

LE MAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

TROUBLES « DYS »

Une lente

RECONNAISSANCE

P.04

GOUVERNANCE

Retour sur l'assemblée
générale du 4 juin

P.16

ENVIRONNEMENT

Stop aux cancers
de nos enfants

NOUVEAU CATALOGUE

LES ACTIONS DE PRÉVENTION SEPTEMBRE-DÉCEMBRE 2024

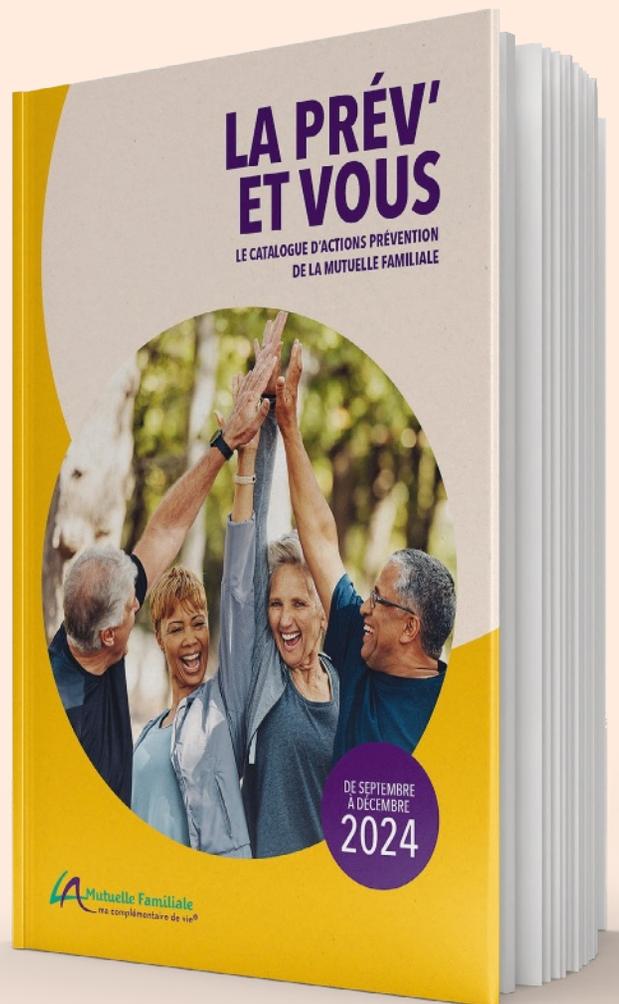
De nombreuses actions
en présentiel ou en visio
et deux temps forts :

- les gestes qui sauvent en septembre

Protéger alerter secourir, stopper une hémorragie, connaître la position latérale de sécurité, le massage cardiaque et l'utilisation du défibrillateur.

- le diabète en novembre

Journée de dépistage glycémie, rendez-vous individuels avec un diététicien, sessions d'information sur le diabète et sur l'alimentation.



Consulter le catalogue
et s'inscrire.

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

A l'heure où j'écris ces lignes, la constitution du nouveau gouvernement n'est pas encore connue et les incertitudes demeurent fortes. Certes, un sursaut républicain a permis d'éviter que l'extrême droite obtienne une majorité à l'Assemblée nationale, mais une coalition émergera-t-elle pour gouverner le pays ? Pourtant les défis sont immenses. Nous devons collectivement les affronter si nous voulons contrecarrer cette tendance qui semble, élection après élection, rapprocher toujours un peu plus l'extrême droite du pouvoir. Les défis qui relèvent du champ d'intervention de l'Assurance maladie et des mutuelles, La Mutuelle Familiale les a clairement identifiés. Lors de notre assemblée générale du 4 juin dernier, alors que l'anniversaire des 80 ans de la naissance de la Sécurité sociale approche, nos délégués ont appelé à une politique publique responsable, qui lutte activement pour la préservation de notre environnement et finance une couverture de haut niveau des besoins sociaux, tout en respectant des principes de justice sociale. C'est à cela que le futur gouvernement doit s'atteler. Il doit se hisser à la hauteur de l'urgence sociale et écologique. Une politique publique résolue en faveur de la santé environnementale permettra de lutter efficacement contre l'épidémie de maladies chroniques en cours. Des ressources financières suffisantes pour la Sécurité sociale mettront fin au creusement des inégalités et sortiront nos systèmes de soins et de protection sociale de l'ornière.

Au-delà de ces questions qui nous préoccupent en premier lieu en tant que mutuelle, d'autres thématiques comme celles de l'école, de la police, des innovations technologiques, des conditions de travail et du dialogue social, devraient pouvoir être incluses dans un accord de gouvernement. La Mutuelle Familiale a été fondée en 1937 dans l'élan du Front populaire et sous l'égide d'Ambroise Croizat, qui a tant œuvré pour construire la Sécurité sociale et instaurer les conventions collectives. Avec un tel héritage, La Mutuelle Familiale ne peut que souhaiter que l'esprit de concorde l'emporte enfin. Peut-être est-ce là notre dernière chance d'éviter le pire.

- P.04** **L'événement**
Retour sur l'assemblée générale du 4 juin
- P.06** **Vie de la mutuelle**
Du sport pour les seniors
- P.08** **Dossier**
Troubles « dys » : une lente reconnaissance
- P.12** **Protection sociale**
Les chantiers bloqués par la crise politique
- P.13** **Comment ça marche ?**
Les cotisations sociales
- P.14** **Santé**
Cancer du sein : penser au dépistage
- P.16** **Environnement**
Stop aux cancers de nos enfants
- P.18** **Prévention**
Comment réduire notre consommation de sel ?

    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°19, septembre 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 Periol. 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 : septembre 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





GOUVERNANCE

Retour sur L'ASSEMBLÉE

Le 4 juin avait lieu l'assemblée générale de La Mutuelle Familiale. L'occasion de revenir sur les évolutions récentes auxquelles le secteur mutualiste est confronté et sur les engagements de la mutuelle.



© ERIC BARBARA

Nicolas Mériqot, administrateur, Bernard Altariba, directeur général, et Sylvie Ben Jaber, présidente de la mutuelle.

Dès son introduction, la présidente Sylvie Ben Jaber a alerté sur les différentes crises que connaît notre pays et qui concernent, entre autres, la démocratie, le système de santé, de protection sociale et l'environnement. Elle a dénoncé les transferts de charges, envers les Français et leurs complémentaires, qui se succèdent et accroissent les inégalités sociales, précisant : « *En 2024, les franchises et les participations forfaitaires doublent. Les plafonds de 50 euros protègent très partiellement, puisque seulement 8 millions d'assurés sociaux sur 65 millions, soit 12 %, étaient aux plafonds avant le doublement des franchises.* » Sylvie Ben Jaber a également rappelé que les contrats santé sont taxés à hauteur de 14 %. Cela représente deux mois de cotisation et pèse lourdement sur les personnes âgées, poussant certaines à renoncer à une couverture santé. « *Cette situation est d'autant plus incompréhensible que des produits comme le hamburger sont taxés trois fois moins (5,5 %)!* », a-t-elle ajouté. Enfin, la présidente a évoqué les récentes politiques gouver-

nementales, qui, sans débat parlementaire, visent à réduire le déficit des comptes publics par des coupes dans les dépenses sociales. En matière d'environnement, Sylvie Ben Jaber a estimé que le récent arrêt du plan Ecophyto témoigne d'une absence de considération pour les enjeux de santé publique liés à l'environnement. Or 80 % des déterminants de la santé humaine sont liés à l'environnement. Et ne pas s'attaquer à la pollution et aux dégradations environnementales reviendrait à compromettre gravement la Sécurité sociale et l'Assurance maladie. « *Seule une action résolue en faveur de l'environnement et de la santé publique permettra de protéger notre système de Sécurité sociale et de garantir une égalité d'accès aux soins pour tous* », a conclu la présidente.

Plus de prestations à rembourser

L'un des résultats de ces crises est que les besoins des adhérents sont de moins en moins anticipables, comme l'illustre l'année 2023, qui a été marquée par une dérive des prestations : à La Mutuelle Familiale, elles ont été 5 % plus im-

GÉNÉRALE

Nouvelles stratégies

La Mutuelle Familiale a construit son plan stratégique pour les cinq prochaines années. Il s'appuie sur trois orientations majeures et structurantes :

- un engagement significatif autour d'un axe santé environnementale et prévention ;
- le maintien de son modèle mutualiste pour une mutuelle de taille moyenne, autonome, qui agit au plus près de ses adhérents, dans les territoires, afin de répondre à leurs besoins avec, en particulier, le développement des mutuelles de communes, dispositif dont 330 municipalités sont partenaires ;
- la promotion de la dimension familiale, intergénérationnelle et inclusive.

portantes que celles estimées en 2022. Cela s'est traduit par un résultat négatif, dans un contexte particulier puisque le conseil d'administration avait décidé de ne pas augmenter les cotisations en 2023 afin de tenir compte de l'impact de l'inflation sur le pouvoir d'achat des adhérents.

L'ensemble du secteur assurantiel a constaté cette hausse des prestations, qui est souvent vue comme une conséquence de la crise Covid et des bouleversements qu'elle a engendrés sur de nombreux pans sociétaux, notamment médicaux, sociaux et économiques. C'est pourquoi les délégués ont voté une motion pour une politique responsable, qui lutte activement pour la préservation de notre environnement et qui finance une couverture de haut niveau des besoins sociaux, en respectant des principes de justice sociale. ● Leslie Courbon

Journée MILITANTE

Comme les deux années précédentes, une journée militante a été organisée la veille de l'assemblée générale. La première partie de cette réunion a été consacrée aux questions de démocratie dans les mutuelles avec, en préalable, des ateliers participatifs avec les délégués autour des valeurs de La Mutuelle Familiale : démocratie, non-lucrativité, égalité, solidarité et proximité. Ces ateliers ont été suivis par une table ronde sur les valeurs mutualistes à l'heure des grandes transformations sociétales. Elle était organisée en présence :

- d'Eric Chenut, président de la Mutualité Française, qui a interrogé les valeurs mutualistes au regard des grandes évolutions auxquelles la société doit faire face collectivement : transition démographique, transition numérique et transition écologique ;
- de Charlotte Siney-Lange, historienne, qui a parcouru l'évolution des valeurs mutualistes au fil de l'histoire ;
- de Christian Oyarbide, président de Mutlog, qui s'est plus particulièrement arrêté sur les valeurs de solidarité et de proximité, en s'appuyant sur la restitution des ateliers participatifs qui s'étaient tenus en amont de la table ronde.

La deuxième partie était consacrée à la santé environnementale avec la projection du film *Vive les microbes* de Marie-Monique Robin, suivie d'un débat. Le film rappelle combien la nature et la santé humaine sont liées. Il sera visible en octobre sur Arte.



Table ronde sur les valeurs mutualistes, le 3 juin.



Eric Chenut, président de la Mutualité Française.



PARTENARIAT

Du **SPORT** pour les seniors

La mutuelle vient de signer un nouveau partenariat avec la Fédération française de la retraite sportive.

© DR



La Mutuelle Familiale a un nouveau partenaire : la Fédération française de la retraite sportive (FFRS). Dédiée aux seniors (et à partir de 50 ans), la fédération propose une soixantaine de disciplines sportives. Elle a pour objectif d'allier préservation de la santé, convivialité, absence de compétition et moindre coût. Elle a développé le concept Sport senior santé, selon lequel la pratique de plusieurs activités complémentaires, de manière régulière, modérée et adaptée, retarde les effets du vieillissement, aide à rester autonome, et contribue à l'équilibre physique, mental et social des seniors. Elle propose, par exemple, des combinaisons d'activités qui sollicitent différentes capacités comme la marche pour l'endurance, les danses

collectives pour l'équilibre, la coordination et la mémoire, et le tir à l'arc pour l'adresse et la concentration. Certains clubs proposent des activités permettant le maintien des fonctions cognitives à l'aide d'exercices physiques, d'autres sont habilités à recevoir des personnes relevant du dispositif « Sport sur ordonnance ». La FFRS regroupe plus de 400 clubs et sections locales sur l'ensemble du territoire et s'appuie sur des animateurs et instructeurs bénévoles, dont elle assure la formation. Le partenariat entre La Mutuelle Familiale et la Fédération française de la retraite sportive a pour objectif de favoriser l'accès des adhérents à une couverture santé adaptée. ●

L. C.

En savoir plus :



LA FÊTE DE L'HUMANITÉ

13 • 14 • 15 Sept 2024

LA BASE 217 (91)
Brétigny-sur-Orge
La Plessis-Pâté

ALICE ANIMAL • ANETHA • ANGLIQUE KIDJO • BEN PLG
CALEMA • CALOGERO • GWENDOLINE • HEUSS L'ENFOIRÉ
JAHNERATION • JAIN • JEFF MILLS • JOHNNY MONTREUIL
JOHAN PAPACONSTANTINO • JUNIORE • KALASH CRIMINEL
KERCHAK • LA RUDA • LA RUMEUR • LALA & CE • LOUANE
LOUISE ATTAQUE • MARGUERITE THIAM • MC+SOLAAR
MENTISSA • POMME • SANTA
SANDRA NKAKÉ • SCH
THÉRÈSE • TINARIWEN
TIKEN JAH FAKOLY
VLADIMIR CAUCHEMAR
WORAKLS ORCHESTRA
VOYOU • ZÉLIE
ET BIEN D'AUTRES ENCORE...

Plus d'infos sur
fete.humanite.fr

Fête de l'Huma

La Mutuelle Familiale vous donne rendez-vous à la Fête de l'Huma du 13 au 15 septembre à Brétigny-sur-Orge.

Venez sur son stand au Village des territoires solidaires rencontrer ses conseillers et participer à des animations de prévention et sur la santé environnementale.

La Mutuelle Familiale organise également des tables rondes en lien avec ses terrains d'engagement :

VENDREDI 13 SEPTEMBRE, DE 17 H 30 À 19 HEURES
Santé planétaire en péril : la protection sociale peut-elle sauver notre santé mentale ?

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE, DE 15 À 16 HEURES
Qui veut la peau des centres de santé ?

COMPLÉMENTAIRE DE VIE

Une APPLICATION pour votre santé mentale

La Mutuelle Familiale renforce son partenariat avec l'application d'auto-thérapie MindDay pour vous aider à prendre soin de votre bien-être mental.

Grâce à cette méthode interactive, vous découvrirez des vidéos, des exercices et des outils pour vous initier aux psychothérapies et apprendre à mieux faire face aux problèmes que vous rencontrez. Intuitive et inclusive, l'interface s'adresse à tous. Avec 25 programmes sur des thématiques variées (stress, anxiété, dépression, estime de soi, relations, couple, parentalité, sommeil, addictions...), vous trouverez



des outils utiles, que vous soyez dans une période difficile, ou que vous cherchiez simplement à améliorer votre quotidien. ● L. C.

En savoir plus



LA SEYNE-SUR-MER

Découvrez la borne de TÉLÉCONSULTATION

La mutuelle favorise l'accès aux soins et met à disposition une cabine de téléconsultation dans sa pharmacie de La Seyne-sur-Mer. Ce dispositif permet de consulter un généraliste avec ou sans rendez-vous, ou un spécialiste, uniquement sur ren-

dez-vous. Le médecin peut émettre une ordonnance, mais pas d'arrêt de travail. La cabine, située dans un espace confidentiel, est équipée de dispositifs médicaux connectés (thermomètre, tensiomètre ou stéthoscope, par exemple). Les patients peuvent les utiliser en autonomie ou avec l'aide de la pharmacienne. Le montant de la téléconsultation est de 30 euros si le patient a déclaré un médecin traitant et de 25 euros si ce n'est pas le cas.

Informations pratiques

La pharmacie de la Méditerranée (17, impasse Gay Lussac) est ouverte du lundi au vendredi de 9 h à 11 h 15 et de 14 h 45 à 17 h 15. Prise de rendez-vous via Doctolib, sur votre espace adhérent ou sur place auprès de la pharmacienne. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. ● L. C.

Les rendez-vous de votre mutuelle

EN LORRAINE

- 3 octobre à Homécourt, de 14 h 30 à 16 h 30
- 4 octobre à Conflans-en-Jarnisy, de 9 h 30 à 11 h 30
- 4 octobre à Tucquegnieux, de 14 h 30 à 16 h 30

EN CHAMPAGNE-ARDENNE

- 10 octobre à Reims, de 14 h 30 à 16 h 30

EN BRETAGNE

- 11 octobre à Saint-Brieuc, de 14 h 30 à 16 h 30

EN ÎLE-DE-FRANCE

- 15 octobre à Paris, de 14 h 30 à 16 h 30

Inscriptions sur :
presidence@mutuelle-familiale.fr
ou par téléphone au 0155334299.



TROUBLES NEUROCOGNITIFS

« DYS » : une lente

Un à deux élèves en moyenne par classe sont concernés par ces troubles cognitifs. Pourtant, leurs vulnérabilités demeurent globalement incomprises et les familles déplorent un parcours chaotique.

TEXTES : CAPUCINE BORDET

« Dans le cerveau d'une personne "dys", l'information ne va pas du point A au point B. Au lieu de rejoindre cette "autoroute" comme c'est le cas pour la majorité des gens, elle ira se perdre dans toutes les départementales. » Présidente de la Fédération française des dys, Nathalie Groh se bat contre les a priori qui existent sur ces dysfonctionnements du neurodéveloppement. « Les enfants "dys" ne manquent ni de bonne volonté ni d'éducation. Leur particularité est qu'ils n'arrivent pas à reproduire des tâches qui semblent pourtant faciles, comme marcher ou s'habiller. Alors que pour les autres, il suffit de les avoir vues deux fois pour bien les assimiler. Les dysphasiques auront du mal à automatiser tout ce qui a trait au langage. Pour les dyspraxiques ce seront les gestes moteurs. Les dyslexiques,

les dyscalculiques et les dysorthographiques auront quant à eux des difficultés avec les apprentissages de l'école. » S'ils concernent environ 10 % de la population française, soit 7 millions de personnes, les troubles « dys » restent pourtant globalement méconnus.

Retard dans les mentalités

Les enfants concernés ont longtemps souffert d'idées reçues. « Leurs empêchements étaient systématiquement associés à des difficultés psychologiques ou à des problèmes sociaux : des parents pas assez présents, ou trop sur leur dos... Ce qui a causé beaucoup de retard dans les mentalités en France. » Il faudra attendre 2018 pour que les « dys » soient officiellement reconnus comme des troubles du neurodéveloppement, alors que d'autres pays avaient fait cette démarche dès 2013. « Aujourd'hui, les données des neurosciences s'avèrent beaucoup plus solides, confirme Domitille Gras, neuropédiatre au centre référent des troubles du langage et des apprentissages (CRTLA) du CHU Bicêtre. Ces vulnérabilités relèvent de la façon dont les facultés cognitives se développent : la concentration, le langage et les capacités à se coordonner... Une ou plusieurs des fonctions orchestrées par le cerveau ne vont pas marcher de façon aussi efficiente que les autres. Ce qui peut alerter l'entourage est de voir apparaître certaines difficultés absentes chez les autres enfants du même âge. »

**59%
DES ACTIFS
DYSLEXIQUES**

révèlent avoir caché leur trouble lors d'un entretien d'embauche (Institut CSA).

Adapter l'environnement

A l'aide de spécialistes, un suivi pourra être mis en place afin d'accompagner et de contourner ces vulnérabilités – orthophoniste pour le langage oral et écrit, psychomotricien et ergothérapeute

reconnaissance



© IZ3RF

pour la motricité. « L'objectif est avant toute chose d'adapter l'environnement de ces enfants. Comme il s'agit de troubles du neurodéveloppement, il n'est pas possible de leur demander de faire encore plus d'efforts. C'est comme si on attendait d'un myope qu'il puisse lire sans lunettes », insiste la spécialiste. La prise en charge consiste donc d'abord à évaluer très précisément ces troubles, notamment à l'occasion de bilans pluridisciplinaires réalisés par des professionnels, puis d'envisager, avec la personne « dys », la rééducation à effectuer ou les aménagements à prévoir. A l'école, il peut s'agir de préconiser l'utilisation d'un ordinateur, ce qui nécessite bien moins de dextérité gestuelle, ou de distribuer des supports de cours davantage aérés avec des caractères plus grands. Mais ce suivi indispensable reste encore assujéti à de nombreux freins. Tout d'abord à celui de la pénurie dans les métiers du soin, qui touche de plein fouet les professionnels de la rééducation. Les délais de consultation s'étendent de quelques

C'est quoi Les troubles « dys » ?

LA DYSPHASIE

concerne le langage oral, aussi bien dans sa perception que dans la façon de le restituer. Elle se manifeste par une expression en style télégraphique, voire hachée, ou avec des oublis de mots. Les dysphasiques ont aussi du mal à comprendre ce qui leur est dit.

LA DYSPRAXIE

relève du développement moteur, des fonctions visuelles et de la façon de se repérer dans l'espace. Maîtriser chaque geste devient alors compliqué. Cela peut se traduire par une incapacité à réaliser certaines actions du quotidien.

LE TROUBLE DE L'APPRENTISSAGE

désigne les vulnérabilités qui concernent les enseignements scolaires. Les dyslexiques ont des difficultés dans tout ce qui a trait au langage écrit et à la lecture. Ils peuvent confondre des lettres, inverser les syllabes... La dysorthographe se manifeste par des fautes d'orthographe et de grammaire, des difficultés à conjuguer les verbes. La dysgraphie désigne les troubles de l'écriture. Les dyscalculiques ne parviennent pas à se représenter les nombres, ni l'importance qu'ils peuvent avoir.

semaines à plusieurs mois. « Il est grand temps qu'une vraie politique publique soit mise en place, et à tous les niveaux : éducation, santé... Il y a encore trop d'incompréhensions et d'inégalités », complète Nicole Philibert, présidente de l'association Atoutdys. Mais jusqu'à présent, les moyens engagés n'ont jamais été à la hauteur, et les obstacles sont restés les mêmes. ●

**7 MILLIONS
DE PERSONNES**

en France présentent des troubles « dys ». Soit 10 % de la population française (Fédération française des dys).

**40 %
DES ENFANTS « DYS »**

ont des difficultés d'apprentissage (Inserm).



© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

L'école de tous **LES OBSTACLES**

La plupart des parents témoignent d'une même réalité : celle d'un combat permanent pour la reconnaissance des troubles de leur enfant. En effet, à l'école, les difficultés persistent. « Vous pouvez parfaitement tomber sur des enseignants compréhensifs et prêts à mettre en place toutes les adaptations nécessaires. Mais beaucoup restent cassants et réfractaires. Encore aujourd'hui, alors que Tiwaz* est âgé de 12 ans et que ses troubles de dyslexie et de dysorthographe ont été évalués depuis bien longtemps, certains professeurs m'expliquent qu'il n'a pas besoin d'aménagements car il est tout à fait capable de rire avec ses copains. Mon fils a été démoli psychologiquement par quelques enseignants. » Lucine souligne les moments difficiles, les crises d'angoisse, et le désarroi qu'a pu ressentir son fils. « Il avait un rejet total de l'école. Il refusait de se préparer et ne voulait plus y aller. » Mais Tiwaz est loin d'être un cas isolé. En 2019, la Fédération française des dys a effectué un sondage, auprès de 1500 enfants « dys ». Conclusion : 31 % d'entre eux développent une phobie scolaire.

Faire respecter leurs droits

Comme l'ensemble des parents, cette maman doit régulièrement rappeler au corps enseignant l'importance des troubles dont souffre son fils, ainsi que les empêchements que cela entraîne. « Lorsque je l'ai emmené chez l'ostéopathe, celle-ci m'a fait part de la souffrance physique de Tiwaz. La dysgra-

phie était si prononcée que le fait de devoir écrire entraînait une très grande tension dans toute son épaule. » Depuis, Lucine a réussi à mettre en place un plan d'accompagnement personnalisé (PAP), c'est-à-dire un dispositif officiel validé par la médecine scolaire dont le but est de « définir les mesures pédagogiques qui permettent à l'élève de suivre les enseignements ». Mais la jeune femme reste en permanence mobilisée : « Je suis une maman qui lutte pour que les droits de son fils soient respectés ».

Se battre, le nerf de la guerre

Sonia, elle aussi, veille à ce que les adaptations nécessaires aux apprentissages de son fils, qui est dysphasique, soient bien observées. « Se battre, quand on est parent d'enfant "dys", c'est le nerf de la guerre. Mais on est tellement habitué que l'on ne s'en rend même plus compte. Concrètement, il faut vérifier en permanence que les professeurs adaptent bien leur enseignement. Lorsqu'en CE1, je découvre que l'institutrice lui a donné trente mots de vocabulaire à apprendre par cœur, ce qui est incompatible avec sa dysphasie, je suis obligée de lui recommander de se limiter seulement à dix. Aujourd'hui encore, au collège, les enseignants ne se soucient pas de savoir si Robin a bien compris l'énoncé. Il pourrait vraiment y avoir une meilleure considération de leur part. Mais ils ne sont absolument pas conscients des efforts incommensurables que ces enfants doivent fournir. »

Aucune formation pour les enseignants

Médecins, professionnels de santé, associations et familles des jeunes personnes « dys », tous ceux qui suivent ces enfants au quotidien réclament que les enseignants soient mieux sensibilisés. Aucune formation n'existe à ce jour. Et pourtant, les statistiques font état d'un à deux élèves par classe concernés par une ou plusieurs de ces vulnérabilités. Selon la Fédération française des dys, cette absence de formation conduit inexorablement « à des situations de stigmatisation et de harcèlement de certains par les autres enfants, et parfois même par les adultes ».

Sonia a dû organiser sa vie professionnelle afin de se rendre disponible pour Robin. « On est obligé de faire des choix. Pendant certaines périodes, je tra-



vaillais seulement à 50 % pour pouvoir m'occuper de lui. » Une grande partie de son temps est par ailleurs consacrée à remplir et réactualiser les mesures administratives. Parce que chaque plan d'adaptation à l'école et chaque demande de reconnaissance de handicap auprès des maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) doivent être renouvelés. Les réponses mettent généralement plusieurs mois à arriver, ce qui compromet les encadrements déjà mis en place. Selon l'étude** de la Fédération française des dys, seul un enfant sur

dix bénéficie réellement des aménagements pédagogiques prévus. ●

Pour en savoir plus :
Atoudys (atoudys.org) et
la Fédération française des
dys (ffdys.com).

*Certains noms ont été modifiés.

**« 7 millions de dys, que
faisons-nous pour eux ? », 2019.

CHRISTOPHER BOYD



« Mes troubles “dys” m'ont rendu plus fort »

Diagnostiqué dyslexique et dyspraxique dans son enfance, Christopher Boyd partage son expérience dans une bande dessinée.

A quel moment vos troubles « dys » ont-ils été identifiés ?

La dyspraxie a d'abord été détectée rapidement parce que je n'arrivais pas à effectuer les gestes du quotidien : mettre mes chaussures, m'habiller... Même si on me montrait un milliard de fois, je ne savais toujours pas dans quel sens je devais mettre mes baskets. Aujourd'hui, j'y arrive bien mieux, grâce aux techniques apprises. Mais il reste quand même des gestes difficiles à effectuer.

Dans votre BD, vous revenez longuement sur votre scolarité...

Je n'en garde vraiment pas un bon souvenir. A la fin de chaque année, je faisais une croix, comme en prison... La classe de CP, par exemple, a été très difficile à vivre. L'institutrice ne comprenait absolument rien à mes difficultés, et disait que j'étais bête, ou fou, parce que je ne parvenais ni à écrire,

ni à lire, ni à calculer... Et il a fallu attendre la reconnaissance de mon handicap pour que je puisse aller dans une école qui prenait en charge des élèves dans des situations similaires. Là-bas, j'ai pu progresser à mon rythme, aux côtés d'orthophonistes, de psychomotriciens patients et d'une bienveillance infinie.

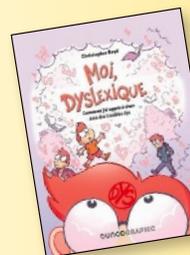
Comment est née l'idée d'en faire une bande dessinée ?

Je dessine tout le temps depuis que je suis petit. C'est d'ailleurs la seule chose qui m'a tenu. J'ai toujours eu envie de réaliser une BD sur les « dys » afin d'expliquer ce que l'on vit de l'intérieur. Les livres ou les films sur le sujet sont souvent trop compliqués... Personne n'y croyait. Mais cela ne m'a pas empêché de persévérer. C'est ça la force des « dys », il y a souvent tellement de barrières que lorsque toutes les portes sont fermées, on arrive à en ouvrir une nouvelle !

Que vous a apporté ce projet ?

J'ai eu des retours incroyables d'enfants « dys » qui se sentaient enfin compris, qui ont osé évoquer leurs difficultés grâce à cette BD. Aujourd'hui, je suis souvent invité à en parler dans les classes. D'ailleurs, j'adore retourner à l'école, et je trouve que les mentalités ont vraiment progressé à ce sujet. Finalement, mes difficultés m'ont permis d'exercer le travail que je fais aujourd'hui. Et si c'était à refaire, je ne changerais rien à mon parcours, car il m'a rendu plus fort. ●

Moi, dyslexique - Comment j'ai appris à vivre avec des troubles dys, éd. Dunod.



DISSOLUTION

Les CHANTIERS BLOQUÉS par la crise politique

Déjà en souffrance, le système de soins subit les répercussions de l'instabilité gouvernementale actuelle. Plusieurs dossiers importants sont en effet à l'arrêt.

A lors que la crise du système de santé s'aggrave, comme le dénoncent tous les observateurs, la dissolution de l'Assemblée nationale, le 9 juin dernier, a mis un coup d'arrêt à plusieurs dispositions visant à améliorer l'accès aux soins. Parmi ces mesures bloquées : celle concernant l'élargissement des compétences des infirmières. Dans le cadre de la loi Rist, un décret et un arrêté devaient être pris pour leur permettre de prescrire certains médicaments sans demander

l'accord d'un médecin. La dissolution a également entraîné l'arrêt d'une commission d'enquête très attendue sur les manquements de l'aide sociale à l'enfance (ASE). Tandis que les alertes se multiplient sur l'insuffisance de moyens dont souffre ce service et les conséquences dramatiques pour la santé des enfants placés, une réflexion devait être menée pour cibler les défaillances et faire des recommandations sur les réponses législatives. Mais à peine commencés, les travaux ont été stoppés net...

Santé mentale

Ce n'est pas tout. Le ministère de la Santé a, en outre, annoncé le report du Conseil national de refondation (CNR) sur la santé mentale, dont les travaux étaient censés

débuter le 12 juin. Des représentants de patients, des professionnels de santé et des responsables institutionnels devaient se retrouver pour évoquer les difficultés rencontrées par le secteur. Les consultations en psychologie et en psychiatrie sont en effet toujours aussi compliquées à obtenir (jusqu'à trois ans d'attente dans certains centres spécialisés). Malgré l'urgence, aucune date n'a été évoquée pour reconduire ce CNR.

Loi sur la fin de vie

Bon nombre d'autres dossiers sont impactés par l'instabilité politique, à l'instar de la loi sur la fin de vie, qui doit être de nouveau évaluée par les parlementaires. Quant au projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), présenté normalement à la fin du mois de septembre, il pourrait également pâtir des fluctuations rencontrées au sein des instances. Les retards et les incertitudes gouvernementales risquent de se répercuter sur ce texte pourtant déterminant pour le budget santé de l'Etat et la politique sociale. ●

CAPUCINE BORDET

L'interdiction des PFAS ajournée

Le 30 mai dernier, les sénateurs adoptaient à l'unanimité un projet de loi visant à interdire les polluants éternels de certains produits, comme les vêtements et les cosmétiques, dès 2026. Ces substances per- et polyfluoroalkylées, plus connues sous le terme de PFAS, sont en effet jugées cancérigènes par le Centre international de recherche sur le cancer. Or, pour que le texte puisse entrer en vigueur, il devait être discuté à l'Assemblée nationale. La proposition de loi est donc bloquée à ce jour.



Les cotisations sociales

En France, la protection sociale fonctionne grâce à un dispositif de pot commun. Les prestations en cas de chômage ou de maladie sont financées par des prélèvements sur les revenus : les cotisations sociales. Ce système solidaire permet de cotiser selon ses moyens et non en fonction de ses besoins.



De quoi s'agit-il ?

Les cotisations sociales sont constituées de prélèvements effectués sur le **salair brut des salariés**, ainsi que de montants versés par les entreprises.



Les cotisations patronales

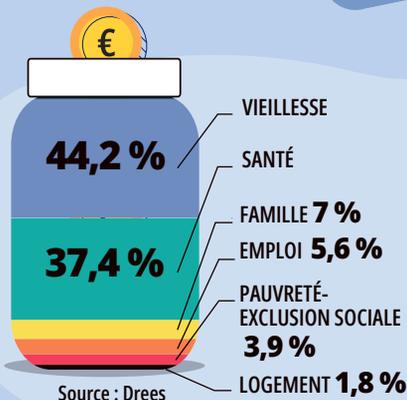


Les cotisations salariales

Figurant obligatoirement sur les bulletins de paie, **elles sont présentées en pourcentages**. Chacune des prestations destinataires (assurance maladie, chômage, retraite...) est détaillée.



Les employeurs sont également soumis à des contributions à destination des organismes sociaux. A noter que les primes, les heures supplémentaires et d'autres « **compléments de salaire** » sont beaucoup moins prélevés, ce qui contribue au déficit de la Sécurité sociale comme le souligne la Cour des comptes dans un rapport d'avril 2024.



A quoi sont destinées ces cotisations ?

L'ensemble de ces contributions salariales et patronales est destiné à **financer le système de protection sociale**, qui permet de venir en aide à chacun en cas d'aléa de la vie. Ces dispositifs sociaux, regroupés au sein de la Sécurité sociale, correspondent aux prestations suivantes : vieillesse, santé, famille, emploi, pauvreté-exclusion sociale, logement.

PENSER AU

Avec près de 60 000 nouveaux cas et 12 000 décès chaque année, le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme. Il reste également le plus meurtrier. Alors que le dépistage recule au niveau national, la détection précoce de la maladie permet pourtant de mettre en place des traitements efficaces.

TEXTE : MANON GAUTHIER-FAURE

UN TAUX DE PARTICIPATION EN BAISSÉ

*D'après une étude de Santé publique France**, le taux de participation à la campagne de dépistage du cancer du sein 2022-2023 a atteint 46,5%, soit une baisse de 1,2 point par rapport à la période 2021-2022 (47,7%). Toutefois, « le taux de détection de cancer parmi les femmes qui font leur dépistage est en augmentation régulière », tient à rappeler l'Agence nationale de santé publique.

POURQUOI SE FAIRE DÉPISTER ?

Près de 80% des cancers du sein se développent au moment de la cinquantaine. Depuis 2004, un dépistage organisé s'adresse aux femmes âgées de 50 à 74 ans. Grâce à ce protocole, six cancers sur dix sont diagnostiqués à un stade précoce, ce qui permet la mise en place de traitements moins lourds et, le cas échéant, d'une chirurgie moins invasive. Les autorités sanitaires recommandent d'effectuer ce dépistage tous les deux ans. Les autres femmes doivent rester vigilantes. A partir de 25 ans, elles sont encouragées à se rendre chez leur médecin, chaque année, pour procéder à une palpation bilatérale des seins. La fréquence et le moment de la première mammographie peuvent varier en cas d'antécédents médicaux ou familiaux. N'hésitez pas à vous informer auprès de votre médecin traitant.

* « Dépistage du cancer de sein : encore trop peu de femmes se font dépister », Santé publique France, avril 2024.

DÉPISTAGE

FACTEURS DE RISQUES

Il est possible de se prémunir du cancer du sein en adoptant un mode de vie sain.

La consommation d'alcool ou de tabac, un surpoids ou la sédentarité peuvent favoriser la maladie. Mais d'autres facteurs sont indépendants de notre volonté. L'âge et les antécédents médicaux, personnels ou familiaux, en font partie. A ce titre, les femmes porteuses de mutations héréditaires du gène BRCA1 ou BRCA2 ont jusqu'à 85% de risques d'être un jour atteintes d'un cancer du sein. Une prise en charge spécifique, qui comprend notamment un suivi gynécologique précoce et plus fréquent, est alors préconisée dans ce cas de figure.

COMMENT SE PASSE L'EXAMEN ?

Le dépistage comprend une exploration clinique des deux seins et une mammographie (radiographie de la poitrine de face et de profil). Ces deux actes peuvent être réalisés dans un cabinet de radiologie public ou privé, ou encore dans un centre hospitalier. L'examen complet est pris en charge par l'Assurance maladie. Mais attention, certains praticiens appliquent des dépassements d'honoraires qui ne sont pas remboursés. Pensez à bien vous renseigner auprès de votre mutuelle.

QUELS TRAITEMENTS ?

Une fois le diagnostic posé, si une ou plusieurs masses malignes ont été détectées, différents traitements sont possibles. Ils peuvent être mis en place seuls ou associés les uns aux autres. La chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie sont les plus connues. Dans certains cas, l'hormonothérapie sera prescrite. Celle-ci « *consiste à bloquer les hormones de l'organisme pour éviter qu'elles stimulent le cancer* », comme le rappelle le centre Gustave-Roussy, spécialisé en la matière.

POUR EN SAVOIR PLUS :



MOBILISATION DES FAMILLES

Stop AUX CANCERS de nos enfants

Entre 2015 et 2021, dans un périmètre d'une quinzaine de kilomètres autour de la commune de Sainte-Pazanne au sud de Nantes, vingt-cinq enfants ont déclaré un cancer. Sept en sont décédés. Les familles se sont fédérées, et ont fondé le collectif Stop aux cancers de nos enfants, afin de comprendre les causes et d'améliorer la prévention.



Marie Thibaud, fondatrice du collectif, se rappelle : « En 2015, mon fils, alors âgé de 4 ans, a déclaré un cancer. Au service d'oncologie pédiatrique du CHU de Nantes, quelques mois après notre arrivée, je m'aperçois qu'il y a beaucoup d'enfants qui vivent près de chez nous. » Elle alerte alors les autorités sanitaires en 2017, qui reconnaissent, en juillet 2018, l'existence d'un cluster. Le nombre de cas de cancers pédiatriques dans ce secteur est en effet beaucoup plus élevé que la moyenne nationale. Mais aucune étude environnementale n'est lancée.

« Il ne se passait pas six mois sans qu'un enfant ne déclare un cancer dans notre secteur géographique », se souvient Marie Thibaud qui alerte de nouveau les autorités sanitaires en 2019. Une étude est alors lancée par Santé publique France, mais elle se résume à un questionnaire envoyé aux familles. Il n'y a aucun prélèvement dans les champs qui entourent leurs maisons, dans les cours d'eau au bord desquels ils jouent, ou encore dans leur école, située au-dessus de lignes électriques enterrées. « Pourtant, indique Marie Thibaud, selon l'Institut national du cancer (INCa*), seulement 5 à 10 % des cancers de l'enfant sont d'origine génétique. Les recherches doivent donc se poursuivre pour améliorer les connaissances sur le rôle potentiellement

significatif de l'exposome, c'est-à-dire l'ensemble des expositions environnementales auxquelles nous sommes confrontés au cours de toute notre vie, et ce, dès la vie fœtale. Ce sont par exemple les hydrocarbures, les pesticides, le radon, les champs électromagnétiques... Et sur notre secteur, aucun cancer de nos enfants n'est d'origine génétique ! » L'enquête épidémiologique, qui n'étudie pas l'effet cocktail des différentes pollutions, et ne peut s'appuyer que sur un seul et unique facteur de risque, n'en met aucun en évidence. Elle prend donc fin en novembre 2020, en validant, malgré tout, à nouveau le cluster.

Un collectif pour unir ses forces

Lorsque son fils, en voie de guérison, voit l'un de ses amis lui-même déclarer un cancer, Marie Thibaud comprend que les familles doivent se fédérer pour que les causes de ces cancers soient identifiées afin que d'autres enfants ne tombent pas malades. Le collectif Stop aux cancers de nos enfants voit alors le jour. Il interpelle les autorités de santé, les élus, les médias, s'entoure de scientifiques et mène ses propres enquêtes. Il fait analyser les cheveux des enfants, l'eau, l'air et les sols dans lesquels ils retrouvent de nombreux polluants. « L'enjeu pour nous est de résoudre le problème à la racine, en agissant en amont et en limitant les expositions environnementales. Les enfants qui développent un cancer subissent



Des membres de l'association Stop aux cancers de nos enfants, lors d'une journée de prévention en septembre 2023, à Port-Saint-Père, en région Pays de la Loire.

© DR

des traitements très lourds, certains meurent, ceux qui survivent gardent des séquelles et leur espérance de vie est réduite à 60 ans. »

En 2020, Santé publique France définit une nouvelle zone spatio-temporelle d'étude de tous ces cancers pédiatriques. « *Cependant, ils ne prennent pas en compte tous les enfants, certains ont eu 18 ans entre-temps, ou ont déménagé. Ils ont également choisi un périmètre d'étude qui élimine des petites communes avec plusieurs cas au profit de grosses agglomérations qui n'en ont aucun. Enfin, ils ont élargi la période d'investigation, la faisant commencer en 2005 et la clôturant en 2018.*

Alors qu'entre 2005 et 2015, il n'y a pas eu de cas et qu'en 2019 et 2020, plusieurs enfants ont développé des cancers. » Les autorités sanitaires déclarent donc, après ce lissage, qu'il n'y a plus de cluster.

Sensibiliser la population

En 2023, le collectif va plus loin et fonde l'Institut citoyen de recherche et de prévention en santé environnementale (Icrepse). Il regroupe

des citoyens, mais également des scientifiques de différents champs disciplinaires, avec pour objectif de mener des projets collectifs de recherche en santé environnementale afin

de mieux comprendre la problématique, fournir une information pertinente

aux décideurs, proposer des actions de prévention et sensibiliser la population à la santé environnementale. Il commence ses premiers travaux en 2024.

Le documentaire *Contrepoisons, un combat citoyen*, réalisé par Jean-François Corty et Valéry Gaillard, retrace la mobilisation de ces familles et des scientifiques qui les accompagnent. Il est visible sur France Télévisions jusqu'en avril 2025. L'Icrepse et le film ont reçu le soutien financier de la Fondation santé environnement de La Mutuelle Familiale, sous l'égide de la Fondation de l'avenir. ●

L. C.

« Ceux qui survivent gardent des séquelles. Leur espérance de vie est réduite à 60 ans. »

*Pour en savoir plus :



Comment réduire notre

Le sel est présent partout dans notre alimentation, même dans les produits sucrés. Or, consommé en excès, il accroît les risques d'hypertension artérielle. Et ce n'est pas tout : de récentes études révèlent qu'il favoriserait aussi le cancer de l'estomac et la dermatite atopique.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

Le sel est nécessaire à l'hydratation et à l'équilibre fluïdique du corps. Il permet en outre la transmission des influx nerveux et le bon fonctionnement des cellules. La thyroïde, par exemple, l'utilise pour produire les hormones. Et une déficience de sel pourrait ralentir le fonctionnement ou générer des anomalies de croissance. Notre organisme a besoin de sel, mais en quantité raisonnable. Si l'addition est trop salée, il peut nous causer du tort...

Maladies cardiovasculaires, ostéoporose...

L'excès de sel favorise l'hypertension artérielle. Selon l'Inserm*, cette pathologie concerne un adulte sur trois en France, et peut entraîner des complications cardiovasculaires, cérébrovasculaires ou neurodégénératives. En Europe, les maladies cardiovasculaires sont à l'origine de quatre décès sur dix, soit 10 000 par jour et 4 millions par an, rapporte l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Une trop forte consommation de sel augmente également le risque d'ostéoporose, une maladie qui entraîne une perte de masse osseuse et rend notre squelette plus fragile, en particulier chez les femmes âgées. Cette pathologie est aussi à l'origine d'une rétention d'eau qui peut finir par engendrer une prise de poids.



© GETTY IMAGES

Cancer de l'estomac, eczéma

De nouvelles données viennent encore noircir le tableau. Une étude menée par l'université de médecine de Vienne, et publiée en avril dernier dans la revue *Gastric Cancer*, révèle que ceux qui ajoutent souvent du sel à leurs aliments ont environ 40 % de risques en plus de développer un cancer de l'estomac. Ce cancer fréquemment touche des personnes de plus en plus jeunes. En juin, une étude américaine, parue dans *JAMA Dermatology***, révélait qu'un apport trop élevé en sodium était associé à un risque de dermatite atopique (ou eczéma), une maladie chronique inflammatoire de la peau.

Traquer le sel

Soupes, quiches, pain... près de 80 % de nos apports en sel proviennent d'aliments transformés et de plats industriels, comme le souligne l'OMS. La charcuterie, les sauces, les anchois, les fruits de mer, les poissons, les fromages comme le roquefort, le Saint-Marcellin ou le gorgonzola en sont remplis. On en

CONSOMMATION de sel?



trouve aussi dans les produits sucrés, les gâteaux, les glaces et les confitures. Le sel est un exhausteur de goût : il rehausse les saveurs sucrées et inhibe les saveurs amères, et est largement utilisé par l'industrie agro-alimentaire. Le traquer est donc quasiment impossible. Heureusement, comme le rappelle l'OMS, notre nourriture peut avoir du goût, même sans sel. Lorsqu'un aliment est bon, il est bon tout seul!

Cuisiner davantage

La première recommandation pour réduire sa consommation de sel est d'éviter les produits ultra-transformés. Et donc de manger plus sain, en cuisinant davantage... L'idéal est de préparer ses repas à l'avance et de privilégier des modes de cuisson qui conservent le bon goût et la texture croquante des aliments : en papillote, à l'étouffée, à la vapeur ou dans un wok. Pour relever les saveurs, pensez également à une autre façon d'assaisonner les plats avec des herbes aromatiques, des condiments, comme le gomasio (d'origine japonaise), ou encore des épices,

comme le piment d'Espelette. Enfin, oubliez certains réflexes : rangez votre salière et arrêtez de saler vos plats avant de les goûter! ●

* « Hypertension artérielle, une affection cardiovasculaire fréquente aux conséquences sévères », Inserm, 2018.

** « Sodium intake and atopic dermatitis », JAMA Dermatology, juin 2024.

Que penser du faux sel?

Le faux sel, ou sel de régime, contient du chlorure de potassium, auquel sont ajoutés différents additifs. Il est notamment utilisé par les personnes qui doivent respecter un régime strict sans sel (insuffisants cardiaques, rénaux...). Ce produit permet de saler les aliments sans apporter de sodium. On le trouve en pharmacie et parapharmacie. Mais en 2020, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement

et du travail (Anses) mettait en garde contre ses dangers*. Chez les patients, le faux sel « peut venir aggraver une situation d'hyperkaliémie (excès de potassium), avec des risques potentiellement élevés pour la santé », précisait l'Anses. En effet, un taux trop élevé de potassium peut entraîner des troubles du rythme cardiaque. Mieux vaut donc consulter son médecin traitant ou son cardiologue avant de s'en procurer.

* « Les sels de régime à base de chlorure de potassium ne sont pas sans risque pour la santé », Anses, avril 2020.

Pas plus de 5 grammes par jour

L'OMS recommande aux adultes de ne pas consommer plus de 5 grammes de sel par jour (2 grammes pour les enfants). Cependant, la consommation quotidienne de sel des

Français se situe autour de 9 grammes (soit l'équivalent de deux cuillères à café) par jour chez les hommes, et de 7 grammes chez les femmes.

PRÉVOYANCE

AU RYTHME DE VOS BESOINS



Préparez le financement de vos obsèques en toute confiance, à partir de 4,26 €* par mois :

- cotisation fixe qui n'évolue pas avec l'âge,
- adhésion jusqu'à 84 ans,
- sans questionnaire médical,
- assistance 24 h/24.

RENSEIGNEMENTS :

01 89 21 13 09

En savoir plus et découvrir nos autres offres de prévoyance.



* Tarif applicable jusqu'au 31/12/2024, correspondant à une prime viagère d'un adhérent né en 1970, résidant le département 75, pour une allocation obsèques de 1 000 €. Prestations garanties par la Mutuelle Générale de Prévoyance, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité N°INSEE 337 682 660.

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION