

JUIN 2024 / N°18 - PRIX : 1,09€ - ISSN : 2728-4743

LE MAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

BIEN-ÊTRE
**Pour votre santé,
BOUGEZ!**



 **La Mutuelle Familiale**
ma complémentaire de vie®

UNE QUESTION SANTÉ ?

Contactez un médecin 24h/24, 7j/7

Pour profiter d'une téléconsultation :

✓ **Activez votre compte sur www.medaviz.com/mutuelle-familiale** (ou en flashant le QR code).

Le service est entièrement pris en charge par La Mutuelle Familiale. Vous aurez besoin du numéro d'adhérent de l'assuré principal (sur la carte de tiers payant) et de son année de naissance.

✓ **Appelez le 09 73 03 02 66 (appel non surtaxé) depuis le numéro de téléphone renseigné lors de l'activation de votre compte.**

✓ **Vous n'y arrivez pas ? Pas de panique, le premier appel est possible sans inscription.**



SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

.....
mutuelle-familiale.fr

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



.....

Chers adhérents,

© Fabrice Mangeot



Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

Edito

Lorsque la maladie frappe, l'accès aux soins devient notre préoccupation principale. Cependant, en fonction de nos revenus et de notre situation géographique, cet accès est loin d'être assuré dans les meilleurs délais. Avant même que les symptômes ne se manifestent, quels facteurs ont contribué à notre état de santé ? Les recherches scientifiques convergent vers une réalité troublante : notre environnement, nos comportements et notre contexte social jouent un rôle prédominant. Ils pèsent pour les deux tiers alors que les facteurs génétiques et le système de soins ne représentent qu'un tiers de cette équation.

La Mutuelle Familiale s'engage résolument dans la prise en compte de cette dimension environnementale de la santé. Par le biais de la prévention et de la lutte contre les diverses formes de pollution, il est possible d'enrayer la croissance des maladies chroniques. Malheureusement, les pouvoirs publics ne sont pas au rendez-vous de ces enjeux cruciaux. Ils constituent pourtant le socle d'une protection sociale de haut niveau qui doit être complétée par des services de soins et d'accompagnement adaptés, ainsi qu'un système de prise en charge des dépenses de santé à la hauteur des besoins de chacun.

C'est pourquoi un collectif de mutuelles, dont La Mutuelle Familiale joue un rôle moteur, s'engage activement dans le débat public pour en finir avec l'amiante et les pesticides. Ce sont des fléaux majeurs tant pour les professionnels du bâtiment et de l'agriculture que pour nous tous. Encore aujourd'hui, il reste de l'amiante dans nos bâtiments, y compris dans nos écoles. Par ailleurs, la corrélation entre alimentation et santé est de plus en plus évidente sur le plan scientifique.

Cette mobilisation s'est concrétisée par une tribune dans le quotidien *Le Monde* en janvier dernier, suivie de colloques, d'abord au Sénat en février, puis au Parlement européen en avril.

Pour la vie, pour nos vies, le 9 juin prochain, lors des élections européennes, scrutin à un seul tour, mobilisons-nous pour faire entendre notre voix et faire évoluer les politiques sociales et environnementales !

Car notre santé, c'est notre bien le plus précieux.

P.04 L'événement
La Mutuelle soutient le Secours populaire français

P.06 Vie de la mutuelle
LiNote : des seniors connectés à leur famille

P.08 Dossier
Pour votre santé, bougez !

P.12 Protection sociale
La santé au cœur des préoccupations des Français

P.13 Comment ça marche ?
La carte européenne d'assurance maladie

P.14 Santé
Se protéger des fortes chaleurs

P.16 Environnement
Amiante et pesticides : les mutuelles poursuivent leur mobilisation

P.18 Prévention
Microplastiques, comment s'en préserver ?


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°18, juin 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. Secrétaires de rédaction : Alice Carel et Carine Lacroix. Rédaction : Capucine Bordet, Leslie Courbon, Marilyn Peroli. Création graphique : Stéphane Genelot. Direction/administration : Pauline Coutier, avec Sandrine Cenier. Prix de vente au numéro : 1,09 €. Abonnement 4 numéros : 3,88 €. Dépôt légal : juin 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



PARRAINAGE

La MUTUELLE soutient le Secours populaire français



Thierry Robert.

Vous êtes satisfait de votre mutuelle ? Parrainez un proche et vous recevrez chacun un chèque-cadeau, tout en soutenant une association. Cette année, c'est le Secours populaire français qui a été choisi. Entretien avec Thierry Robert, son directeur général et secrétaire national.

La Mutuelle Familiale : Pouvez-vous présenter le Secours populaire français ?

Thierry Robert : Le Secours populaire est né en 1945. Il agit en permettant à chacun de s'émanciper et de trouver sa place de citoyen. Avec 90 000 collecteurs bénévoles et 3 millions de personnes accompagnées en France, il promeut une relation d'égal à égal fondée sur des échanges mutuels d'apprentissage au travers d'une démarche d'éducation populaire. L'accueil y est inconditionnel.

L. M. F. : Quels sont les domaines d'intervention que vous privilégiez ?

T. R. : Nous intervenons dans toutes les dimensions de la détresse humaine, valorisons systématiquement l'initiative comme mode d'action et, avec 1300 espaces de solidarité en France, nous sommes présents partout, y compris avec des Solidaribus, antennes mobiles de l'association. Nous menons des actions d'urgence et dans la durée, proposons de l'accompagnement global aux plans matériel, alimentaire, médical, moral, juridique, de l'insertion sociale et professionnelle, ainsi que de l'accès au droit, à la culture et aux loisirs, au numérique, etc. Dans le monde

et les Outre-mer, nous soutenons des partenaires locaux à même d'identifier les besoins des populations dans le respect de leur culture.

L. M. F. : Quelles sont vos sources de financement ?

T. R. : Nos principales ressources sont les initiatives populaires, comme des collectes de dons, des braderies, des lotos solidaires et le soutien d'un grand réseau de donateurs et de partenaires. Cette dynamique permet de lever des fonds publics auprès des institutions.

L. M. F. : En quoi l'aide de La Mutuelle Familiale à travers son système de parrainage peut-elle aider le Secours populaire ?

T. R. : Elle peut nous aider dans bien des domaines : participer à l'accompagnement pour l'accès aux droits, aux soins avec les médecins du Secours populaire, mobiliser ses adhérents, appeler aux dons financiers, être une passerelle avec des populations en proie à la précarité, etc. ●

Propos recueillis par Leslie Courbon



© LISA MIQUET / SPF

Vous souhaitez faire directement un don au Secours populaire français ?

RENDEZ-VOUS SUR LA PAGE DÉDIÉE EN SCANNANT CE QR CODE :



SÉCURITÉ

Fuites de données personnelles : LES BONNES PRATIQUES

Fin janvier, des cyberattaques ont touché deux opérateurs de tiers payant, dont celui de La Mutuelle Familiale, Viamedis. Elles ont entraîné les fuites de données personnelles de plus de 33 millions d'assurés en France.



© 123RF

D'après Viamedis, les données personnelles exposées sont : l'état civil, la date de naissance et le numéro de sécurité sociale, le nom de l'assureur santé, le numéro d'adhérent et les garanties ouvertes au tiers payant de l'adhérent et de sa famille.

La fuite de données ne concerne pas les éléments suivants : informations bancaires, médicales, remboursements de santé, coordonnées postales, numéro de téléphone, adresse électronique.

Suite à cet événement, La Mutuelle Familiale vous invite à changer votre mot de passe d'accès à votre espace adhérent ou votre application pour en créer un plus robuste si vous ne l'avez pas encore fait (entre 8 et 12 caractères, avec des chiffres, des lettres

minuscules et majuscules, et au moins un caractère spécial). Et à ne jamais régler un reste à charge par téléphone avec votre carte bancaire.

Si vous recevez un mail ou un appel suspicieux, il est conseillé :

- de conserver toutes les preuves (messages, adresse du site web, captures d'écran...) de cette démarche douteuse ;
 - de ne cliquer sur aucun lien et de ne pas communiquer par téléphone ou par mail vos données personnelles et/ou bancaires et vos mots de passe ;
 - de faire une déclaration sur le site du gouvernement dédié à ce sujet : internetsignalement.gouv.fr
- Si vous constatez la moindre anomalie sur votre compte bancaire,

vous pouvez alerter votre banque et déposer plainte. Enfin, le ministère de la Justice a mis en place un numéro gratuit, le 116 006 (lignes ouvertes de 9 heures à 19 heures, 7 jours sur 7) afin d'accompagner les victimes d'actes malveillants. ● L.C.



Réunion d'adhérents

La prochaine réunion
d'adhérents aura lieu
**LE JEUDI 13 JUIN DE 14 H 30
À 16 H 30 DANS L'AGENCE
D'ARGENTEUIL, située au
36 rue du Carême-Prenant.
Venez nombreux !**

LINOTE

Des SENIORS connectés à leur famille



Comment maintenir le lien avec une personne âgée et s'assurer que tout va bien pour elle lorsque l'on vit à distance ? La tablette LiNote, spécialement conçue pour les seniors, permet à leur famille de rester en contact quotidien avec eux.

Pour sa grand-mère Arlette, âgée de 87 ans, Célian a installé une tablette LiNote il y a six mois. Il se souvient : « Lorsque j'ai découvert LiNote, je cherchais déjà des dispositifs de téléassistance. L'idée était de rassurer notre famille. Comme ma grand-mère adore les photos et que cette tablette lui permet d'en recevoir à tout moment, j'ai trouvé cette solution intéressante. » L'appareil ne nécessite aucune manipulation de la part de la personne âgée. Son entourage peut la contacter en visioconférence, lui envoyer des messages et des photos.

Rompre l'isolement

Ces attentions limitent son sentiment de solitude et rompent l'aspect routinier de ses journées. « On peut programmer tous les messages

que l'on souhaite, par exemple un rappel pour la prise d'un médicament », ajoute Célian. Cela offre à la famille la possibilité de s'adapter aux besoins de la personne âgée et de lui rappeler des événements ponctuels, comme un rendez-vous, ou récurrents, comme la prise de médicaments ou l'heure du repas si elle a perdu la notion du temps. La tablette sonne à l'heure programmée et s'arrête lorsque la personne passe devant. « Il faut la placer dans un endroit stratégique, explique Célian. Nous l'avons installée dans la cuisine. Tous les matins, j'ai programmé un message pour souhaiter une bonne journée à ma grand-mère. Sur l'application, je peux m'assurer qu'elle l'a vu et je sais qu'elle est bien levée. »

Une tablette simple à installer

Les aidants configurent la tablette et paramètrent les messages depuis un site dédié ou une application mobile. Très simple à installer, elle fonctionne soit par wifi soit grâce à une carte SIM. Pour que le senior puisse contacter ses proches en cas de difficulté, leur nom ou leur photo peut s'afficher à l'écran. Il n'aura qu'à cliquer dessus pour appeler la personne de son choix.

Les adhérents de La Mutuelle Familiale bénéficient de deux mois gratuits pour tester le dispositif en s'inscrivant sur leur compte Viva le club Privilèges (vivaclub.fr). Le dispositif est éligible au crédit d'impôt. ●

LESLIE COURBON

LOGEMENT

OPTEZ pour l'intergénérationnel!

Face à la crise du logement, qui touche particulièrement les jeunes et les seniors, la cohabitation intergénérationnelle est une solution qui favorise la solidarité et le rapprochement des générations.

Qu'est-ce que la cohabitation intergénérationnelle? C'est un contrat entre deux personnes, une de moins de 30 ans et une de plus de 60 ans qui désire héberger un jeune chez elle. La contrepartie à cet accueil : une contribution financière modeste, une participation aux tâches domestiques et, de manière facultative, des services rendus au quotidien. La Mutuelle Familiale s'associe à Camarage, acteur pionnier de la colocation intergénérationnelle, pour proposer ce service à ses adhérents et à leurs proches. Camarage sécurise le contrat de

cohabitation en réunissant toutes les conditions nécessaires à une colocation harmonieuse et conforme aux attentes du jeune, du senior

et des familles, dans le cadre du « contrat de cohabitation », créé par la loi Elan en 2018. Vous craignez les loyers impayés ou les dégâts matériels? Camarage couvre les premiers, votre assurance responsabilité civile les seconds. Les adhérents de La Mutuelle Familiale bénéficient de 50 euros de réduction sur les frais d'inscription. ● L. C.

Pour en savoir plus : camarage.fr ou appelez le 01 84 60 67 92.



© DR

PRÉVENTION

L'été se PRÉPARE

L'été arrive et, avec lui, les promenades, les activités en extérieur, les apéritifs... La Mutuelle Familiale accompagne ses adhérents pour qu'ils

profitent de ces moments de détente tout en préservant leur santé. Dès maintenant, adoptez les bons gestes, particulièrement en cas de grosses chaleurs (lire aussi notre double page 14-15). La mutuelle organise une visioconférence le 9 juillet consacrée à l'hydratation (eau du robinet ou en bouteille?) et à l'alimentation.

Apprendre à lire les étiquettes

Plusieurs ateliers sont consacrés à cette thématique pour savoir comment sélectionner ses aliments en lisant les étiquettes, apprendre à cuisiner des apéritifs sains ou en-

core préparer le petit déjeuner idéal. Autre conseil : privilégiez des activités physiques douces comme la marche, le yoga, le Pilates ou le shiatsu. Vous ne connaissez pas? Venez les découvrir lors de sessions organisées dans différentes régions.

Des formations intitulées « Les gestes qui sauvent » et « Premiers secours » sont également prévues. Objectif : apprendre à réagir à l'imprévu (brûlure, piqûre d'insecte, ou même perte de connaissance d'un proche). Pour en savoir plus et découvrir toutes les actions de prévention de la mutuelle, rendez-vous sur mutuelle-familiale.fr rubrique « Prévention ». ● L. C.



© 123RF

BIEN-ÊTRE

Pour votre santé,

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel ! Elle prévient l'apparition de maladies comme le cancer, l'ostéoporose, les affections cardiovasculaires... C'est aussi le meilleur « médicament » contre le stress. Alors, il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour s'y mettre !

TEXTES : MARILYN PERIOLI ET DELPHINE DELARUE

A l'échelle nationale, le fardeau des maladies chroniques ne cesse de s'alourdir : 21 millions de personnes seraient concernées, avec un coût pour l'Assurance maladie de 86 milliards d'euros (soit 61 % des dépenses de santé). Pourtant, on estime que si plus d'un million de Français inactifs physiquement atteignaient les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), soit 150 minutes d'activité physique hebdomadaire d'intensité modérée en ce qui concerne les adultes, plus de 250 millions d'euros de dépenses seraient ainsi économisés chaque année.

Rester en bonne santé

L'exercice physique nous aide en effet à moins tomber malade. Au cours d'un effort, notre respiration s'intensifie, permettant de faire le plein d'oxygène. On augmente aussi notre taux de globules blancs. La circulation sanguine est améliorée, ce qui conduit à une meilleure transmission des cellules du système immunitaire dans tout le corps. Ces

**47%
DES FEMMES
ET 29%
DES HOMMES**

sont physiquement
inactifs (Onaps).

**12h
PAR JOUR**

C'est le temps moyen que
les adultes passent en position
assise les jours travaillés,
contre 9 heures
les jours non travaillés
(Onaps).

BOUGEZ!



© GETTY IMAGES

cellules sont celles qui traitent les infections. De plus, la prévention par l'activité physique diminue de « 20 à 60 % les risques d'AVC, de 45 % les risques de diabète de type 2 et de 20 à 50 % les risques de cancer (réduction de 17 à 27 % pour ceux du sein, de l'endomètre, du côlon) », explique le docteur Denys Barrault, médecin du sport et ancien médecin-chef de l'Institut national du sport et de l'éducation physique (Insep). Chez les patients atteints de cancer, par exemple, le sport adapté atténue la fatigue et les effets secondaires indésirables des traitements. Cela peut également réduire de 40 à 60 % le risque de récurrence d'une tumeur au sein ou au côlon.

Lutter contre l'obésité des jeunes

La situation des jeunes de 11 à 17 ans est extrêmement préoccupante. Près de 50 % d'entre eux bougent moins de 20 minutes par jour, alors qu'ils devraient être actifs au moins une heure, selon l'OMS. Les enfants et les adolescents passent en

moyenne entre trois et quatre heures par jour devant un écran. Or, la sédentarité et le manque d'activité physique sont deux facteurs de risque qui se conjuguent pour dégrader l'état de santé. « Il faut les inciter à bouger : courir, marcher, sauter, danser, jouer au ballon, faire du toboggan, du vélo... », conseille le docteur Barrault. L'exercice physique est aussi un excellent moyen de lutter contre l'obésité des jeunes. En France, près d'un quart des 8-17 ans est désormais en surpoids. Pourtant, effectuer un exercice régulier de faible intensité serait très efficace pour « améliorer considérablement la sensibilité à l'insuline et réduire l'inflammation. Ce qui pourrait expliquer la plus grande perte de masse grasse associée par rapport à un exercice de haute intensité », observe le docteur Andrew Agbaje, coauteur d'une étude* publiée dans la revue scientifique *Nature Communications* en décembre 2023.

Mieux dans sa tête

L'activité physique est une des clés pour réduire le stress, l'anxiété et la dépression. Plus on bouge, plus notre corps libère des endorphines, les fameuses hormones responsables de la sensation de plaisir. Des études d'imagerie cérébrale ont ainsi établi une association positive entre exercice physique et augmentation du volume de certaines aires cérébrales spécifiques, comme l'hippocampe, une région importante pour l'encodage mnésique (le processus par lequel s'effectue la mémorisation) et la gestion du stress. « Il est prouvé qu'au sein de l'hippocampe d'un sujet adulte qui fait de l'exercice physique, de nouveaux neurones sont générés chaque jour. Ces derniers favorisent la mémoire et la résistance au stress », explique Catherine Belzung, docteure en neurosciences et chercheuse à l'Inserm. L'activité physique augmente le flux sanguin cérébral et l'apport en oxygène au niveau du cerveau. « Ces études confirment les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé mentale et le bien-être, et soulignent à quel point le corps et les processus cognitifs, sociaux et émotionnels sont en constante interaction », conclut Catherine Belzung. Martine Ducros, médecin du sport et présidente de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) ajoute que « faire du sport permet aussi de créer du lien, d'augmenter l'estime de soi et d'améliorer la qualité de son sommeil ». ●

*Etude des universités d'Exeter, de Bristol (Angleterre), de Finlande et du Colorado (Etats-Unis) sur 6059 enfants.

119^e

SUR 146 PAYS

C'est la place de la France au classement mondial de l'activité physique des ados. Le 1^{er} pays étant celui dans lequel les ados sont les plus actifs (OMS).

L'activité physique les **A SAUVÉS**

Ludovic, 50 ans, marathonien

J'ai souffert d'alcoolisme pendant vingt-sept ans avant de réaliser qu'il fallait absolument que je m'en sorte. Cette maladie a des conséquences désastreuses à tous les niveaux : professionnel, familial, social, et évidemment, sur la santé. J'ai donc rejoint les Alcooliques anonymes (AA), et, parallèlement, j'ai compris que le sport pouvait aussi être une solution. Je me suis lancé le défi d'aller courir au moins cinq fois par semaine pendant trois mois. J'ai vite constaté que cela fonctionnait : j'avais du temps libre à l'époque, parce que je venais de perdre mon emploi, et dès que l'envie de consommer se faisait sentir, je chaussais mes baskets et je partais courir. C'est devenu un réflexe. Presque instantanément, le craving (envie irrésistible de boire, NDLR) disparaissait. »

« J'ai vaincu
l'alcoolisme
grâce à la course
à pied »

© DR



j'ai remplacé le plaisir de boire par celui de courir. Aujourd'hui, je suis totalement abstinent depuis huit ans. La course fait intégralement partie de mon hygiène de vie, comme me nourrir ou me brosser les dents. Désormais, je travaille à nouveau, mais je prends toujours du temps pour aller courir plusieurs fois par semaine. J'ai participé à 32 semi-marathons, au marathon de Paris 2021 et à celui de cette année, le 7 avril. Je suis arrivé 26 790^e sur les 54 175 participants. Ce qui est plutôt pas mal ! » ●

Hygiène de vie

« Pour moi, la course a été le moyen le plus simple, le moins coûteux et le plus satisfaisant pour arrêter de penser à l'alcool. J'ai commencé par de petites sorties, puis j'ai progressivement allongé les distances. Très rapidement, je me suis senti mieux. Cela m'a beaucoup aidé pendant mon sevrage. Au final,



DU KARATÉ POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES



Fondée en 2017 par Laurence Fischer, triple championne du monde de karaté, l'association Fight for Dignity accompagne les femmes ayant subi des violences physiques, morales,

ou sexuelles à travers la pratique du karaté, au sein de structures médicalisées, comme la Maison des femmes de Saint-Denis (93). L'objectif de ces séances de karaté n'est pas d'apprendre à se défendre, mais plutôt à se reconnecter à son corps, pour retrouver confiance et estime de soi. « Les femmes qui suivent les séances de karaté dans le cadre d'un programme nous disent, pour la majorité d'entre elles, que ces séances leur procurent de l'apaisement. Elles ressentent ainsi moins de peur et d'anxiété »,

témoigne Caroline Salmon, la directrice de Fight for Dignity. Chez certaines, cet effet s'étend jusqu'à une « *reconnexion corporelle et une amélioration de la régulation émotionnelle perturbée* », précise une étude réalisée pour l'association, par des chercheuses de l'unité de recherche « Sport et sciences sociales » de l'université de Strasbourg. Les professeuses sont toutes diplômées de karaté et ont participé à une formation avec des psychologues pour répondre aux besoins de ce public spécifique. Fight for Dignity intervient dans 16 structures, partout en France.

HANDISPORT

« Bouger me fait du bien »

Geneviève, 55 ans, atteinte de polyarthrite rhumatoïde

« Outre les traitements, on m'a toujours conseillé de me reposer pour atténuer les douleurs. Mais depuis ma prise en charge par une équipe pluridisciplinaire dans un centre de médecine du sport, ma vie a complètement changé. Au contraire, bouger me fait du bien, et j'ai beaucoup moins de douleurs. »

« Je suis maître de mon corps »

Erwan, 45 ans, victime d'un accident de moto

« Après mon accident, nous avons fixé un objectif avec le cardiologue : replonger ! Car c'était un moyen pour moi de retrouver mon corps et d'avoir la sensation de ne plus être malade. Le résultat est excellent, je suis passé de "douloureux esclave" à "douloureux gestionnaire" de mon corps. Je suis aussi inscrit en salle de sport et tout va très bien. »

« J'ai retrouvé confiance en moi »

Isabelle, 62 ans, souffre d'une maladie pulmonaire

« Faire de l'exercice physique après ma maladie m'a énormément apporté. Je suis beaucoup moins essoufflée, plus endurante, et plus dynamique. Mais le plus important pour moi aujourd'hui, c'est d'avoir retrouvé confiance en moi et en mes capacités, ce qui me permet maintenant d'élargir mon horizon personnel et professionnel. »

« Le sport m'a aidé dans mon combat contre le handicap »



© ALEXANDRE LESCURE BOXE

Théo Curin, 23 ans, est nageur de haut niveau. Amputé de ses quatre membres à l'âge de 6 ans à la suite d'une méningite foudroyante, le jeune homme n'a jamais renoncé.

Comment le sport est-il arrivé dans votre vie ?

Théo Curin : Après ma maladie, j'ai commencé par pratiquer le basket-fauteuil. Auparavant, je n'étais pas particulièrement sportif, mais j'ai voulu tenter. À l'âge de 13 ans, j'ai intégré le pôle France handisport de natation à Vichy. J'ai très rapidement disputé mes premiers championnats de France et participé aux Jeux paralympiques à 16 ans. Puis tout s'est enchaîné, je suis devenu double Champion du monde en 2017. Et deux ans plus tard, aux Championnats du monde à Londres, j'ai gagné la médaille de bronze.

En 2020, vous quittez les bassins pour vous lancer dans vos propres défis...

T. C. : Je suis constamment en quête de nouveaux objectifs et mon handicap me pousse à me surpasser. J'utilise mon parcours atypique comme fil conducteur. Cela m'aide pour surmonter les obstacles. J'ai la chance d'être soutenu par ma famille et par mes amis. Cependant, en 2020, suite à différentes problématiques dans ma catégorie de handicap, je n'avais plus aucune chance de gagner d'autres médailles. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de

me lancer des défis. En 2021, j'ai traversé le lac Titicaca à la nage, entre le Pérou et la Bolivie (110 km) en totale autonomie, avec la nageuse Malia Metella et l'éco-aventurier Matthieu Witvoet. En 2022, j'ai terminé le marathon aquatique de 57 km entre Santa Fe et Coronda en Argentine, l'une des courses en eau libre les plus difficiles au monde. Et en avril, je suis parti en Afrique du Sud pour réaliser un défi solidaire avec l'animateur télé globe-trotteur Ismaël Khelifa : 30 km à la nage et 100 km à vélo. Ce défi a permis de récolter des fonds pour construire un terrain multisport pour les jeunes du township de Langa.

Quel message voulez-vous transmettre aux jeunes ?

T. C. : Je voudrais leur dire que l'exercice physique fait du bien à la tête et au corps. Et n'ayez pas peur de tester plusieurs disciplines ! Avec le sport, on a l'opportunité de côtoyer de nouveaux visages et d'autres histoires. C'est une occasion de se dépasser, de mieux se connaître. Il faudrait qu'il y ait plus d'heures de sport à l'école, les enfants seraient bien plus disponibles pour les cours et apprendraient mieux. ●

TENDANCE

La SANTÉ au cœur des préoccupations des Français

Plusieurs sondages d'opinion montrent que le thème de la santé préoccupe largement les citoyens français, bien avant l'insécurité. La première inquiétude étant les difficultés liées au pouvoir d'achat.

A la veille des élections européennes, qui auront lieu le 9 juin prochain en France, plusieurs sondages s'intéressent aux inquiétudes quotidiennes des citoyens, et par conséquent à ce qui pourrait peser dans les décisions de vote. Alors que les médias ne cessent de remettre l'insécurité au cœur du débat public, ce thème n'arrive pourtant pas en première position dans les sujets évoqués par les répondants. Ainsi, dans le dernier baromètre de la Fondation de l'Avenir*, c'est le pouvoir d'achat qui préoccupe le plus les Français (61 % des sondés), suivi de la santé (51 %).

« L'avenir du système social »

Autre étude, mêmes résultats avec l'enquête Ipsos-La Tribune, diffusée fin avril. La santé, les retraites

et plus généralement « l'avenir du système social » arrivent en deuxième place dans les réponses. En première position figurent, une nouvelle fois, les « difficultés en termes de pouvoir d'achat ». Deux mois plus tôt, en février dernier, l'institut de sondage Ipsos dévoilait les résultats d'une recherche internationale intitulée « What worries the world » pour laquelle les citoyens de 29 pays étaient questionnés sur leurs inquiétudes. Selon l'étude, la « situation du système de santé » préoccupe près d'un tiers des répondants français, et arrive parmi les quatre principaux tourments cités.

Toujours parmi les grandes tendances d'opinions, un sondage, paru en décembre 2023, questionnait les Français sur les risques pesant, selon eux, sur leur santé. Réalisé par France Assos Santé,

une union nationale d'associations d'utilisateurs du système de santé, avec Harris interactive, ce document révèle que la majorité d'entre eux se montre attentive « à l'alimentation (88 %) et à leur environnement de vie (81 %) ». Parmi les inquiétudes le plus souvent citées se trouvent notamment « les pesticides et leurs résidus (37 %) et la pollution de l'eau (34 %) ». ●

CAPUCINE BORDET

* Analyse parue en avril 2024 et conduite avec l'institut BVA.

PARTICIPER À L'AVANCEMENT DE LA RECHERCHE MÉDICALE

La Fondation de l'Avenir interroge aussi les citoyens sur leur rapport à la recherche médicale. Le document révèle ainsi que deux Français sur cinq ont déjà participé à des projets « en répondant à un questionnaire, à travers des dons, ou encore en partageant leurs données médicales ».

A la question des leviers potentiels à une plus grande implication citoyenne dans l'avancement de la recherche, « 66 % (des répondants) déclarent avoir assez confiance en la recherche pour, éventuellement, participer à des projets scientifiques. En partant du principe qu'ils puissent obtenir des informations complémentaires auparavant. »



LA CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

Cette carte permet d'avoir accès à des soins médicaux lors de tout voyage en Europe. Gratuite, elle est valable deux ans.



À QUOI DONNE-T-ELLE DROIT ?

En dehors de l'Hexagone, la carte vitale n'est pas valable. La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) prend

le relais et permet d'être soigné de la même manière que les assurés du pays dans lequel vous vous trouvez.



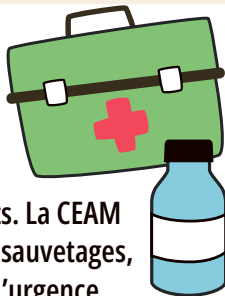
POUR QUI ?

Gratuite et nominative, elle doit être demandée pour tous les membres de la famille, même les enfants.



QUELS SOINS ?

Seuls les soins non prévus, qui ne sont pas programmés à l'avance, sont couverts. La CEAM ne rembourse pas les sauvetages, ni les rapatriements d'urgence.



COMMENT L'OBTENIR ?

Il suffit d'en faire la demande auprès de sa Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) par Internet ou téléphone. Un délai d'au moins 15 jours est à prévoir. Toutefois, si le départ est prévu plus tôt, il est possible de recevoir un certificat provisoire de remplacement.



OÙ ? Dans les 26 Etats membres de l'Union européenne ainsi que les pays appliquant des règlements européens : l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège, le Royaume-Uni et la Suisse.



Le 112

Ce numéro d'urgence est valable dans tous les pays de l'Union européenne, pour joindre la police, les pompiers ou une ambulance.

SE PROTÉGER DES

Selon l'ONU, réchauffement climatique oblige, l'année 2024 pourrait être encore plus chaude que celle de 2023. Comment faire face aux épisodes caniculaires ? Quelques règles s'imposent, notamment pour les plus fragiles d'entre nous. On fait le point.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

BIEN S'HYDRATER

N'attendez pas de ressentir la soif avant de vous désaltérer. Les recommandations officielles conseillent de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Évitez le café, le thé, les colas et les sodas. Et l'alcool est, bien sûr, à proscrire. N'hésitez pas à prendre régulièrement des douches fraîches et à vous humidifier le corps en utilisant un brumisateur ou un gant de toilette. Mangez en quantité suffisante des plats légers et riches en eau (fruits et légumes). Enfin, privilégiez les aliments crus et les plats froids.

NE PAS SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES

Si possible, évitez de sortir aux heures où la température est la plus élevée, à savoir de 11 heures à 16 heures, et ne pratiquez pas d'activité physique à ce moment-là. Fermez vos fenêtres et vos volets pendant la journée et aérez lorsque l'atmosphère se rafraîchit, le soir et la nuit. Vous pouvez aussi placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur. Les autorités sanitaires conseillent également de se réfugier deux à trois heures par jour dans un endroit climatisé (bibliothèque municipale, cinéma, supermarché, musée...). Enfin, préférez des vêtements amples, en matière naturelle de type coton ou lin.

FORTES CHALEURS

PRÉSERVER LES PLUS FRAGILES

Une attention particulière doit être portée aux jeunes enfants: ils transpirent plus que les adultes et s'exposent ainsi davantage à un risque de déshydratation.

Faites-les donc boire toutes les deux heures. Ne laissez jamais un enfant ou un animal seul dans une voiture. Pour les personnes âgées, qui ne perçoivent pas toujours la soif, on recommande 13 à 15 verres d'eau par jour, soit 1,5 litre. N'oubliez pas de prendre régulièrement des nouvelles de vos proches âgés isolés. Chez les malades chroniques, certains médicaments peuvent augmenter les effets de la chaleur. Demandez un avis médical avant de prendre votre traitement.

ET AU TRAVAIL ?

D'après le Code du travail, l'employeur doit prendre « les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ».

Il a notamment la possibilité d'aménager les horaires pour limiter l'exposition à la chaleur ou de proposer le télétravail. Il est également tenu de « mettre à disposition des salariés de l'eau potable fraîche en quantité suffisante ». Pour le travail en extérieur, sur les chantiers par exemple, un lieu de repos « abrité de la chaleur », ainsi que des équipements de protection individuelle et des vêtements de travail adaptés aux fortes chaleurs doivent être fournis.

L'employeur peut aussi « reporter l'activité, moduler ou adapter les horaires » des ouvriers.

POUR EN SAVOIR PLUS :



RESTER INFORMÉ

Suivez régulièrement le bulletin de vigilance météorologique national de Météo France (meteofrance.fr) pour vous tenir au courant de l'évolution de la situation. Vous pouvez également contacter Canicule info service au **0800 06 66 66** (numéro gratuit où vous obtiendrez aussi des informations complémentaires pour vous protéger, vous et vos proches).

AMIANTE ET PESTICIDES

Les mutuelles poursuivent leur

Après une tribune parue dans *Le Monde* en janvier, sept mutuelles ont organisé un colloque au Sénat, le 5 février. Elles ont adressé des demandes au Premier ministre et ont poursuivi leur engagement au niveau européen, notamment au Parlement de Bruxelles, le 11 avril dernier.



L'objectif du colloque « Amiante et pesticides, drames d'hier et d'aujourd'hui, quelles solutions pour demain ? » organisé par sept mutuelles*, dont La Mutuelle Familiale, était de tirer les leçons de l'histoire de la mobilisation contre l'amiante pour protéger les futures générations des impacts délétères des pesticides. Car les maladies chroniques augmentent de façon inédite : 23 millions de Français souffrent d'une ou plusieurs d'entre elles. L'amiante et les pesticides sont des poisons très fréquents en France : 200 000 tonnes d'amiante sont toujours présentes dans les bâtiments et plus de 60 000 tonnes de pesticides sont utilisées chaque année. Ils polluent l'air, l'eau, la terre, les aliments et altèrent notre santé. L'enjeu est crucial, à la fois pour la santé publique et pour l'avenir de notre système de protection sociale. Et, comme l'a rappelé en introduction Eric Chenut, président de la Fédération nationale de la Mutualité française,

« la mobilisation des mutuelles est particulièrement pertinente, car elles sont le premier acteur de prévention après la puissance publique ».

Six requêtes à l'intention de Gabriel Attal

Ce colloque réunissait des acteurs mutualistes, des experts scientifiques, des personnalités politiques et des associations de soutien aux victimes. Il a débouché sur six demandes adressées, au nom des mutuelles impliquées, au Premier ministre par Martin Rieussec-Fournier, coordinateur du comité de pilotage du colloque, administrateur de La Mutuelle Familiale et président de la Fondation Santé Environnement de La Mutuelle Familiale :

- appliquer la loi sur les diagnostics techniques amiante et créer une base de données répertoriant la présence d'amiante accessible au public via Internet ;
 - améliorer le suivi médical post-professionnel des travailleurs exposés à l'amiante ;
 - aligner le Fonds d'indemnisation des victimes des pesticides (FIVP) sur le Fonds d'indemnisation des victimes de l'amiante (Fiva) ;
 - appliquer la loi Egalim pour 20 % de bio dans la restauration collective ;
 - appliquer la loi au sujet de l'évaluation de la toxicité des pesticides avant autorisation à la vente ;
 - mettre en œuvre le scénario Inrae pour une France et une Europe 100 % agro-écologiques.
- A la suite des demandes adressées publiquement au gouvernement, une délégation de 14 mutuelles



POUR EN SAVOIR PLUS

Retrouvez les vidéos du colloque et des interviews sur la chaîne YouTube @stoppesticidesmutuelles. Vous pouvez également écouter

Martin Rieussec-Fournier en podcast dans « De cause à effets », le magazine de l'environnement de France Culture du mardi 13 février 2024.

MOBILISATION



© PATRICE RAVENEAU/ANDEVA



AMIANTE ET PESTICIDES : points communs et différences

Les participants ont relevé de nombreux points communs entre les problématiques liées aux pesticides et à l'amiante. Par exemple :

- le fait que le risque semble invisible car la maladie se déclare 10, 20, 30 ou 40 ans après l'exposition ;
- la stratégie du doute, orchestrée par des industriels qui, bien que connaissant les effets mortels de leurs produits, en cachent les risques ;
- la culpabilisation des victimes, essentiellement des ouvriers et agriculteurs, qui n'auraient pas pris les précautions nécessaires pour se protéger ;
- le mythe que l'industrie aurait un

usage contrôlé de ces substances, ce qui se révèle impossible. Il existe également des différences, notamment le fait que l'amiante est un matériau qui a une pathologie signature (le mésothéliome), alors que les pesticides regroupent des milliers de substances différentes, avec des usages très divers et qui sont impliquées dans une multitude de pathologies non spécifiques. Ce qui rend la reconnaissance de leurs effets sanitaires plus difficile.

a sollicité une entrevue auprès du Premier ministre. Au moment où nous écrivons ces lignes, aucune réponse n'a été donnée. Les mutuelles ont poursuivi la mobilisation et participé à l'organisation d'un colloque au Parlement européen de Bruxelles, le 11 avril. Ce colloque du 5 février faisait suite à une tribune parue dans *Le Monde* le 29 janvier et signée par 40 responsables de mutuelles représentant 6,6 millions de personnes protégées (voir *Le Mag* n° 16).

*La Mutuelle Familiale, Aubéane Mutuelle de France, Mutuelle Entrain, Groupe Intérieure, Tutélaire, Nuoma et Mutami. Cet événement a été co-organisé avec le sénateur Daniel Salmon, en présence des actuels et anciens sénateurs Nicole Bonnefoy, Jean-Marie Vanlerenberghe, Marie-Christine Blandin, Michelle Demessine et Joël Labbé. ●

L. C.

QUELLES SOLUTIONS ?

De nombreuses solutions ont été évoquées lors de ce colloque.

CONCERNANT L'AMIANTE

Il faudrait réaliser une deuxième commission sénatoriale amiante vingt ans après la première qui date de 2005, mener des actions juridiques, renforcer les contrôles et établir des sanctions à la hauteur de l'enjeu, faire en sorte que les

maladies professionnelles soient davantage reconnues et indemnisées par la branche accident du travail – maladies professionnelles de l'Assurance maladie (financée par les cotisations des entreprises).

CONCERNANT LES PESTICIDES

Ils ne devraient plus être autorisés. Car actuellement, leurs risques pour la santé sont sous-évalués, ce qui fait que des

substances cancérogènes et des perturbateurs endocriniens sont mis sur le marché. Ils exposent les travailleurs, dont les équipements de protection individuelle se révèlent inefficaces, les consommateurs – tout le monde est exposé aux résidus de pesticides – et l'environnement, avec un impact délétère majeur sur la biodiversité.

MICROPLASTIQUES

Comment s'en

Présentes partout dans notre environnement, des microparticules de plastique ont même été retrouvées dans l'organisme humain. Les conséquences sur la santé peuvent être extrêmement néfastes. Voici quelques conseils pour limiter notre exposition à ces polluants toxiques.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

Les microplastiques sont des particules dont la taille ne dépasse pas 5 millimètres. Ils proviennent en majeure partie de la dégradation des déchets en plastique dans l'environnement. On les retrouve dans l'air, le sol, les habitations, les cours d'eau, les océans, et jusque dans le corps humain. Le polyéthylène (PE) est l'un des plus fréquemment utilisés par l'industrie, car il est simple et peu cher à fabriquer. Il est présent dans les emballages, les sacs et films plastiques, les vêtements, et même dans les produits cosmétiques... En moyenne, plus de 100 millions de tonnes de PE sont produites chaque année. Et il faut entre 100 et 1 000 ans pour que le polyéthylène se dégrade dans la nature.

Quels effets sur la santé ?

Du nourrisson à la personne âgée, nous sommes tous exposés aux microplastiques. On les détecte dans le sang, les cheveux, le placenta et les selles. Une étude récente de l'Inserm prouve qu'ils sont présents dans notre alimentation et pourraient avoir une incidence sur le bon fonctionnement de notre intestin, notamment en perturbant notre microbiote. En effet, les chercheurs ont constaté une augmentation de bactéries pouvant être néfastes et une diminution de bactéries bénéfiques. « Ces perturbations du microbiote



© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

intestinal ont été observées chez l'adulte et pour la première fois chez l'enfant », expliquent Lucie Etienne-Mesmin et Stéphanie Blanquet-Diot de l'université Clermont-Auvergne, dans des travaux publiés en 2023. On suppose même que ces particules passent à travers la peau. Ainsi, les microplastiques pourraient être impliqués dans certaines maladies inflammatoires intestinales, des cancers, des troubles du système hormonal... Leur dangerosité serait même augmentée par le fait que certains contiennent également des phtalates, du bisphénol, des additifs... Pourtant, aucune grande étude épidémiologique n'a été lancée par les autorités sanitaires afin d'évaluer leurs effets négatifs sur la santé. Et aucun seuil de dangerosité n'a, à ce jour, été défini. Une grande vigilance s'impose donc. Régulièrement, les associations comme le WWF ou Générations Futures alertent sur les dangers du plastique et appellent à conclure rapidement un traité pour protéger l'environnement et la santé humaine.

PRÉSERVER ?



Changer nos habitudes

Comment s'en préserver ? En changeant nos habitudes ! Et en utilisant des produits écoresponsables, réutilisables. Tout d'abord, privilégiez les sacs en papier ou les pochons en tissu pour les fruits, les légumes et le vrac. Déversez riz, pâtes, lentilles, pois cassés, café... dans des récipients en verre ou en inox afin qu'ils ne restent pas plusieurs mois dans leur emballage d'origine. Optez pour l'eau du robinet, moins contaminée que celle des bouteilles en plastique. N'abusez pas des crustacés et des poissons : les huîtres et les moules sont très polluées par les microplastiques, et les poissons de mer ou de rivière en ingèrent aussi d'importantes quantités. Limitez la consumma-

tion de plats transformés emballés et évitez de les réchauffer dans leur barquette au micro-ondes. Lavez à la main les assiettes, les verres ou les gourdes en plastique plutôt qu'au lave-vaisselle pour limiter leur abrasion. Pour l'hygiène, privilégiez les savons et shampoings solides. Enfin, à la maison, il est conseillé de passer souvent l'aspirateur et d'aérer au moins 10 à 15 minutes par jour pour éliminer les poussières sur lesquelles peuvent se coller les microplastiques.

Un été sans plastique

Cet été, pour vous désaltérer, si ce n'est pas encore fait, utilisez une gourde : en France, 25 millions de bouteilles d'eau en plastique sont jetées chaque jour. Et seule une sur deux est recyclée. Portez des vêtements en fibres naturelles (lin, chanvre), plus agréables, et dont la culture est moins gourmande en eau et en pesticides. Optez pour un pique-nique écologique avec de la vaisselle en bambou, des pailles en carton et des contenants en verre. Pensez également à glisser, dans vos bagages, des sacs réutilisables pour vos courses. En vacances, remettez au goût du jour les jeux en bois, comme les quilles. Si vous êtes fumeur, prévoyez un cendrier portable pour éviter de jeter votre mégot à terre ou sur la plage : le filtre contient du plastique. Enfin, vous pouvez également participer à une action citoyenne comme la collecte de déchets sur les plages ou le littoral. ●

Pour aller plus loin :



Pour participer à
une collecte de déchets :



BESOIN D'UNE ASSURANCE VOYAGE ?

FRAIS DE SANTÉ
ASSISTANCE
RAPATRIEMENT ...



Avec notre **assurance voyage Léa +**,
vous êtes protégés pour vos
déplacements professionnels et vos
vacances à l'étranger.



SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

.....
mutuelle-familiale.fr

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



.....