'Ivry-sur-Seine.



L'agence de Drancy.

Toujours plus proche de ses adhérents et des territoires, Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale, a inauguré deux agences en Ile-de-France : le 21 mars, à Ivry-sur-Seine, et le 9 mars, à Drancy en présence de Gilles Saulière, adjoint

au maire, en charge du commerce et du développement économique, et de Bernard Altariba, directeur général de La Mutuelle Familiale. Ces deux inaugurations, qui ont réuni des adhérents, des collaborateurs et des partenaires locaux, reflètent la singularité de la mutuelle et renforcent son engagement de toujours : être une complémentaire de vie proche des besoins de ses adhérents. ● C. B.

CONFÉRENCE

Colloque de l'association **PHYTO-VICTIMES**

Engagée en faveur de la santé au travail, de la reconnaissance des maladies professionnelles et contre les pesticides, La Mutuelle Familiale est partenaire de l'association Phyto-victimes. Elle a ainsi soutenu le colloque de cette dernière, organisé le 22 avril, au cours duquel elle est inter-

venue par la voix de Martin Rieussec-Fournier, administrateur de la mutuelle et président de la Fondation Santé Environnement. Cet engagement prolonge notamment les combats historiques menés par La Mutuelle Familiale contre le scandale de l'amiante et pour la reconnaissance de ses victimes. ● C. B.



© DR

Verbatim

Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale :

« Depuis 85 ans, la mutuelle défend l'accès concret à la santé et à la protection sociale. Créée par et pour ses adhérents, elle consacre du temps à l'accompagnement et à la relation de proximité. Dans un monde digitalisé qui oublie l'humain, c'est subversif ! Voilà ce qui fait la plus-value de notre modèle et la fierté des générations successives qui y ont adhéré. Notre monde a besoin de rencontres et d'échanges humains. C'est ce qui se joue dans les agences de La Mutuelle Familiale ! »



© DR

Agence d'Ivry :
82, avenue Danielle-Casanova (94200).
Agence de Drancy :
23^{ter}, avenue Marceau (93700).

RENDEZ-VOUS
EN LIGNE

Vous ne pouvez pas vous déplacer mais vous souhaitez rencontrer un conseiller ? La Mutuelle Familiale vous propose de prendre rendez-vous via Internet pour échanger directement en ligne en vous rendant sur [mutuelle-familiale.fr/](https://www.mutuelle-familiale.fr/)



LMF AUTONOMIE

Un **SOUTIEN** pour les situations de dépendance ou de handicap

Vous cherchez une solution d'hébergement pour vous ou pour un proche en perte d'autonomie? Avec son service LMF Autonomie, La Mutuelle Familiale vous accompagne et vous conseille pour trouver la solution d'accueil personnalisée adaptée à la situation de dépendance ou de handicap.

CetteFamille, entreprise de l'économie sociale et solidaire partenaire de La Mutuelle Familiale, a développé un référentiel national d'habitat pour les adhérents seniors en perte d'autonomie. Face aux enjeux du vieillissement de la population et de la pression croissante qui s'exerce sur les institutions et les structures classiques, CetteFamille a référencé plus de 90 000 solutions d'habitats alternatifs pour que chacun puisse y trouver la réponse qui lui convient. Les conseillers LMF Autonomie, spécialistes de l'accompagnement, trouveront avec vous le type d'hébergement qui répond à vos attentes.

Zoom sur les dispositifs CetteFamille

En plus de l'accompagnement vers l'une des 90 000 solutions répertoriées, CetteFamille développe des propositions d'hébergement innovantes, conviviales et sécurisantes pour les adhérents seniors en perte d'autonomie ou ne voulant plus vivre seuls chez eux :



© T23RF

- Des colocations seniors, avec une présence aidante 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Au sein de ces maisons partagées, chaque colocataire occupe une chambre privée et dispose librement des espaces communs. Les colocataires peuvent vivre en couple, recevoir famille et amis ou accueillir un animal de compagnie. Au quotidien, chacun vit à son rythme et selon ses habitudes tout en étant soutenu et accompagné. Une équipe d'assistants de vie veille sur les colocataires pour les aider à tout moment si besoin. Cette équipe s'occupe de l'entretien de la maison, des courses et de l'élaboration des repas. Elle offre également des moments de détente et d'animation.

- Parmi les maisons CetteFamille, certaines sont conçues et sécurisées pour des personnes âgées désorientées, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées, qui ne peuvent plus vivre seules chez elles. Dans ces maisons, l'équipe d'assistants de vie y est doublée pour permettre un accompagnement adapté à ces pathologies. ● C. B. Renseignements auprès de CetteFamille au 01 87 66 80 87.



Gestion des factures dématérialisées

ENGAGÉE DANS UNE POLITIQUE DE RÉDUCTION DE SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL, La Mutuelle Familiale vous informe que vous pouvez lui transmettre

vos factures dématérialisées sur votre espace adhérent et votre application mobile. Pour toute question, contactez la mutuelle au 09 71 10 15 15.

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE

Favoriser L'ACCÈS aux soins

Forte de son engagement solidaire, La Mutuelle Familiale, en tant que gestionnaire, aide ses adhérents à faire valoir leurs droits au dispositif de complémentaire santé solidaire.

Garantir l'accès aux soins est essentiel, surtout en période de crise économique. Le renoncement aux soins pour des raisons financières reste élevé et les aides existantes sont parfois trop peu connues et utilisées. Mise en place depuis le 1^{er} novembre 2019, dans le cadre de la lutte contre l'exclusion et en faveur de l'accès aux soins et à la prévention, la complémentaire santé solidaire (CSS) est un dispositif proposé aux foyers modestes qui permet aux bénéficiaires d'avoir accès à une complémentaire santé avec ou sans contribution. Ainsi, les dépenses de santé (consultations médicales, soins



dentaires, auditifs et optiques) sont prises en charge à hauteur de 100 % des tarifs de la sécurité sociale.

Les bénéficiaires n'ont plus besoin d'avancer les frais, la consultation étant désormais directement réglée par l'Assurance maladie et, le cas échéant, par la CSS.

Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

Pour prétendre à la CSS, il faut être affilié à l'Assurance maladie, c'est-à-dire avoir une carte Vitale et ne pas dépasser un certain plafond de ressources. En fonction, la CSS sera avec ou sans contribution financière.

Pour constituer votre dossier, vous devez :

- remplir le document Cerfa complémentaire santé solidaire, disponible dans votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), sur le site ameli.fr, ou sur le site internet mutuelle-familiale.fr ;
- préciser que vous souhaitez désigner La Mutuelle Familiale pour la gestion de votre dossier (vous deviendrez alors adhérent de la mutuelle) ;
- envoyer le dossier complet à votre CPAM, qui étudie votre demande. N'hésitez pas à utiliser le simulateur de droits sur le site internet ameli.fr pour savoir si vous êtes éligible à ce dispositif. ● C. B.

Nos conseillers mutualistes sont également à votre écoute au 09 71 10 15 15.

DROITS DES FEMMES

La Mutuelle Familiale se MOBILISE à Dreux

Le 8 mars dernier, La Mutuelle Familiale a participé, à l'inauguration de la Maison des femmes à Dreux, organisée à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, en présence de Pierre-Frédéric Billet, maire de la ville. Pour cet événement, axé sur les droits des femmes et leur émancipation, différentes activités ont été

proposées : initiation à l'auto-massage, atelier de sensibilisation, jeu et quiz, mini-conférences... La Mutuelle Familiale était présente avec un stand prévention et son jeu « La Roue de la santé », animé par la conseillère mutualiste de la région. Depuis plus de 85 ans, La Mutuelle Familiale est engagée aux côtés des femmes pour faire valoir leurs droits en santé. ● C. B.



MON ANIMAL ET MOI

Une RELATION

De leurs propriétaires aux scientifiques qui étudient leur comportement, tous ceux qui les côtoient font le même constat : vivre avec un animal de compagnie apporte un réel apaisement. A ce sentiment s'ajoute également une meilleure santé physiologique.

TEXTES : CAPUCINE BORDET

**UN
FRANÇAIS
SUR DEUX**

vit avec un animal
de compagnie
(Ifop, 2020).

85%
DES PERSONNES

possédant un chien
considèrent qu'il fait
totalement partie
de leur famille
(CSA, 2021).

en pleine forme!

Sur la pelouse d'un parc citadin, Régine, 74 ans, s'amuse avec son « dernier fils », Snoop, un Jack Russell d'un an qu'elle a adopté à la naissance. « Je lui parle vraiment comme à un enfant. Il me répond en s'asseyant près de moi et en plongeant son regard dans le mien. » En entendant ces confidences, Marie-Noëlle, une promeneuse également septuagénaire, s'approche pour témoigner de sa relation avec sa chatte, une siamoise de 2 ans. « Sweetie est encore jeune, alors je dois beaucoup m'en occuper. Elle me sollicite souvent, mais c'est une grande joie de partager ces moments avec elle. » Dès les premières minutes de notre enquête, une tendance se dessine : celle d'un attachement fort, unissant les humains à leurs animaux de compagnie.

Un amour inconditionnel

« Quand l'intente est là et se passe bien, le lien qui se noue s'avère extrêmement bénéfique pour les deux parties. La condition sine qua non est toutefois de garder une attitude bienveillante et d'être bien traitant à l'égard de son animal. Dans ce cas, vous aurez en retour la sensation d'être aimé de façon inconditionnelle. Ce fidèle compagnon va constituer un véritable recours affectif », détaille Laurence Paoli, autrice d'ouvrages de vulgarisation scientifique. Pour Mila, 10 ans, il n'y a pas de doute, sa chatte Lolita est « sa meil-

leure amie ». « Quand je suis triste, elle le ressent tout de suite. Elle se précipite alors vers moi pour me reconforter », précise la petite fille.

« Les bienfaits psychologiques engendrés par cette relation singulière vont avoir des répercussions positives sur l'organisme, ajoute Laurence Paoli. La présence reconfortante d'un animal joue, en effet, directement sur notre production d'hormones positives, comme l'endorphine (antidouleur), la dopamine (plaisir) et l'ocytocine (attachement). »

Zoothérapie

Pour toutes ces stimulations positives, les bêtes sont de plus en plus plébiscitées par le monde médical, plus précisément dans le domaine de la santé mentale. Chiens, chats ou même chevaux participent ainsi à des séances de zoothérapie, qui aident les patients à se sentir mieux. « Le fait de passer de la position de personne "assistée" ou "diminuée" à celle "d'assistante" va apporter de la confiance en soi. Et au quotidien, s'occuper d'un animal redonne l'envie de s'accrocher à la vie et de se battre pour cet être vivant à l'amour absolu », constate Laurence Paoli.

Pas d'animaux sur ordonnance

Si, dans le cadre de pathologies psychologiques chroniques comme les troubles anxieux, la relation avec un animal va participer à « diminuer certains symptômes, il ne fait toutefois pas partie de la prescription médicale, explique Fabienne Delfour, scientifique éthologue, spécialisée dans l'étude du comportement des animaux. Le traitement doit avant tout reposer sur une thérapie ou sur la prise de médicaments ». La chercheuse milite d'ailleurs pour améliorer la prise en compte de la santé mentale de nos amis à quatre pattes. « Comme tous les êtres vivants, les animaux sont aussi traversés par des émotions négatives. Les difficultés de leurs maîtres peuvent également les affecter. Il faut donc rester particulièrement attentif », rappelle-t-elle.



70%

DES PROPRIÉTAIRES
DE CHATS

estiment que leur félin « augmente leur bien-être » (Ifop, 2019).

Un corps, un cœur et un cerveau reboostés!

Le rapport entre l'homme et l'animal est étudié par les scientifiques depuis plus de vingt ans, rappelle l'éthologue Fabienne Delfour. « Les travaux qui en ressortent mettent en avant les bienfaits à la fois biologiques, psychologiques et sociaux de cette relation. » La compagnie de nos fidèles amis s'avère donc bienfaitrice non seulement pour notre psychisme mais aussi pour notre santé physiologique. « Lorsque vous caressez votre animal par exemple, l'apaisement ressenti va entraîner une diminution de la fréquence cardiaque et une respiration plus calme. Ces phénomènes de détente contribuent à un mieux-être physique », ajoute la scientifique.

Un rythme cardiaque plus constant

Bon nombre de recherches démontrent également un lien entre le fait de posséder un animal et le recul de certaines maladies cardiaques. « La tension des propriétaires d'animaux de compagnie est généralement moins élevée, leur rythme cardiaque plus constant, leur cholestérol et leurs



© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

triglycérides plus bas », complète l'autrice de vulgarisation scientifique Laurence Paoli. En 2019, la Fédération française de cardiologie en avait même fait son slogan : « Vous voulez réduire de 36 % vos risques de mortalité cardiovasculaire? Adoptez un chien! » Ces bienfaits avérés pour la santé des hommes sont notamment dus à l'activité physique que leurs animaux domestiques leur font faire. Marie-Noëlle peut en témoigner. « Depuis l'arrivée de ma chatte Sweetie, je n'arrête pas de bouger. Je lui cours après dans tout l'appartement. » A 76 ans, ces exercices spontanés sont parfaitement bienvenus pour la retraitée. Du côté des propriétaires de chiens, les balades journalières s'avèrent également particulièrement bienfaitrices.

Réguler le quotidien

« Lorsque les maîtres avancent en âge, leur compagnon à quatre pattes va également les aider à préserver leurs capacités cognitives. Anticiper ses besoins en nourriture, en soins, et décider du trajet de la promenade sont autant d'actions concrètes et stimulantes qui permettent de rester ancré dans le réel », conclut Fabienne Delfour.



COMMENT LES ANIMAUX ONT FAIT LEUR PLACE DANS NOS FOYERS

Plus de 50 % des Français partagent aujourd'hui leur vie avec un animal de compagnie, comme le révèle une récente enquête de l'Ifop. Et cette cohabitation repose essentiellement sur un lien affectif. 85 % des personnes possédant un chien considèrent ainsi qu'il fait totalement partie de leur

famille (CSA, 2021). Laurence Paoli, autrice de livres de vulgarisation scientifique, rappelle que le statut de l'animal de compagnie a beaucoup évolué depuis l'ère industrielle. « Il a perdu une grande partie de sa fonction utilitaire. Les chiens montent moins la garde et

les chats en ville ne mangent plus les souris. » Cette nouvelle place tient d'abord à l'urbanisation. « Le quotidien en ville s'avère plus solitaire que dans les campagnes. Pour se sentir moins seuls, les citadins sont donc nombreux à prendre un animal », constate Laurence Paoli.

RENCONTRE

Il faut se poser les bonnes questions avant d'accueillir un nouveau compagnon



© SPA

A l'approche de l'été, période la plus noire pour les abandons de nos amis à quatre pattes, le président de la Société protectrice des animaux, Jacques-Charles Fombonne, revient sur les raisons de ce fléau.

Les abandons d'animaux sont-ils toujours aussi fréquents en France ?

Jacques-Charles Fombonne : Il est très difficile de quantifier le nombre d'abandons. La Société protectrice des animaux (SPA) a recueilli par exemple 44 000 bêtes en 2022. Mais il existe aussi plus de 3 500 autres associations de protection animale, sans parler des animaux qui ne sont pas retrouvés. Quoi qu'il en soit, les chiffres restent toujours aussi alarmants. L'ignorance des maîtres pour les besoins de leurs bêtes en est la principale cause.

Comment lutter contre ce phénomène ?

J.-C. F. : La solution pour combattre l'abandon d'animaux, qui est un délit puni par la loi, se trouve dans la prévention. Avant chaque adoption, nous passons ainsi en revue, avec les futurs maîtres, tous les sujets à aborder pour accueillir leur nouveau compagnon dans les meilleures conditions possible.

Quelles sont les questions indispensables à se poser avant l'arrivée d'un animal ?

J.-C. F. : Etes-vous prêt à vous engager à long terme ? Il faut savoir que la durée de vie d'un chien est de dix à quinze ans, et celle des chats peut aller jusqu'à vingt ans. Avez-vous vraiment du temps à lui consacrer chaque jour ? Les interactions sont, en effet, nécessaires au bien-être des animaux, et certaines races de chiens ont par exemple besoin de cinq heures d'échanges quotidiens. Avez-vous, en outre, pensé à tous les frais que cette adoption allait générer ? Il faudra compter environ 1 000 euros par an pour l'alimentation et la santé de votre nouvel ami à quatre pattes, sans parler des opérations chirurgicales éventuelles... Cette prise de conscience préalable est absolument essentielle en termes de protection animale.

Comment généraliser cette réflexion préalable à tous les futurs maîtres ?

J.-C. F. : Depuis la fin de l'année 2022, un « certificat d'engagement et de connaissance » est désormais obligatoire avant l'acquisition d'un animal de compagnie. Avec ce document, qui précise les besoins des bêtes et les obligations de leurs propriétaires, et grâce aux informations données par les cessions d'animaux, le travail de prévention me semble aujourd'hui suffisamment solide pour responsabiliser les futurs maîtres. ●



BON À SAVOIR

Le « certificat d'engagement et de connaissance » nécessaire pour adopter un animal de compagnie est disponible sur le site du ministère de l'Agriculture. N'oubliez pas de le remplir avant d'aller récupérer votre petit compagnon. Il y a, en effet, un délai de sept jours à respecter entre la délivrance du document et la cession de l'animal.



RÉFORME

Derrière LA GROGNE contre les retraites, la crise du travail

Malgré la promulgation de la réforme des retraites par le président de la République, la population reste mobilisée. Pour les sociologues et les experts de la question, cette contestation révèle une grave crise du travail. La pénibilité et la souffrance des actifs sont à l'origine de cette réaction explosive.

Malgré sa publication au Journal officiel en avril dernier, la réforme des retraites continue de mobiliser ses nombreux opposants. Les treize manifestations nationales, organisées depuis janvier, ont rassemblé des millions de contestataires, et les syndicats prévoient de nouvelles actions au mois de juin. « Pour l'instant, l'essoufflement attendu par le gouvernement n'a pas eu lieu, constate le sociologue Julien Duval. Une chose étonnante est que beaucoup de pays ont connu des changements semblables. Mais, nulle part, un mouvement d'une telle ampleur ne s'est produit. »

Pour certains, travailler plus longtemps n'est pas possible

Comment expliquer une telle réaction de la part de la population ? « Si cette réforme provoque une opposition aussi explosive, c'est parce qu'elle nie et révèle à la fois une grave crise du travail en France, répond Dominique Méda, professeure de sociologie. De très nombreuses personnes sont déses-

pérées à l'idée qu'il leur faudra travailler plus longtemps, car elles ne le peuvent tout simplement pas. » Conseiller prud'homal pendant vingt ans, François Desriaux, également rédacteur en chef de la revue *Santé et travail*, précise de son côté que « derrière cette protestation, il y a la question de la pénibilité, du sens du travail, voire de la souffrance qu'il génère. Les gens n'en peuvent plus. Il faut le dire haut et fort, le travail n'est aujourd'hui pas soutenable ! »

La France sur la touche

Aux prud'hommes, François Desriaux a vu exploser ces problématiques. « Relativement marginales quand j'ai démarré il y a vingt ans, ces questions sont aujourd'hui devenues extrêmement prégnantes. » La sociologue Dominique Méda cite à ce propos le sondage « Conditions de travail », réalisé en 2019 par la Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (Dares), selon lequel la moitié des personnes interrogées concèdent associer travail et mal-être. Au total, 44 % des répondants ne se sentent pas capables de faire le même métier jusqu'à 60 ans. « Quant à la toute dernière vague de l'enquête d'Eurofound, effectuée en 2021 auprès de plus de 70 000 Européens de 36 pays, elle montre la très mauvaise position de la France sur notre continent. Les contraintes physiques et psychiques y sont plus fortes qu'ailleurs. Le travail dégrade la santé de trop de personnes. Et cela explique la puissance des réactions face à la réforme. » ●

CAPUCINE BORDET



Les services de soins et d'accompagnement mutualistes

Votre mutuelle vous rembourse vos soins de santé. Mais savez-vous que les mutuelles proposent aussi quelque **2 927 établissements et services** dans le domaine de la santé ?

Ces structures font des mutuelles le **premier réseau** sanitaire à but non lucratif.

BIENS MÉDICAUX

747
magasins
d'optique



467
centres
d'audition



36
pharmacies



RÉSEAU SANITAIRE ET AMBULATOIRE

488
centres
dentaires



97
établissements
d'hospitalisation et
services HAD



50
centres médicaux
et polyvalents



34
centres
infirmiers



ACTIVITÉS SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

731
établissements et services
médico-sociaux (Ehpad,
Esat, services de soins
à domicile)



252
établissements
et services pour
la petite enfance



25
initiatives sociales
(résidences étudiantes,
foyers pour jeunes
actifs...)



L'EXERCICE C'EST BON POUR TOI

Quel que soit son âge, bouger est indispensable pour rester en bonne santé. A condition de respecter certaines précautions, il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour pratiquer une activité physique régulière.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

JEUNES

ALLEZ, ON BOUGE!

Les jeunes sont trop sédentaires. Parmi les 6-17 ans, seulement la moitié des garçons et un tiers des filles pratiquent au moins une heure d'activité physique par jour, comme le recommande l'Organisation mondiale de la santé (OMS). C'est pire chez les 11-14 ans : d'après une enquête Santé publique France*, seuls un quart des garçons et à peine 14 % des filles suivent le conseil de l'OMS.

Bonne nouvelle, toutefois : « Tous les sports sont bons à ces âges, explique le professeur François Carré, cardiologue du sport au CHU de Rennes. Avec un entraînement simple, les effets sont très rapidement bénéfiques. »

* Pourquoi les adolescents s'éloignent-ils de la pratique d'activité physique ?, par Pascale Duché, SPF, La santé en action, 2022, n°462.

FEMMES ENCEINTES

PAS DE CONTRE-INDICATIONS

L'activité physique pendant la grossesse n'est pas interdite. Au contraire! Elle évite une prise de poids excessive et chasse la fatigue. De nombreux sports peuvent être pratiqués : natation, aquagym (l'eau a un effet massant et drainant), marche, yoga, Pilates... Mais attention : quelques règles de prudence s'imposent. Dans tous les cas, choisissez un cours dispensé par un professionnel habitué à travailler avec les femmes enceintes. N'oubliez pas de signaler votre état au professeur. Et parlez-en à votre médecin.

APRÈS 45 ANS

ON SE SURVEILLE

Avant toute chose, vous devez consulter votre médecin traitant pour faire le point surtout en cas de surpoids, de tabagisme, de maladie chronique... Il vous conseillera une activité adaptée à votre état de santé. Reprendre en douceur est la règle d'or, même si on est un ancien sportif. Il vaut mieux choisir un sport qui fasse plaisir, car cela permet de sécréter des endorphines, ces hormones sources de bien-être. N'oubliez pas de travailler la souplesse et la musculation. Un coach sportif pourra vous concocter un programme personnalisé.

PHYSIQUE, UT ET POUR TOUS!

SENIORS

UN BILAN AVANT DE S'Y REMETTRE

On peut commencer le sport même après 50 ans. Les activités à impact, comme la marche, sont par exemple excellentes pour lutter contre l'ostéoporose chez les femmes ménopausées. Avant de se lancer, une visite chez le médecin s'impose. Il vous prescrira un bilan de santé et conseillera des examens complémentaires (sanguin, cardiaque...) si nécessaire. Evitez les sports qui sollicitent trop les muscles en force et en intensité. La marche à pied, nordique, le vélo, la natation, le long-côte, la course à pied ou le golf sont des activités particulièrement appropriées. Le tai-chi, le yoga et même la danse sont parfaits pour la souplesse et la coordination.

ET APRÈS 70 ANS ?

TOUJOURS EN MOUVEMENT

On conseille aux personnes âgées d'effectuer au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour pour rester en forme.

Car l'inactivité fait prendre du poids, réduit la mobilité, peut causer des troubles de l'équilibre et du système nerveux. Vous pouvez pratiquer un sport mais jardiner, bricoler et vous amuser avec vos petits-enfants induit aussi des mouvements qui renforcent la musculature, le capital osseux, la souplesse, et permet de lutter contre la fatigue et les douleurs chroniques. L'activité physique améliore même les fonctions cérébrales.

LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

En France, la recommandation diffusée dans le Programme national nutrition santé (PNNS) est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour. Pour les enfants jusqu'à 17 ans, on conseille 60 minutes d'activité intense à élevée quotidienne (vélo, trottinette, rollers, jeux de balles...). N'oubliez pas d'associer une alimentation équilibrée à l'exercice physique.



RENCONTRE

« Nous élaborons un dispositif SANTÉ ENVIRONNEMENTALE à

Ingénieure biomédical de formation, Anaïs Lesiourd a créé Néoécolo. Aujourd'hui, elle accompagne et forme les professionnels de la transition écologique à être plus impactants dans leurs interventions grâce aux sciences psychosociales.

La Mutuelle Familiale : Qu'est-ce qui vous a amenée à créer Néoécolo ?

Anaïs Lesiourd : En 2015, c'est un déclic écologique qui m'a conduite à changer personnellement de mode de vie et de consommation, puis à m'intéresser aux rouages psychosociaux du changement et à la santé environnementale.

L. M. F. : Quel est votre projet de recherche ?

A. L. : Mon projet est une recherche action que je mène avec l'agence NFétudes et le soutien de la Fondation Santé Environnement de La Mutuelle Familiale. Elle porte sur l'étude et le prototypage d'un dispositif de prévention en santé environnementale, à destination de futurs parents non sensibilisés et optimisé au regard des théories des sciences comportementales. Nous sommes partis d'un constat de terrain sur le fait que les professionnels de la prévention présentent des difficultés à mobiliser ce type de public. Les problématiques scientifiques qui se dégagent et auxquelles nous allons répondre sont :

- Quelles sont les bonnes pratiques identifiables au regard des théories



© DR Anaïs Lesiourd, fondatrice de Néoécolo.

des sciences comportementales pour mobiliser ces futurs parents ?

- Comment optimiser les dispositifs existants à partir des données de la recherche sur les changements de comportements ?
- Quel modèle d'intervention pourrait être conçu et testé pour évaluer son impact sur la mobilisation, la sensibilisation et le passage à l'action ?

L. M. F. : En quoi ce projet est différent de ceux menés en prévention santé environnement ?

A. L. : Toute la différence réside dans l'approche des sciences comportementales, tant sur la méthodologie de recherche que sur les apports nouveaux et complémentaires.

C'est aussi une recherche-action, cela signifie qu'à l'issue de ce projet, un premier prototype de prévention sera conçu et évalué.



de prévention en destination des futurs parents »

L'objectif étant de répondre aux difficultés de mobilisation des publics qui ne sont pas sensibilisés à ces sujets.

L. M. F. : En quoi le soutien de la Fondation Santé Environnement a-t-il été bénéfique ?

A. L. : Sans le soutien de la Fondation Santé Environnement, le projet n'aurait, tout simplement, pas eu lieu. C'est une structure audacieuse et précurseuse. Elle innove et soutient des projets

qui décloisonnent, éclairent pour apporter des connaissances et des approches nouvelles sur le sujet de la santé environnementale.

J'ai reçu à la fois leur soutien financier et aussi moral, notamment lors de l'événement des 5 ans de la fondation. Il y a des attentes fortes des acteurs de la prévention sur ce sujet pour trouver de nouvelles voies de compréhension et d'action. Je mets beaucoup de cœur et d'énergie pour que ce projet porte ses fruits. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR C. B.

PESTICIDES : LA MUTUELLE FAMILIALE, LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ET GÉNÉRATIONS FUTURES ALERTENT SUR LA RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE



© IZSRE

Depuis plus de soixante-dix ans, nous faisons face à une épidémie de maladies chroniques qui ne s'explique pas par le seul effet de l'amélioration de l'espérance de vie. A l'image des clusters de cancers et de malformations pédiatriques, ou des données récentes sur la maladie de Parkinson, les malades sont de plus en plus jeunes.

Après avoir créé la Fondation Santé Environnement en 2017, La Mutuelle Familiale a choisi d'alerter sur l'impact des pesticides sur la santé des agriculteurs, des riverains, des consommateurs et des écosystèmes*. Malgré la pression des lobbies, les données scientifiques se sont tellement accumulées qu'elles ne sont plus discutables. Le plan public « Écophyto 2018 », censé réduire

de 50 % en dix ans le recours aux pesticides en France, est un échec puisque cette consommation a augmenté de 25 % entre 2009 et 2018. L'exposition aux substances chimiques contenues dans les pesticides continue donc de s'accroître. A l'image des révélations récentes sur l'eau du robinet contaminée aux métabolites de chlorothalonil, fongicide interdit, leur persistance et leur dissémination est encore plus grave qu'on ne le pensait... Par ailleurs, en l'état actuel, l'évaluation et l'autorisation de ces substances font l'objet de dysfonctionnements graves. Comme le combat contre l'amiante, le bisphénol A, le tabac, les éthers

de glycol et bien d'autres encore, ce combat illustre la lutte permanente pour la santé publique. Après avoir publié une lettre ouverte au ministre de la Santé et une tribune pour la révision de la réglementation « REACH » sur l'évaluation et l'enregistrement des substances chimiques, la mutuelle organisera encore, au deuxième semestre, des actions de sensibilisation en région. Nos combats d'aujourd'hui sont les progrès sociaux de demain! ●

* Selon une étude de l'université Radboud (Pays-Bas), la population d'insectes a connu, en Allemagne, un effondrement de 70 % à 80 % en cinquante ans!

TRIBUNE

LOISIRS

Se baigner en toute

© GETTY IMAGES/STOCKPHOTO



L'été est la saison où le plus grand nombre de noyades mortelles ont lieu. Quelques conseils pour que la baignade reste un plaisir.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

EN BORD DE MER

Informez-vous sur les conditions de sécurité et de baignade signalées par les drapeaux et/ou les maîtres-nageurs sauveteurs :

- respectez toujours les consignes;
- consultez régulièrement les bulletins météo;
- ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade;
- ne vous exposez pas trop longtemps au soleil avant de vous baigner;
- rentrez progressivement dans l'eau quand elle est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.

© 123RF



ATTENTION, LES MÉDUSES SONT TRÈS URTICANTES!
(Ça démange énormément)

Les conseils en cas de brûlure :

- ne frottez pas pour éviter de faire éclater les petits tentacules restés accrochés à la peau, ce qui libérerait leur contenu urticant;
- retirez-les à la pince à épiler. Rincez abondamment à l'eau de mer ou au sérum physiologique jusqu'à disparition des symptômes (environ trente minutes). Prenez des médicaments antidouleur si besoin.



SÉCURITÉ

© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



EN PISCINE PRIVÉE

Dispositif de sécurité obligatoire :

- pour prévenir les risques de noyade, notamment des jeunes enfants, toutes les piscines doivent être équipées d'au moins un dispositif de sécurité (abri, alarme, barrière, couverture) aux normes de l'Association française de normalisation (Afnor) ;
- posez, à côté de la piscine, une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible ;
- après la baignade, sortez de l'eau tous les objets flottants, jouets, bouées, objets gonflables et remettez en place le dispositif de sécurité ;
- si vous avez une piscine hors sol, retirez l'échelle pour en condamner l'accès.

© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



EN PISCINE PUBLIQUE

On reste vigilant :

- respectez le règlement intérieur ;
- en cas de problème, prévenez immédiatement le personnel de surveillance ;
- surveillez vos enfants, ne les quittez pas des yeux ;
- ne les laissez pas se diriger seuls vers les bassins ;
- s'ils ne savent pas nager, équipez-les de brassards (CE NF 13138-1) adaptés à leur taille, à leur poids et à leur âge ;
- accompagnez-les toujours dans l'eau et restez auprès d'eux.



AU RYTHME DE VOS
BESOINS!

Réalisez un devis en assurance
auto :



Réalisez un devis en assurance
habitation :



mutuelle-familiale.fr 02 30 06 00 79

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION