

MARS 2024 / N°17 - PRIX : 1,09€ - ISSN : 2728-4743

LEMAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

POLLUTION DE L'AIR Bien RESPIRER, un enjeu de santé

P.05

NUMÉRIQUE
La mutuelle lance
ses nouveaux outils

 **Mutuelle Familiale**
ma complémentaire de vie®

LiNote

La tablette pour les seniors



La tablette numérique Linote ne nécessite aucune manipulation de la part de son utilisateur. Elle est idéale pour maintenir le lien avec une personne âgée en perte d'autonomie ou souffrant de troubles cognitifs et pour l'accompagner dans ses tâches et rendez-vous quotidiens.

Adhérents de La Mutuelle Familiale, deux mois d'essais offerts pour vous ou pour vos proches en vous inscrivant sur <https://www.vivaclub.fr>.

Linote est labellisé «Services à la personne» et permet de bénéficier d'un crédit d'impôt de 50%.



SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION



© Fabrice Mangeot

Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

Chers adhérents,

Malgré les mesures prises lors du Ségur de la santé, l'état de l'hôpital public demeure très préoccupant. Supprimer le numerus clausus ne suffit pas alors que le surmenage et la perte de sens que connaissent les personnels en poste pèsent sur l'attractivité de tout un secteur. Les conditions de travail dégradées des métiers paramédicaux, de la santé, des soins et de l'accompagnement, contribuent pour beaucoup aux difficultés actuelles de notre système de soins, ce bien commun auquel nous sommes si fortement attachés.

A rebours de ces préoccupations et de cet attachement, le président de la République a fait, en début d'année, le choix d'une équipe gouvernementale resserrée qui se traduit par l'absence d'un ministère de la Santé et de la Prévention de plein exercice. Le gouvernement a été complété, après un mois d'attente, par un ministre – délégué – à la Santé et à la Prévention. Un gouvernement que d'aucuns jugent très politique et voué à défendre les couleurs d'une majorité, relative, aux élections européennes de juin. Pourtant, pouvons-nous attendre pour agir ? Face au vieillissement de la population et à la dégradation de la santé due aux pollutions diverses, des mesures d'ampleur et un changement de paradigme sont nécessaires. Quid du virage préventif ? Quid de la prise en charge de la perte d'autonomie pour les générations nombreuses de l'après-guerre ? Songeons qu'en dix ans, entre 2012 et 2022, le nombre de personnes en affection longue durée a augmenté de 31 %.

Dans ce contexte, pour contribuer à construire des réponses concrètes aux difficultés des adhérents, La Mutuelle Familiale poursuit les débats avec ses délégués et ses militants en région, dans la perspective de notre Assemblée générale du 4 juin prochain. Ce temps fort de la vie démocratique de la mutuelle verra, cette année, l'élection du tiers sortant de notre conseil d'administration. Nous aurons l'occasion d'en reparler dans les pages de votre prochain magazine.

- P.04** **L'événement**
La Mutuelle Familiale lance ses nouveaux outils numériques
- P.06** **Vie de la mutuelle**
La Mutuelle Familiale : plus qu'une mutuelle, une complémentaire de vie
- P.08** **Dossier**
Pollution de l'air : bien respirer, un enjeu de santé
- P.12** **Protection sociale**
Menaces sur l'AME : quels risques pour la santé publique ?
- P.13** **Comment ça marche ?**
Secteur 1 ou secteur 2 chez le médecin, quelle est la différence ?
- P.14** **Santé**
Cancer colorectal : le dépistage est primordial
- P.16** **Environnement**
Recherche-action : reconnecter les jeunes enfants à la nature
- P.18** **Prévention**
Bien dormir, la clef d'une bonne santé



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°17, mars 2024. Directeur de la publication : Patrice Fort. Principaux actionnaires : SMF, LMF, FMF. Comité de rédaction : Sylvie Ben Jaber avec Valérie Perrot-Egret, Didier Balsan et Leslie Courbon. Directeur de la rédaction : François Fillon. Rédactrice en chef : Delphine Delarue. Secrétaire de rédaction : Alice Carel. Rédaction : Capucine Bordet, Leslie Courbon, Marilyn Perioli. Création graphique : Stéphane Genelot. Direction/administration : Christine Chauvin, avec Sandrine Cenier. Prix de vente au numéro : 1,09 €. Abonnement 4 numéros : 3,88 €. Dépôt légal : mars 2024. 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





NUMÉRIQUE

La Mutuelle Familiale lance ses NOUVEAUX OUTILS



L'espace adhérent, l'application et le site internet de La Mutuelle Familiale évoluent. Découvrez vos nouveaux environnements pour une navigation plus fluide et intuitive.

Pour faciliter vos démarches, l'application et l'espace adhérent vous proposent chacun les mêmes fonctionnalités et la même navigation. Vous ne serez donc pas perdus en passant de l'un à l'autre ! Ainsi, la géolocalisation, qui n'était présente que sur l'application, l'est désormais également sur l'espace adhérent. Elle vous permet de trouver l'agence ou le professionnel de santé le plus proche de chez vous. Vous souhaitez transmettre un document, accéder à vos remboursements ou à votre carte de tiers payant ? Vos démarches les plus courantes sont accessibles dès la page d'accueil.

Ces outils présentent en outre de nouvelles fonctionnalités. Par exemple, sur l'application, vous pouvez télécharger votre carte de tiers payant, l'imprimer ou l'envoyer par mail. Vous y avez accès, même sans connexion. Autre nouveauté : le click and collect pour les médicaments. Pour

en profiter, vous pouvez géolocaliser l'officine offrant ce service la plus proche, lui transmettre votre ordonnance et aller ensuite récupérer les médicaments qui auront été préparés par les pharmaciens. Sur votre application, vous avez toujours accès aux services Kalixia[®], au pilulier, qui vous rappelle de prendre vos médicaments, ainsi qu'aux notices de ces derniers, en scannant le code-barres figurant sur la boîte.

Un nouveau site internet

Le site internet de La Mutuelle Familiale fait également peau neuve. Il propose une navigation centrée autour des besoins de l'utilisateur grâce notamment à des entrées par cibles (particuliers, indépendants, entreprises et collectivités-associations) qui leur permettent d'accéder directement aux offres et produits les concernant. Si vous souhaitez connaître les actions de prévention de la mutuelle et vous y inscrire, vous informer des actualités de votre mutuelle ou encore découvrir les services de la Complémentaire de vie[®], vous pouvez consulter les pages dédiées. Et vous avez toujours un accès direct à votre espace adhérent. Notez que le site s'adapte à tous les supports (ordinateur, tablette, smartphone). Son graphisme contemporain et dynamique répond ainsi aux normes d'accessibilité pour être consultable par le plus grand nombre. ●

Leslie Courbon

* Kalixia est un service de Ma Complémentaire de Vie[®], à découvrir pages 6-7.

PREMIÈRE CONNEXION À VOTRE ESPACE ADHÉRENT OU À VOTRE APPLICATION

Votre application et votre espace adhérent ont changé. Voici comment créer votre compte, même si vous en aviez déjà un.

Pour l'espace adhérent, rendez-vous sur : <https://espace-adherent.mutuelle-familiale.fr/>

Pour l'application :



Recherchez **La Mutuelle Familiale** sur Google Play ou l'App Store, reconnaissez l'application à son logo vert et violet et installez-la.

1) Remplissez les champs avec votre numéro d'adhérent, votre numéro de sécurité sociale et votre date de naissance.

5) Entrez le code que vous avez reçu sur votre boîte mail ou par SMS.

2) Activez les deux boutons qui doivent passer en violet.

3) Cliquez sur « Recevoir mon code de vérification. »

4) Vous recevrez un code de sécurité dans votre boîte mail ou à défaut par SMS si ces renseignements se trouvent être à notre connaissance.

6) Créez et confirmez votre mot de passe. Il doit contenir au minimum 8 caractères dont au moins une minuscule, une majuscule, un chiffre et un caractère spécial.

7) Vous pouvez vous connecter en saisissant votre adresse mail ou votre numéro d'adhérent et votre mot de passe.

ACCÈS AUX SOINS

Une borne de TÉLÉCONSULTATION à Arcachon



© DR

dans un espace confortable, il permet de consulter un médecin généraliste conventionné secteur 1 (voir page 13) ou un spécialiste en dermatologie, pneumologie ou gastro-entérologie. Grâce aux appareils d'examen connectés disponibles sur la borne, comme un thermomètre, un stéthoscope, ou encore un tensiomètre, le médecin obtient des données indispensables pour établir son diagnostic. Il peut aussi émettre une ordonnance ou un arrêt de travail initial, imprimé directement depuis la borne. Ce projet s'inscrit dans le partenariat entre la ville d'Arcachon et La Mutuelle Familiale dont elle est, par ailleurs, la mutuelle de commune. Bientôt, la mutuelle financera la mise en place d'une borne similaire dans sa pharmacie de La Seyne-Sur-Mer. ● L. C.

En pratique

- La borne est située en cœur de ville, au MA.AT, 22 bd du Général Leclerc, 33120 Arcachon.
- Les médecins généralistes consultent sans rendez-vous.
- Pour prendre rendez-vous avec un spécialiste, vous aurez besoin de créer un compte avec votre carte Vitale et votre carte bancaire, directement sur la borne ou sur tessan.io, le site internet de Tessian-Téléconsultation médicale avec objets connectés.
- 70 % de la consultation est prise en charge par l'Assurance maladie.

Le 19 décembre a été inaugurée, dans la ville d'Arcachon, une borne de téléconsultation financée par La Mutuelle Familiale. Accessible par les habitants et les visiteurs de passage, ce dispositif ajoute un maillon de plus à l'offre de soins sur le bassin d'Arcachon. Situé



ACCOMPAGNEMENT

La Mutuelle Familiale : plus qu'une **MUTUELLE**, une complémentaire de vie

Pour renforcer le soutien qu'elle apporte à ses adhérents, la mutuelle élargit ses services de complémentaire santé et leur propose un accompagnement spécifique dans les moments clés de leur vie.



De l'assistance adaptée à la suite d'une hospitalisation, des programmes de prévention santé personnalisés, des solutions innovantes... La Mutuelle Familiale propose des services qui vont au-delà du périmètre d'intervention habituel des complémentaires santé. Son objectif : accompagner ses adhérents à toutes les étapes de leur vie et contribuer ainsi à leur développement culturel, moral, intellectuel et physique. Avec l'ensemble de ces services, regroupés au sein de l'offre globale « Ma complémentaire de vie® », la mutuelle entend répondre aux attentes de ses adhérents en matière d'accès aux soins, d'amélioration du pou-

voir d'achat, de maintien à domicile des personnes âgées et de lutte contre l'isolement, telles qu'ils les ont exprimées lors d'une enquête réalisée en 2022.

Expérimentation et évaluation

Les services proposés par « Ma complémentaire de vie® » évoluent constamment en fonction des besoins des bénéficiaires de la mutuelle. Pour être retenus, ils font l'objet d'une expérimentation et sont évalués par un panel de collaborateurs et d'adhérents. Actuellement, quatre services sont en cours d'évaluation. Ils intégreront « Ma complémentaire de vie® » s'ils remplissent les critères de sélection. ●



L'assemblée générale de La Mutuelle Familiale aura lieu **le 4 juin 2024 à Paris**. Elle donnera lieu à l'élection du tiers sortant du conseil d'administration et, comme les années précédentes, à une journée militante destinée aux délégués.

De nouveaux services testés

Quatre services sont actuellement en phase d'évaluation et susceptibles d'intégrer « Ma complémentaire de vie® » en 2024 ou 2025 : une plateforme

de cohabitation intergénérationnelle, des ateliers de lutte contre la fracture numérique, une application d'autothérapie et une plateforme destinée aux malades chroniques.

Quels sont les accompagnements proposés ?

Les services de « Ma complémentaire de vie® » sont inclus dans le contrat santé des adhérents de La Mutuelle Familiale ou proposés à tarifs négociés.

INITIATIVES EN PRÉVENTION SANTÉ

Des ateliers de prévention dédiés aux adhérents de la mutuelle sont organisés tout au long de l'année sur des thématiques variées, toujours en lien avec la santé : qualité de l'air intérieur, alimentation, sommeil... Lors du premier semestre 2024, l'activité physique est à l'honneur. Si vous souhaitez bénéficier de ces ateliers, consultez le catalogue des initiatives prévention et inscrivez-vous sur la page « ma prévention santé » du site de La Mutuelle Familiale (mutuelle-familiale.fr).

ACTION SOCIALE

Le fonds d'aide sociale apporte une aide financière exceptionnelle aux adhérents en cas de dépenses de santé dépassant leurs possibilités financières (informations par mail à aidesociale@mutuelle-familiale.fr ou par téléphone au 01 55 33 40 99).



SERVICES SANTÉ

Si vous avez besoin de consulter un professionnel, « Ma complémentaire de vie® » offre aussi la possibilité de bénéficier du réseau de santé Kalixia, qui compte plus de 18 000 professionnels de santé en optique, audio et ostéopathie, partout en France. En cas de besoin d'une téléconsultation, les adhérents peuvent joindre un professionnel de santé Medaviz de leur choix (parmi 20 spécialités proposées), sept jours sur sept et 24 heures sur 24.



Enfin, pour des soins de qualité sans dépassements d'honoraires, les Franciliens peuvent se rendre dans des centres de santé (soins dentaires, de médecine générale ou d'ophtalmologie) et des magasins d'optique de l'Union des Mutuelles d'Ile-de-France, ainsi que des centres de l'Union Mutualiste d'Initiative Santé (qui interviennent dans le secteur hospitalier, pour les personnes âgées dépendantes, pour les personnes reconnues handicapées et pour les enfants rencontrant des difficultés psychologiques).

AIDE AU MAINTIEN À DOMICILE

Pour préserver l'autonomie des personnes âgées, La Mutuelle Familiale propose deux accompagnements : le premier, Prévifil, est un service de téléassistance. Joignables sept jours sur sept et 24 heures sur 24, les opérateurs alertent les personnes à proximité ou les secours en cas de besoin. Ceux qui souhaitent davantage d'informations peuvent contacter leur conseiller mutualiste. Le second accompagnement, CetteFamille, offre 90 000 places partout en France. Innovantes, conviviales et sécurisantes, elles sont adaptées aux besoins des personnes handicapées et/ou en perte d'autonomie physique et cognitive (contact par mail à Imfautonomie@cettefamille.com ou par téléphone au 01 87 66 80 87).

Enfin, un abonnement de deux mois est offert via Viva le club privilèges, à la tablette numérique Linote, qui sécurise le maintien à domicile des personnes âgées.

UNE PROTECTION EN TOUTES CIRCONSTANCES

Lors d'un retour à la maison après une hospitalisation, la mutuelle invite ses adhérents à bénéficier du service d'assistance à domicile de Fil Assistance. Cette plateforme délivre des informations santé, propose un service de garde-malade à domicile, de portage de repas à domicile ou encore d'aide-ménagère. Ces garanties sont incluses dans le contrat santé des adhérents de La Mutuelle Familiale. Pour leurs besoins d'assurance, les adhérents peuvent en outre



souscrire à des contrats auto et habitation, des offres pour leurs voyages, qui couvrent leurs frais de santé (Léa et Léa +) ou un pack d'assurance valable partout dans le monde pour les séjours d'au moins une semaine (Tom). Pour plus d'information, contactez votre conseiller au 09 71 10 15 15.

DES SERVICES POUR PRÉSERVER VOTRE POUVOIR D'ACHAT

En tant qu'adhérent à La Mutuelle Familiale, vous avez également accès à la plateforme Viva le club privilèges (vivaclub.fr/) pour bénéficier de bons plans pour votre habitat, votre véhicule, vos loisirs (voyages, locations...) et votre bien-être.

POLLUTION DE L'AIR

Bien RESPIRER, un

Le 24 novembre dernier, l'Etat a été condamné à 10 millions d'euros d'amende par le Conseil d'Etat pour n'avoir pas suffisamment lutté contre la pollution de l'air. Les particules fines en suspension provoquent en effet des maladies respiratoires, des accidents vasculaires cérébraux et des cancers.

TEXTES : MARILYN PERIOLI

Les principaux polluants de l'air sont les particules fines, l'ozone (O_3) et le dioxyde d'azote (NO_2). Les particules fines en suspension (les PM_{10} et $PM_{2,5}$), appelées aussi nanoparticules, sont rejetées par les pots d'échappement des voitures, les chauffages, les cheminées et la production industrielle. L'ozone est issu de la transformation chimique d'autres polluants (dont les oxydes d'azote, gaz surtout émis par la circulation et le chauffage au feu de bois) au contact des rayons UV du soleil. Le dioxyde d'azote, enfin, provient aussi en grande partie du trafic routier et des centrales thermiques. Dans l'air, on retrouve en outre du dioxyde de soufre (SO_2), essentiellement produit par le secteur industriel.

Responsabilités humaines

Les activités humaines sont très largement responsables des niveaux de pollution atmosphérique. Or, même à court terme et à faibles niveaux

d'exposition, l'air pollué a un impact sur la santé humaine. Il est responsable d'allergies, d'irritations du nez, de la gorge et des yeux. Plus spécifiquement, le dioxyde d'azote et les $PM_{2,5}$ sont à l'origine de maladies respiratoires. « Les nanoparticules s'infiltrent jusqu'aux alvéoles pulmonaires et aggravent des pathologies chroniques comme l'asthme ou la bronchopathie », explique le professeur Bruno Housset, pneumologue et président de la Fondation du souffle. Ce risque est singulièrement alarmant chez les enfants. La pollution de l'air est également



© 123RF

253 000

DÉCÈS PRÉMATURÉS

liés à la pollution de l'air ont été recensés dans l'Union européenne en 2021, selon l'Agence européenne pour l'environnement (AEE).

99 %

DE LA POPULATION MONDIALE

respire un air pollué qui dépasse les seuils fixés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



enjeu de santé

la cause d'autres pathologies respiratoires comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Effets cancérogènes

« A long terme, l'exposition aux différents polluants favorise l'apparition de cancers du poumon, en particulier quand elle s'ajoute à d'autres facteurs de risque comme le tabac », souligne le professeur Housset.

La pollution atmosphérique a en effet été classée comme cancérigène pour l'homme par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'étude Xenair* a d'ailleurs prouvé la corrélation entre l'exposition chronique à faible dose à huit polluants atmosphériques et l'augmentation de 9 %

des risques de survenue d'un cancer du sein. La majorité des décès liés à la pollution de l'air sont, quant à eux, causés par des pathologies du cœur. Lors des pics de pollution, on note une recrudescence d'infarctus du myocarde mais aussi d'AVC. Un cas mortel sur trois pourrait même être imputable à la pollution,



© 123RF

selon l'OMS. « En déclenchant des phénomènes inflammatoires, les polluants de l'air activent la coagulation sanguine. Ce qui accroît les risques de caillots et donc de thromboses », constate le docteur Pierre Souvet, cardiologue et président de l'Association santé environnement France (Asef). Des travaux récents montrent en outre qu'il y aurait un lien entre l'air pollué et les maladies neurodégénératives. Captées par le nerf olfactif, les nanoparticules seraient acheminées jusqu'au cerveau. Ainsi, une étude américaine a démontré que les personnes vivant à moins de 50 mètres d'une autoroute avaient un risque un peu plus élevé (7 %) de souffrir de démence.

Vigilance extrême

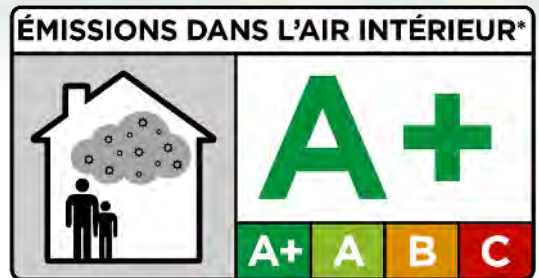
Les enfants, les personnes âgées, celles atteintes d'affection de longue durée (ALD) et les femmes enceintes sont les premiers touchés et doivent rester particulièrement vigilants en cas de pic de pollution. Les particules fines traversent le placenta lors de la grossesse et entraînent des effets nocifs sur la santé du fœtus. Conséquence : les bébés prématurés et/ou de petit poids sont de plus en plus nombreux. Autant d'enfants qui auront, à leur tour, plus de risques de développer des maladies cardio-respiratoires en grandissant. ●

* L'étude Xenair a été menée par le Centre Léon-Bérard (CLB) et le Centre de lutte contre le cancer de Lyon et Rhône-Alpes, en 2022.

3/4
DES ENFANTS
DANS LE MONDE
sont exposés
quotidiennement
à la pollution
atmosphérique
(OMS).

Mieux se PROTÉGER

Toutes les études le prouvent : « l'amélioration de la qualité de l'air ferait baisser le nombre de maladies et de décès. Et, donc, leur coût pour la société », note le professeur Isabella Anessi-Maesano, épidémiologiste à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). « En attendant, il est possible de se protéger de la pollution. Tout d'abord en renforçant son système immunitaire et en ayant une alimentation équilibrée. Mais aussi en s'abstenant de sortir et de faire du sport en extérieur lors des pics de pollution, surtout si l'on est une personne fragile. » Autre conseil : s'informer régulièrement de la qualité de l'air dans sa région (airparif.asso.fr pour l'Île-de-France et atmo-france.org pour l'ensemble du territoire). Enfin, fuyez les endroits les plus pollués, comme les axes routiers. Dès qu'on s'en éloigne, les niveaux de pollution baissent de façon considérable. Et pour vos trajets courts, n'hésitez pas à utiliser des moyens propres comme le vélo ou la marche.



Qualité de l'air intérieur

Si l'air extérieur peut être pollué, c'est aussi le cas de l'air intérieur. Le benzène, le formaldéhyde, les phtalates ou les retardateurs de flamme (des substances reconnues comme perturbateurs endocriniens) sont émis par les matériaux électroniques, de décoration ou d'ameublement de nos habitations. Aussi, pensez à aérer régulièrement, au moins vingt minutes par jour, tôt le matin et tard le soir, en dehors des heures de pointe, même en cas de pic de pollution. Pour les matériaux de décoration et de construction, l'étiquette « Emissions dans l'air intérieur », avec une note de A+ à C, vous aide à faire votre choix. En ce qui concerne l'hygiène et l'entretien, privilégiez les produits estampillés « Ecolabel européen », et pour les cosmétiques, le label Cosmébio. Enfin, sachez que la technologie apporte également des solutions efficaces, avec « des ventilations dans les écoles et des purificateurs pour nettoyer l'air à l'intérieur des locaux. Ils sont notamment utilisés en Californie lors des incendies, ajoute le professeur Anessi-Maesano. Et, aujourd'hui, les moteurs des voitures sont moins polluants. C'est un ensemble de solutions individuelles et, bien sûr, politiques qui va nous aider à respirer un air plus sain. » ●



« Dès qu'on s'éloigne des axes routiers, les niveaux de particules fines baissent considérablement. »

ÉVITEZ :



- les aérosols;
- les produits assainissants aux huiles essentielles;
- les bombes insecticides;
- les bougies parfumées, l'encens, le papier d'Arménie;
- les lingettes parfumées et les nettoyants ménagers étiquetés désinfectants ou antibactériens;
- la fumée de cigarette.

PRIVILÉGIEZ :



- l'étiquette A+ pour les peintures, matériaux et autres produits de décoration.
- Ne restez pas dans une pièce qui vient d'être peinte. Même si la peinture affiche A+ et qu'elle est presque inodore, elle libère des polluants. Aérez plusieurs jours avant de vous y installer.
- Quand vous achetez un nouveau meuble, ne le placez pas aussitôt dans une chambre, surtout si c'est celle d'un enfant. Laissez-le quelques jours dans une autre pièce et aérez régulièrement.

LA MUTUELLE FAMILIALE ENGAGÉE
POUR LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Très présente sur les sujets liés à la santé environnementale, la mutuelle a organisé, le 13 février dernier à Saint-Brieuc, un atelier de prévention « Ma maison change d'air » sur la lutte contre la pollution de l'air intérieur. La Fondation Santé Environnement de La Mutuelle Familiale soutient en outre les travaux du docteur Corinne Mandin et de Mélanie Nicolas (Centre scientifique et technique du bâtiment) sur les émissions des produits d'entretien et des cosmétiques dans les crèches (cohorte Crespi), et ceux du docteur Yuli Watanabe (Inserm) consacrés à l'impact de l'exposition périnatale aux nanoparticules sur le développement pulmonaire. Elle apporte aussi son appui au projet du professeur Isabelle Baldi (Université de Bordeaux), lauréat de l'appel à projets sur les cancers pédiatriques, qui porte sur l'amélioration de la prise en compte des particules ultrafines dans l'étude de la survenue des cancers chez l'enfant.

LES
BONNES
NOUVELLES

De nombreux labels existent pour lutter contre la pollution de l'air intérieur :



Pour le chauffage au bois, vous pouvez vous référer aux labels :



La circulation alternée mise en place durant les pics de pollution permet de faire baisser la pollution aux particules fines.

La vignette Crit'Air (certificat qualité de l'air) classe les véhicules en fonction de leurs émissions polluantes en particules fines et oxydes d'azote. Elle est obligatoire en cas de circulation alternée.

Le masque ne préserve pas que des virus et des bactéries : sa version chirurgicale filtre en moyenne 70 % des particules et le FFP2, 85 %.

SOLIDARITÉ

Menaces sur L'AME : quels risques pour la santé publique ?

Le Premier ministre a annoncé une réforme de l'Aide médicale d'Etat « avant l'été ». Selon Médecins du monde, restreindre ce dispositif de protection sociale aura des conséquences sur la santé de tous. Explications.

Des pathologies plus lourdes

Or, en termes de santé publique, les conséquences d'une limitation de l'AME seraient désastreuses. « Ceux qui touchent cette aide doivent avoir des revenus inférieurs à 810 euros, précise Florence Rigal. Leurs conditions de vie extrêmement difficiles ont un retentissement certain sur leur santé. S'ils n'ont plus accès à une couverture maladie, ils risquent d'avoir des pathologies encore plus graves », et donc bien plus coûteuses à prendre en charge. « Par ailleurs, ces personnes sont plus exposées à des risques de maladies infectieuses, ce qui peut avoir des répercussions sur le reste de la population. Nous savons, par exemple, que l'état de santé se dégrade fortement au cours d'un parcours migratoire, notamment sur les questions de contamination VIH. »



© 123RF



En France, l'accès à la protection sociale repose historiquement sur un principe constitutionnel d'égalité entre les résidents étrangers et les ressortissants français. » En préambule d'une récente étude* sur l'aide médicale d'Etat (AME), les chercheurs de l'Institut de recherche et de documentation en économie de la santé (Irdes) ont tenu à rappeler les valeurs républicaines à l'origine du dispositif. L'AME permet en effet de « donner accès à des soins gratuits, sous conditions de ressources, aux personnes étrangères en situation irrégulière. » Les résultats de cette enquête parue en août 2023 ont démontré que l'AME permet de faciliter l'accès aux soins de ses bénéficiaires (466 000 en 2023).

Un rapport inquiétant

Pourtant, cette aide risque aujourd'hui d'être restreinte. Le Premier ministre a déclaré fin janvier qu'elle ferait l'objet d'une réforme « avant l'été ». « Pour le moment, nous n'avons pas d'information concrète sur ce qui sera mis en œuvre, détaille Florence Rigal, présidente de Médecins du monde. Mais compte tenu des menaces qui ont pesé sur l'AME en décembre dernier, la situation reste très inquiétante. La teneur de la loi immigration et le contenu du rapport Evin-Stefanini nous font craindre le pire. » Ce document, remis au gouvernement en fin d'année, présente des propositions visant à « contenir et contrôler l'aide médicale d'Etat », précise la présidente.

73 % des Français favorables

Pour Florence Rigal, restreindre un tel dispositif est impensable. « Encore une fois, il s'agit d'instrumentaliser la santé des étrangers. L'AME est devenue un objet symbolique qui génère beaucoup de fantasmes. Il est important de rappeler qu'elle ne représente que 0,47 % du budget de l'Assurance maladie. En outre, six Français sur dix sont aujourd'hui favorables à cette aide, selon un sondage que nous avons récemment réalisé. Lorsque ces sondés reçoivent plus d'informations sur ce droit, la part des convaincus monte à 73 %. » ● C. B.

* « Accès aux soins et lieux de soins usuels des personnes sans titre de séjour couvertes par l'Aide médicale de l'Etat », Irdes, Questions d'économie de la santé n° 280, juillet-août 2023.

Secteur 1 ou secteur 2 chez le médecin Quelle est la différence ?

Lorsque qu'un médecin s'installe, il peut choisir d'exercer en secteur 1 ou en secteur 2. Ces secteurs définissent les tarifs qu'il pourra pratiquer et le montant des remboursements destinés aux patients.



SI LE MÉDECIN EXERCE EN SECTEUR 1, il pratique obligatoirement les tarifs fixés par un accord national passé avec l'Assurance maladie.

CHEZ UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE, la consultation est de :

26,50 €

Pour les enfants de moins de 6 ans :

31,50 €

CHEZ UN MÉDECIN SPÉCIALISTE, la consultation est de :

31,50 €

Chez le pédiatre, pour un enfant de moins de 2 ans :

38,50 €

Pour les enfants âgés d'au moins 2 ans et de moins de 6 ans :

33,50 €

Si vous avez choisi un médecin traitant et que vous respectez le parcours de soins coordonnés, les consultations sont remboursées à hauteur de :



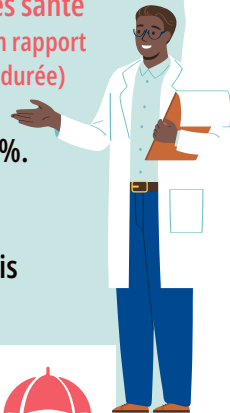
70 %

par l'Assurance maladie (hors franchise médicale)

30 %

par les complémentaires santé (sauf si la consultation est en rapport avec une affection longue durée)

Si ce n'est pas le cas, l'Assurance maladie ne rembourse plus que 30 %.



SI LE MÉDECIN EXERCE EN SECTEUR 2, il est autorisé à demander des frais supplémentaires, mais toujours avec « tact et mesure » selon l'Assurance maladie.

Les dépassements d'honoraires ne sont pas remboursés par l'Assurance maladie. Ils peuvent toutefois être pris en charge par les mutuelles selon des plafonds fixés par chaque complémentaire santé.



CANCER COLORECTAL



LE DÉPISTAGE

Mars bleu, le mois de sensibilisation consacré au cancer colorectal, est l'occasion de rappeler l'importance du dépistage chez les seniors. Une démarche qu'ils peuvent effectuer facilement à domicile, grâce à un test rapide et gratuit.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

UN CANCER ÉVITABLE

Chaque année en France, le cancer colorectal touche plus de 47 000 personnes (dont environ 26 000 hommes et 21 000 femmes) et provoque 17 000 décès.

Pourtant, détecté suffisamment tôt, il se guérit dans neuf cas sur dix. C'est l'un des cancers qui se soigne le mieux. Or, sur la période 2021-2022, seuls 35 % des 50-74 ans ont réalisé un test de dépistage.

Dans plus de 80 % des cas, le cancer colorectal provient d'une tumeur bénigne qui évolue lentement et finit par devenir maligne. Les symptômes peuvent être d'ordre digestif, comme une diarrhée prolongée, de la constipation, un manque d'appétit, un mal de ventre, ou encore la présence de sang dans les selles.

LES FACTEURS DE RISQUES

Les habitudes de vie peuvent avoir une influence déterminante sur la probabilité de développer un cancer colorectal.

Une alimentation trop riche en graisses animales, la consommation d'alcool, la sédentarité, le surpoids et le tabagisme sont autant de facteurs de risques. Le danger est plus élevé en cas d'antécédents familiaux. Les sujets ayant un parent atteint de ce cancer doivent en parler à leur médecin.

UN TEST EFFICACE

En France, un programme de dépistage gratuit est proposé, tous les deux ans, aux femmes et aux hommes âgés de 50 à 74 ans

(neuf patients touchés sur dix ont plus de 50 ans). Par courrier de l'Assurance maladie, les personnes ciblées sont invitées à se procurer un kit de test auprès de leur médecin traitant lors d'une consultation. Elles peuvent également le commander sur Internet (monkit.depistage-colorectal.fr) ou le retirer en pharmacie, en se munissant de leur carte Vitale. Pris en charge à 100 %, sans avance de frais, ce test, qui consiste à rechercher du sang caché dans les selles, est simple et rapide à réaliser. Le prélèvement de matières fécales est à effectuer chez soi.

Il faut ensuite l'envoyer au laboratoire pour analyses. Les résultats sont adressés au patient et à son médecin traitant sous une quinzaine de jours environ. En cas de test positif (ce qui arrive dans 4,6 % des cas), une coloscopie sera prescrite pour examiner l'intérieur du côlon et établir un diagnostic précis.

Le kit de dépistage accompagné de son mode d'emploi.



EST PRIMORDIAL



LES HOMMES PLUS TOUCHÉS

C'est le troisième cancer le plus fréquent chez l'homme, après ceux de la prostate et du poumon. De surcroît, la mortalité masculine est plus importante (9 200 hommes pour 7 900 femmes). Toutefois, entre 2010 et 2023, on constate que l'incidence du cancer colorectal est en légère progression chez la femme (+ 0,4 % par an en moyenne), alors qu'elle diminue chez l'homme (- 0,5 % par an).

LES TRAITEMENTS

Les principaux protocoles de soins sont la chirurgie et les traitements médicamenteux (thérapies ciblées ou chimiothérapies conventionnelles). Ils peuvent être utilisés seuls ou associés les uns aux autres.

Renseignements supplémentaires sur Mars bleu :
mars-bleu.ligue-cancer.net/



RECHERCHE-ACTION

Reconnecter les JEUNES

Les tout-petits d'aujourd'hui vivent de plus en plus éloignés de l'environnement naturel. L'association Label Vie, en partenariat avec le Muséum national d'histoire naturelle, mène un projet visant à encourager les activités en contact avec la nature et à analyser l'impact de cette pratique sur le bien-être de l'enfant et de l'adulte qui l'accompagne.



Cette initiative, commencée en janvier 2023, a pour ambition de permettre à tous les enfants âgés de zéro à trois ans d'avoir un contact quotidien avec la nature », explique Juliette Baerd, responsable des projets de recherche et d'innovation chez Label Vie. Pour cela, elle vise à outiller les adultes, professionnels ou parents, afin qu'ils puissent accompagner le jeune enfant dans l'exploration du vivant. Car son rapport à la nature dépend directement de celui qu'entretient l'adulte avec l'environnement. « S'il est teinté de craintes, il peut par exemple imaginer que s'amuser avec la terre serait sale, ou que jouer en extérieur pourrait être plus dangereux qu'en intérieur. »

Particulièrement bénéfique

Pourquoi ce contact est-il si important ? En population générale, il réduit le nombre de maladies, physiques et psychiques, comme l'obésité, l'hypertension ou encore la dépression. Il est particulièrement bénéfique pour le tout-petit car il l'aide à réduire son stress et améliore ses relations avec les autres enfants. Il développe en outre ses capacités motrices, étant donné qu'il va



courir, escalader, sauter... Ce contact avec la nature augmente également sa créativité et peut influencer sur son système immunitaire.

Pour mener le projet, les participants (370 adultes à ce jour, ainsi que les enfants qu'ils accompagnent) ont pu prendre part à des animations organisées par l'association, découvrir une douzaine de fiches pratiques proposant des activités et avoir des temps d'échange. « Nous sommes là pour accompagner les adultes afin qu'ils créent leurs propres ateliers et occasions d'explorer la nature », précise Juliette Baerd. Elle ajoute : « Pour donner des exemples d'activités possibles, on peut faire de la peinture végétale, en mélangeant des épices ou du jus de fruits avec un peu d'argile et d'eau, ou avec de la farine pour jouer sur les textures ; glaner des éléments lors de promenades en forêt pour réaliser une "salade nature". Ou tout



ENFANTS à la nature



© ASSOCIATION LABEL VIE



© ASSOCIATION LABEL VIE

plateforme de sciences participatives sur laquelle les adultes pourront échanger sur leurs expériences et créer des fiches d'activités. Ces données alimenteront la partie recherche de ce projet. Elle s'appuiera également sur des enquêtes de terrain et des enquêtes quantitatives menées auprès de structures du réseau et de parents. Son objectif est de caractériser les effets des expériences de nature sur le développement du tout-petit, sur la relation enfant/adulte et sur les représentations et les pratiques de nature des uns et des autres. Ces travaux sont menés en partenariat avec la chercheuse Anne-Caroline Prévot, directrice de recherche au CNRS, spécialiste en écologie scientifique et en psychologie de la conservation.

« Ce projet de recherche-action est important, conclut Juliette Baerd, car, actuellement, si plusieurs études ont été menées sur les expériences de nature chez les enfants en âge d'être scolarisés, il y en a très peu concernant les tout-petits. » Ce projet reçoit un soutien financier de la part de la Fondation Santé Environnement de La Mutuelle Familiale, sous l'égide de la Fondation de l'Avenir. ●

LESLIE COURBON

simplement écouter le chant des oiseaux ou le bruit du vent dans les feuilles. Il faut avant tout que ce soit une expérience sensorielle. »

Démarche participative

L'association et le Muséum national d'histoire naturelle ont obtenu une subvention de l'Agence nationale de la recherche (ANR) pour créer une

labelvie



LABEL VIE EST UNE ASSOCIATION QUI ACCOMPAGNE LES LIEUX DE LA PETITE ENFANCE DANS LEUR TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE.

De nombreux sujets sont traités, comme l'alimentation, le bâtiment, les activités et les jeux, ou encore le jardin et la biodiversité. 1000 structures (crèches, assistantes maternelles, relais petite enfance et centres de loisirs) font déjà partie de son réseau. L'association a créé des labels, dont le label Ecolo Crèche®, pour reconnaître l'engagement pour le développement durable des équipes de ces lieux d'accueil de la petite enfance.

COLLOQUE : les mutuelles se mobilisent contre les pesticides



LE COLLOQUE « AMIANTE & PESTICIDES, DES DRAMES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI : POUR DEMAIN, QUELLES SOLUTIONS ? », organisé au Sénat par sept mutuelles dont La Mutuelle Familiale, a eu lieu le 5 février dernier. L'objectif de cette mobilisation était

de s'inspirer de l'histoire de l'amiante pour en tirer des enseignements et protéger les générations futures des impacts délétères des pesticides. En bouclage du Mag au moment du colloque, nous reviendrons sur le sujet lors du prochain numéro. Vous pouvez visionner cet événement sur la chaîne YouTube :

[@Stoppesticidesmutuelles](https://www.youtube.com/@Stoppesticidesmutuelles)

Bien dormir, la clef d'une

Selon une récente étude, passer des nuits reposantes et avoir un mode de vie équilibré pourrait prévenir de nombreuses pathologies, dont les accidents cardiovasculaires.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

Le 15 mars a lieu la Journée nationale du sommeil, dont l'importance vient d'être une nouvelle fois démontrée. D'après une étude menée par des chercheurs français (Inserm) et suisses (CHUV/Lausanne) et publiée dans l'*European Heart Journal* au mois de novembre dernier, des nuits de mauvaise qualité seraient liées à un risque accru de maladies cardiovasculaires, mais aussi au développement d'autres pathologies comme les problèmes d'humeur, la dépression, la prise de poids, le diabète ou encore l'hypertension.

Cinq composantes spécifiques

Selon les chercheurs, cinq composantes bien spécifiques du sommeil (la durée d'endormissement, le chronotype – c'est-à-dire le fait d'être plutôt « du matin » ou « du soir » –, la fréquence des insomnies, les somnolences diurnes excessives et les apnées



© TZRF

du sommeil) influencent plus particulièrement, et chacune de façon égale, le risque d'accidents coronariens et vasculaires cérébraux. Les auteurs ont notamment démontré qu'en améliorant une seule de ces composantes, le risque d'infarctus ou d'AVC diminuait de 16 % en 8 à 10 ans.

Jusqu'à 60 % des risques évités

Plus globalement, si « les individus présentaient tous un score optimal de sommeil, près de 60 % des accidents cardiovasculaires pourraient potentiellement être évités », explique Jean-Philippe Empana,



Le sommeil, comment ça marche ?

Le sommeil est divisé en plusieurs cycles successifs. Chacun de ces cycles dure environ 90 minutes et se compose de trois phases : le sommeil léger, le sommeil lent (ou profond), durant lequel il est difficile de réveiller

le dormeur, et le sommeil paradoxal, caractérisé par une activité cérébrale intense, proche de celle de l'éveil. Le corps est inerte, avec une paralysie des muscles. C'est à ce moment-là que nous rêvons le plus.

Les premières heures de la nuit sont riches en sommeil lent profond, plus récupérateur, les suivantes alternent entre sommeil léger et paradoxal. Selon l'Inserm, une bonne nuit de sommeil correspond à au moins 3 à 5 cycles complets.

BONNE SANTÉ



Ne ratez pas le train du sommeil!



Le besoin de sommeil survient généralement chaque soir à la même heure, annoncé par une sensation de fatigue, de faible activité mentale, de froid, des bâillements, la nuque lourde et les yeux qui piquent. C'est ce que l'on appelle « le train du sommeil ». Si nous nous couchons au moment où ces signes apparaissent,

l'endormissement est rapide, soit en général moins de dix minutes. Ce paramètre est très important. Si toutefois vous êtes toujours réveillé au bout de vingt minutes, levez-vous, faites autre chose (lecture, relaxation...) et attendez le prochain train du sommeil. Pour en savoir plus : www.reseau-morphee.fr

directeur de recherche à l'Inserm. Pour améliorer la qualité de son sommeil, les experts émettent un certain nombre de recommandations qui ont fait leurs preuves : ils conseillent tout d'abord de ne pas consommer d'alcool et de produits excitants le soir (café, thé, cola), et de ne pas dîner trop copieusement. Evitez également de pratiquer une activité physique après 20 heures : cela augmente la température corporelle alors qu'elle est censée baisser pendant la soirée afin de préparer l'organisme au coucher. Dans la chambre, la température doit d'ailleurs être maintenue entre 16 et 18 °C pour un sommeil de bonne qualité. Les spécialistes recommandent enfin d'adopter des horaires de lever et de coucher réguliers. Quant à la grasse matinée du week-end, préférez-lui la sieste, plus réparatrice (pas plus de 20 minutes).

Gare aux écrans

Autre conseil : abstenez-vous de surfer sur Internet le soir avant de vous mettre au lit (cette activité génère une excitation cognitive préjudiciable au sommeil). Même chose pour l'ensemble des écrans :

éteignez-les au moins une heure avant de vous mettre au lit. La lumière bleue qu'ils diffusent émet un signal comparable à celui de la lumière du jour qui stimule les récepteurs de la rétine, induit le cerveau et l'horloge biologique en erreur, et retarde l'endormissement. La présence des téléviseurs, tablettes, smartphones ou consoles de jeux dans les chambres est donc à proscrire! A l'inverse, de la lecture, une tisane, une séance de relaxation, ou un bain tiède (au moins deux heures avant le coucher) vous aideront à vous endormir dans le calme. Et, surtout, dans la journée, n'oubliez pas de vous exposer à la lumière naturelle, surtout à celle du matin qui favorise la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil et synchronise les rythmes jour-nuit. En fin de journée, n'hésitez pas à utiliser des lumières tamisées afin que le cerveau comprenne qu'il est bientôt l'heure de dormir. ●

A savoir

LA MUTUELLE FAMILIALE ORGANISE SIX ATELIERS DE PRÉVENTION SUR TROIS THÈMES LIÉS AU SOMMEIL PENDANT LE PREMIER SEMESTRE 2024 :
sophrologie et sommeil ; le sommeil, le connaître, le retrouver ; sommeil, trucs et astuces pour bien dormir. Renseignements supplémentaires sur le site internet de la mutuelle, à la rubrique prévention (mutuelle-familiale.fr/prevention-ateliers-sante).

PARRAINEZ UN PROCHE ET SOUTENEZ UNE INITIATIVE SOLIDAIRE



Mutuelle régie par le livre II du Code de la mutualité - SIREN n° 793 442 915 - Janvier 2024 crédits photos : Abbé Stock

Recommandez votre mutuelle à un proche !

- Votre filleul et vous recevez chacun un chèque cadeau de 30 €.
- La Mutuelle Familiale soutient Le Secours populaire français à hauteur de 20 € dans la limite de 12 000 €.

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

.....
[mutuelle-familiale.fr](https://www.mutuelle-familiale.fr)

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

