

MARS 2025 / N°21 - PRIX : 1,09€ - ISSN : 2728-4743

LEMAC

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

SANTÉ DES FEMMES Encore trop d'inégalités



 **Mutuelle Familiale**
ma complémentaire de vie®

Application

Vita'Santé

La prévention, c'est dans la poche !



Retrouvez des conseils
santé quotidiens
et personnalisés
sur votre application
Vita'Santé :

- ✓ des articles,
- ✓ des vidéos,
- ✓ des échanges avec
votre coach virtuel,
- ✓ nos actions de
prévention.

Téléchargement



par La Mutuelle Familiale

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

Chers adhérents,

Par un tour de passe-passe d'une grande malhonnêteté, le gouvernement de François Bayrou entend augmenter la taxe sur les contrats de complémentaire santé pour remplacer les baisses de taux de remboursements de l'Assurance maladie prévues dans le précédent projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS). Comment en est-on arrivé là ? Le gouvernement de Michel Barnier est tombé du fait du vote d'une motion de censure après le recours par le Premier ministre à l'article 49.3 pour l'adoption du PLFSS 2025. Ce texte budgétaire instituait une baisse de 5 points des taux de remboursements de la Sécurité sociale pour les consultations médicales et les médicaments. Ce transfert de dépenses, nous le dénonçons parce qu'il poursuit le détricotage systématique de notre protection sociale à l'œuvre depuis des années. Le gouvernement de François Bayrou annule cette disposition mais, dans le même temps, la ministre de la Santé, Catherine Vautrin, annonce une hausse de la taxe sur les complémentaires santé. Deux éléments nous semblent particulièrement importants pour bien comprendre ce qui est en jeu avec cette manœuvre de basse politique qui pénalisera les plus fragiles et les plus âgés d'entre nous. Tout d'abord, la hausse des cotisations pour 2025 de La Mutuelle Familiale ne prend pas en compte les transferts de charges prévus par le précédent PLFSS car elle a été décidée avant de connaître ce projet de loi. C'est le cas pour de nombreuses autres mutuelles. Donc, l'annulation de ce report n'entraînera pas de baisse des cotisations et la taxe envisagée viendrait encore les augmenter.

Ensuite, la fiscalité des mutuelles est non seulement injuste, mais elle contribue directement à accroître les inégalités et le renoncement aux soins. Avec des taxes atteignant 14,07 % sur les contrats « solidaires et responsables » et 21,07 % sur les contrats « non responsables », les cotisations mutualistes sont aujourd'hui plus taxées qu'un simple hamburger. Cela envoie un signal incohérent : la santé, pourtant essentielle et un droit fondamental, devient un bien de consommation lourdement pénalisé fiscalement. Il est urgent de rétablir une fiscalité plus équitable et de reconnaître le rôle des mutuelles comme des acteurs engagés pour garantir l'accès aux soins pour toutes et tous, sans discrimination.

© FABRICE MANGEOT



Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

- P.05** L'événement
Devenez famille de vacances
- P.06** Vie de la mutuelle
Mapatho : un nouveau service de la complémentaire de vie
- P.08** Dossier
Santé des femmes : encore trop d'inégalités
- P.12** Protection sociale
PLFSS 2025
De nouvelles taxes sur la santé ?
- P.13** Comment ça marche ?
L'aide médicale d'Etat (AME)
- P.14** Santé
Hypertension artérielle : les mesures de prévention
- P.16** Environnement
Passer à une alimentation bio tout en réduisant son budget
- P.18** Prévention
Audition : attention aux musiques amplifiées

    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° 21, mars 2025. 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 Laurence Lefebvre. 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 : mars 2025. 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. Si vous souhaitez vous désabonner, merci d'envoyer un mail à l'adresse suivante : donneespersonnelles@mutuelle-familiale.fr



QUESTIONS

RÉPONSES

« Où puis-je trouver mon attestation Madelin pour justifier de mes cotisations déductibles pour ma déclaration d'impôt ? »

(Lucas, 30 ans, Gouesnou)

L. M. F. : L'attestation vous a été envoyée par mail si nous connaissons votre adresse mail, ou par voie postale entre décembre et janvier. Si vous ne l'avez pas, vous pouvez la demander au 09 71 10 15 15 ou sur votre application mobile.



« Quand je ne peux pas payer ma cotisation, qu'est-ce que vous proposez ? »

(Stéphanie, 48 ans, Montreuil)

L. M. F. : Si un mois, vous rencontrez des difficultés pour payer votre cotisation, nous pouvons établir un échéancier de remboursement sur trois mois. Vous pouvez également contacter un conseiller afin de revoir vos garanties à la baisse et, ainsi, réduire le montant de votre cotisation.



« Quels sont les avantages d'opter pour un autre moyen de remboursement que le chèque ? »

(Pascal, 72 ans, Saint-Estève)

L. M. F. : Lorsque vous avez opté pour le remboursement par chèque, vous êtes remboursé tous les trois mois de l'ensemble des prestations réalisées pendant ce trimestre. Cependant, le paiement par chèque implique des traitements complexes, non automatiques, qui présentent un coût élevé. En optant pour une autre solution de remboursement, par exemple en renseignant vos coordonnées bancaires dans votre espace adhérent, vous pouvez alors être remboursé plus rapidement, directement après chaque prestation et sans risques liés à la distribution du courrier.



« Qu'est-ce que vous faites pour sécuriser nos données ? »

(Christophe, 53 ans, Libourne)

L. M. F. : Nous mettons en place des mesures de sécurité robustes pour protéger les données de nos adhérents. Cela consiste d'abord à éviter qu'une personne malveillante puisse y accéder grâce à différents logiciels. Puis à chiffrer toutes les informations présentes sur nos équipements afin de garantir qu'elles restent illisibles en cas de tentative d'interception. De plus, nous sensibilisons notre personnel aux bonnes pratiques et réalisons régulièrement des audits afin de vérifier que ce système est efficace et de l'améliorer si besoin.



« Puis-je venir à vos sessions prévention avec un ami ? »

(Brigitte, 66 ans, Lons-le-Saunier)

L. M. F. : Oui, vous pouvez venir avec un ami, même s'il n'est pas adhérent à la mutuelle, à condition qu'il reste des places ! Pour découvrir nos actions de prévention et vous inscrire, rendez-vous sur le site mutuelle-familiale.fr, rubrique « Ma prévention santé ».

VOUS SOUHAITEZ NOUS POSER DES QUESTIONS ?

Rendez-vous sur votre espace adhérent (accessible depuis le site mutuelle-familiale.fr ou depuis votre application), rubrique « Envoyer un message ou un document ».

PARTENARIAT

Devenez **FAMILLE** de vacances

Après le don de 12 000 euros au Secours populaire français dans le cadre de son parrainage 2024 et sa participation à l'opération des Pères Noël verts en décembre, La Mutuelle Familiale continue de s'impliquer avec l'association.

Renseignements sur l'opération Familles de vacances :

Marion Jaffart, cheffe de projet accès aux vacances, villages copains du monde au Secours populaire français.
marion.jaffart@secourspopulaire.fr

Tél. : + 33 (0)1 44 78 21 93



© LISA MIQUET POUR LE SPF

Offrez des vacances à un enfant ! En juillet et août, La Mutuelle Familiale invite ses adhérents à devenir « famille de vacances ». Le principe : accueillir à son domicile ou sur son lieu de villégiature une fille ou un garçon ayant entre 6 et 12 ans, qui, autrement, n'aurait pas la possibilité de partir en vacances. Les enfants, de toutes nationalités, viennent de quatre départements : l'Essonne, les Hauts-de-Seine, la Seine-Saint-Denis et les Yvelines.

Comment faire ?

Après avoir rempli un dossier, les volontaires rencontrent des bénévoles du Secours populaire français pour échanger et poser les questions qu'ils pourraient avoir. Si les bénévoles les estiment en capacité de recevoir un enfant, les accueillants sont mis en relation avec la famille de ce dernier afin que la confiance puisse s'établir.

L'occasion d'offrir une nouvelle expérience à un enfant !

Pères Noël verts

En décembre, La Mutuelle Familiale a participé à l'opération Pères Noël verts. Elle a mis à disposition l'ensemble de ses agences pour la collecte

de jouets neufs et de denrées festives, qui ont ensuite été redistribués par le Secours populaire français à des familles en situation de précarité. Si, au moment où nous écrivons ces lignes, le bilan 2024 n'est pas encore établi, en 2023, cette opération avait permis à 225 000 personnes en France de passer de belles fêtes de fin d'année. ● LESLIE COURBON

L'agence de Montpellier dans de nouveaux locaux

Le 18 décembre, les nouveaux locaux de l'agence montpelliéraine ont été inaugurés par Sylvie Ben Jaber, présidente de la mutuelle, et le maire de la ville, Michaël Delafosse. L'agence, située au 44, place du Millénaire, est ouverte du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 17 h 30.



© LA MUTUELLE FAMILIALE


PLATEFORME NUMÉRIQUE


MAPATHO : un nouveau service de la complémentaire de vie

La Mutuelle Familiale propose à ses adhérents une adhésion gratuite à Mapatho, l'appli créée par Axelle Ayad en 2018. Cette entrepreneure atteinte de plusieurs maladies chroniques a constaté des difficultés pour trouver des soignants experts de ses pathologies. Elle nous explique comment son application permet à chacun d'être acteur de sa santé et lutte contre les inégalités d'accès aux soins.



© MAPATHO

Axelle Ayad, créatrice de l'application Mapatho.

ses symptômes et de ses constantes, un outil pour préparer ses consultations, un forum d'entraide et d'échanges, un second avis médical.

A qui s'adresse l'appli?

Axelle Ayad : Mapatho est destinée à toutes les personnes atteintes de maladies chroniques ainsi qu'à leurs aidants. Nous couvrons actuellement plus de 160 pathologies, comme l'endométriose, le psoriasis, le diabète ou encore certains troubles tels ceux du spectre autistique. Notre mission est d'aider ces patients à mieux vivre au quotidien avec leur pathologie ou trouble grâce à différentes fonctionnalités.

Quelles sont ses fonctionnalités?

A. A. : Mapatho est un véritable compagnon du quotidien. Nous proposons des annuaires de professionnels recommandés par des patients, des articles personnalisés par thématiques sur la nutrition, l'activité physique, la sexualité, la prise en charge en fonction de la pathologie. Mais également un gestionnaire de traitements et de suivi de ses stocks de médicaments et leur disponibilité en pharmacie. Ainsi qu'un suivi au jour le jour de

Qu'est-ce qu'une maladie chronique, et combien de personnes sont concernées?

A. A. : Une maladie chronique est une pathologie de longue durée, comme l'asthme, le diabète ou l'endométriose. Elle impacte profondément le quotidien des patients et nécessite un suivi médical régulier. En France, près de 25 millions de personnes sont concernées, soit plus d'un tiers de la population. Ces maladies ne se limitent pas à des symptômes physiques. Elles influencent également le travail, la vie sociale et l'équilibre psychologique. C'est pourquoi, avec Mapatho, nous avons choisi d'accompagner les patients à chaque étape de leur parcours, pour qu'ils puissent mieux vivre avec leur maladie. ● Propos recueillis par L. C.



Avec La Mutuelle Familiale, bénéficiez d'un abonnement gratuit sur cette page. Renseignez une adresse mail et cliquez sur « Je m'inscris! ».



PARRAINAGE

La Mutuelle Familiale soutient FRANCE ALZHEIMER

Vous souhaitez faire découvrir la mutuelle ?
Parrainez un proche. Vous recevrez chacun un chèque-cadeau
et vous soutiendrez l'association choisie cette année
par La Mutuelle Familiale : France Alzheimer.

Entretien avec Benoît Durand, son directeur délégué.



Benoît Durand, directeur
délégué de France Alzheimer.

© FRANCE ALZHEIMER

Avez-vous des exemples d'actions ?

B. D. : Près de 2200 actions sont organisées pour les personnes malades et les aidants : formations pour les aidants, séjours vacances-répît, cafés mémoire, haltes relais, activités sportives...

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ? Combien de personnes sont-elles touchées ?

B. D. : C'est une affection qui entraîne une disparition progressive des neurones dans les régions du cerveau gérant certaines capacités comme la mémoire, le langage, le raisonnement ou encore l'attention, réduisant peu à peu l'autonomie de la personne. En France, 1,2 million de personnes seraient atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Comment les mutuelles peuvent-elles agir en prévention concernant la maladie d'Alzheimer ?

B. D. : Elles peuvent agir auprès de leurs adhérents en informant sur l'existence de nos 101 associations départementales ; mais aussi en communiquant sur les facteurs de risques et en proposant des prestations spécifiques afin de diminuer le reste à charge des familles.

Quelles sont vos sources de financement ?

B. D. : Les ressources de l'association sont issues à plus de 80 % de la générosité du public (dons et legs), à laquelle s'ajoutent des partenariats privés. Le reste est issu de subventions publiques ainsi que d'autres produits comme ceux provenant de nos séjours vacances ou encore de la formation professionnelle.

En quoi le don issu des parrainages de La Mutuelle Familiale va-t-il vous aider ?

B. D. : Ces dons vont aider dans toutes les missions prioritaires, que ce soit l'accompagnement des familles impactées par la maladie, la lutte contre la stigmatisation et la discrimination dont sont encore victimes de nombreuses familles. Faire évoluer le regard sur la maladie est essentiel pour construire une société plus inclusive. ●

Propos recueillis par L. C.



Plus d'information
sur France Alzheimer :
francealzheimer.org



En savoir plus sur le
parrainage : mutuelle-familiale.fr/parrainage

Pouvez-vous présenter France Alzheimer et ses missions ?

Benoît Durand : France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique dans ce domaine. Depuis quarante ans, elle soutient les personnes malades et leur famille, contribue aux progrès de la recherche, sensibilise l'opinion, implique les pouvoirs publics et enfin forme les aidants familiaux, les bénévoles et les professionnels.

SANTÉ DES FEMMES

Encore trop D'INÉ

Les spécificités des femmes en matière de santé sont encore largement ignorées. Les inégalités persistent à toutes les étapes du parcours de soins : prévention, diagnostic, traitements... Heureusement, la société avance. Les professions médicales se féminisent et l'implication des associations de patientes a permis des progrès dans la prise en charge de l'endométriose, par exemple.

TEXTES : MARILYN PERIOLI ET CAPUCINE BORDET

Les soins destinés aux femmes ont longtemps été réduits à ceux de leur appareil reproducteur, comme si le reste de leur corps était identique à celui des hommes. Mais leurs artères, par exemple, sont plus fines, leur système immunitaire et leur métabolisme fonctionnent d'une autre façon puisque leurs chromosomes, et donc leurs hormones et leurs cellules, ne sont pas les mêmes. Ces différences, trop souvent ignorées, ont bien sûr des conséquences graves. En France, les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes. En cause, une méconnaissance des femmes elles-mêmes face aux risques de problèmes cardiaques, et surtout des symptômes autres que ceux des hommes et qui sèment la confusion tant chez les patientes que chez les soignants.

Infarctus : des signes différents et sous-estimés

Prenons l'exemple de l'infarctus du myocarde. « Dans un cas sur deux, les femmes peuvent présenter la même douleur que les hommes. Mais, dans un cas sur deux donc, les symptômes sont plus sournois : fatigue à l'effort, essoufflement, signes digestifs », note Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille. Malheureusement, les préjugés persistent. « Quand un homme se sent oppressé, on lui propose un électrocardiogramme. Quand c'est une femme, s'insurge la cardiologue, on lui prescrit des

anxiolytiques. » De leur côté, les femmes ont tendance à minimiser leurs symptômes ou à faire passer la santé de leurs proches avant la leur. Confrontées à des douleurs thoraciques, elles appellent les secours en moyenne quinze minutes plus tard que les hommes, un retard qui peut leur coûter la vie. Alors qu'elles sont moins nombreuses



GALITÉS

que les hommes parmi les victimes d'accident cardiaque, elles sont plus nombreuses à en mourir (56 % contre 46 %). Même aux urgences, les inégalités persistent. « *Il y a une évaluation de l'homme plus grave que la femme pour le même cas clinique* », confirme le professeur Xavier Bobbia, de la faculté de Montpellier-Nîmes, qui a coordonné une vaste étude publiée dans la revue *European Journal of Emergency Medicine*. A symptômes identiques, les hommes sont davantage pris en charge à l'arrivée aux urgences que les femmes.

Cancers, des progrès inégaux

Si le dépistage du cancer du sein a sauvé de nombreuses vies, notamment grâce à l'opération Octobre rose, d'autres cancers restent sous-diagnostiqués chez les femmes, comme ceux du poumon et du pancréas, pourtant en forte augmentation. En cause, le tabagisme en hausse depuis les années 1970-1980, mais aussi des facteurs comme

la sédentarité, le surpoids, l'alimentation ou encore le stress. Cependant, les femmes restent sous-représentées dans la recherche scientifique. Peu d'études leur sont spécifiquement consacrées, et cela freine les progrès dans le dépistage et le traitement.

Il est donc urgent d'en inclure davantage dans les essais français et internationaux.

Bonne nouvelle : l'étude française Cascade, coordonnée par l'AP-HP, veut accélérer le mouvement pour le cancer du poumon. L'objectif est d'inviter des femmes, entre 50 et 74 ans, à bénéficier d'un scanner thoracique si elles sont fumeuses ou même ex-fumeuses.

Médicaments, des essais biaisés

Pendant longtemps, rares étaient les médicaments qui prenaient en compte les différences de genre.



Santé mentale

Les femmes sont aussi davantage touchées par les troubles de la santé mentale. D'après le dernier baromètre Ifop (septembre 2024), 30 % des femmes de moins de 35 ans décrivent leur santé mentale comme « *moyenne ou mauvaise* ». Tous âges confondus, elles sont 26 % à rapporter un mal-être, contre seulement 14 % des hommes. Pourquoi un tel écart ? Les femmes évoquent plusieurs raisons :

le monde du travail et ses inégalités salariales, la charge mentale qui pèse sur elles dans la vie familiale, les violences sexistes et sexuelles. La pandémie de Covid a d'ailleurs amplifié ces inégalités : 17 % d'entre elles déclarent avoir souffert de troubles dépressifs ou de comportements suicidaires, contre 10 % des hommes, selon les données de Santé publique France.

Et pour cause : les essais thérapeutiques étaient très majoritairement effectués sur des animaux mâles avant d'être testés sur des hommes. Or, une étude américaine a révélé en 2020 que les effets secondaires des traitements sont deux fois plus fréquents chez les femmes.

Mais les choses progressent : la part des femmes dans les essais cliniques est passée de 35 % en 1995 à 58 % en 2018, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Et, en France, en 2019, sur les 4800 essais cliniques en cours, 88 % incluaient à la fois des femmes et des hommes. « *Il n'y a plus aujourd'hui de sous-représentation des femmes dans les essais*, observe Catherine Vidal, membre du comité d'éthique de l'Inserm et autrice d'un rapport sur la question. *Même s'il persiste des inégalités d'inclusion pour quelques pathologies comme l'insuffisance cardiaque, certains cancers, la douleur ou le VIH.* » ●



L'ENDOMÉTRIOSE ET LA MÉNOPAUSE

enfin prises au sérieux

Non, les règles douloureuses ne sont pas qu'une « affaire de femmes fragiles et souffreteuses », comme le rappelle le Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes (HCE). Aujourd'hui, une femme sur dix est atteinte d'endométriose. Et même si cette maladie gynécologique chronique est bien mieux diagnostiquée, il reste encore des progrès à accomplir pour la faire reconnaître, y compris par les professionnels de santé. La preuve : il a fallu attendre 2020 pour que l'endométriose entre au programme de la sixième année de médecine. En moyenne, sept années s'écoulent entre les premiers symptômes et le diagnostic. Ce délai, souvent insupportable pour les patientes, est le résultat d'un manque de formation médicale, mais aussi d'une norme sociale qui banalise la douleur menstruelle. Heureusement, les collectifs de patientes ont permis de faire évoluer les mentalités et d'attirer l'attention des pouvoirs publics. En 2019, un plan d'action national de lutte contre l'endométriose a enfin été mis en place, et le 10 février dernier, la ministre de la Santé a annoncé le remboursement d'un test salivaire expérimental de dépistage pour quelque 25 000 premières patientes.

L'idée d'un congé menstruel a en outre germé dans l'opinion publique pour ne plus faire des règles douloureuses un tabou. Si aucune loi n'a encore été adoptée en France, contrairement à l'Espagne, certaines mutuelles, entreprises et collectivités ont décidé de franchir le pas, en accordant entre 1 et 2 jours de congé par mois en cas d'endométriose ou de règles douloureuses.

Une étape incontournable

Environ 14 millions de femmes en France traversent la ménopause. L'âge moyen d'entrée dans cette période est de 51 ans. Cette étape incontournable de la vie entraîne de nombreux symptômes comme les bouffées de chaleur, l'irritabilité, l'insomnie, un risque accru de cancer et de problèmes cardiovasculaires... Un moment que les femmes vivent souvent dans le silence du tabou qui l'accompagne. L'étude Elisa, menée en 2022 au CHU de Toulouse auprès de 5 000 femmes âgées de 50 à 65 ans, révélait que 44 % d'entre elles n'en avaient jamais discuté avec leur médecin traitant, bien que 87 % reconnaissent ressentir au moins un symptôme, et qu'une femme sur cinq jugeait que ces troubles avaient un impact sur sa vie quotidienne. Heureusement, ces dernières années, la parole se libère et une mission parlementaire sur ce sujet a été menée. Elle devrait rendre ses résultats au printemps 2025.

Le traitement hormonal de la ménopause (THM), autrefois largement prescrit, est également au cœur des débats. Une étude américaine, publiée en 2002, avait provoqué une défiance massive des médecins et des femmes envers les hormones, en établissant un lien entre traitement hormonal et augmentation du cancer du sein et des pathologies cardio-vasculaires. En conséquence, seulement 6 % des femmes y avaient encore recours en 2022, contre une sur deux dans les années 2000. Aujourd'hui, la communauté médicale tend à réhabiliter ce traitement, qui pourrait au final non seulement soulager les symptômes de la ménopause, mais aussi protéger contre certaines maladies, notamment osseuses et même cardio-



vasculaires. Cependant, toutes les prescriptions doivent faire l'objet d'une évaluation personnalisée des risques pour la patiente.

Des progrès significatifs

La question du genre occupe désormais une place centrale dans les débats sur la santé, un progrès significatif dans la lutte contre les discriminations subies par les femmes. Il est essentiel d'intégrer cette perspective dans l'ensemble du parcours de

soins, mais aussi en amont dans les protocoles de recherche. Ce changement doit toucher les hautes sphères médicales, où les inégalités persistent : seules 7 femmes occupent actuellement la fonction de doyenne sur 34 facultés de médecine. Toutefois, l'évolution est en marche, portée par la féminisation des professions médicales. Avec 70 % d'étudiantes en première année de médecine et 46 % de femmes médecins en exercice, les nouvelles générations façonnent peu à peu une médecine plus inclusive. ●

INTERVIEW



© DR

« Les femmes modestes ont plus de risques de renoncer aux soins »

A l'hôpital Pierre Rouquès - Les Bluets, à Paris, les patientes en situation de précarité sont de plus en plus nombreuses à venir consulter. Perrine Toudic, directrice, explique comment cet établissement à visée sociale s'est spécialisé dans l'accueil de ce public.

Quelle est la particularité de votre établissement ?

Perrine Toudic : L'objectif de l'hôpital est de faire la promotion de la santé auprès de toutes les femmes, sans distinction. Quels que soient leurs revenus, leur origine et leur milieu social. Les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (C2S), qui disposent donc de ressources modestes, sont de plus en plus nombreuses à venir consulter. Leur nombre a augmenté de 7 % en un an. Or nous constatons que ces patientes sont plus susceptibles que les autres de renoncer à se soigner, en raison de difficultés financières. Ce qui peut engendrer de lourdes conséquences sur leur santé, sur leur condition sociale, jusqu'à leur marginalisation. Autant de risques qui ont des incidences directes sur le système de santé et la société tout entière.

Quels sont les dispositifs mis en place pour accueillir les femmes en situation de fragilité ?

P. T. : Pour les intégrer de manière pérenne dans un parcours de soins,

nous avons opté pour une approche globale de leur santé. En plus de la santé sexuelle et gynécologique, elles bénéficient aussi d'un accompagnement psychologique, psychiatrique et social. Cela évite d'abandonner le suivi médical en cours de route. Toutes les problématiques peuvent être ainsi abordées. Nous disposons en effet d'un pôle gynécologique de secteur 1, afin que leurs frais soient pris en charge en intégralité. Ce type de consultations sans dépassement d'honoraires reste très rare en France. Alors qu'elles seraient vraiment nécessaires, compte tenu des problématiques de renoncement aux soins.

Comment avez-vous réussi à créer ces consultations ?

P. T. : Notre hôpital existe depuis près de quatre-vingt-dix ans. Il s'agissait à l'origine d'un dispensaire créé à Paris grâce aux syndicalistes et mutualistes de la métallurgie. Il demeure

fidèle à son objectif initial, dans l'accueil gratuit et facilité de toutes les femmes. Les liens avec le mouvement mutualiste demeurent actifs, notamment avec La Mutuelle Familiale, notre partenaire historique. Et la gestion associative de notre établissement permet également à tous les membres de l'association de veiller au respect de ses valeurs, et en premier lieu au respect du choix des patientes.

C'est-à-dire ?

P. T. : Historiquement, la clinique des Bluets est la première à s'être intéressée à la réduction de la douleur tout au long de l'accouchement. L'un de ses médecins, le docteur Lamaze, exerçait en effet ici dans les années 1950. Et ses techniques de respiration et de relaxation permettent, aujourd'hui encore, d'accompagner les femmes pendant la naissance. L'écoute des patientes est toujours une priorité, et dans la santé globale, au-delà de la maternité. ●

PLFSS 2025

De NOUVELLES TAXES sur la santé ?

Le gouvernement prévoit une contribution d'environ 1 milliard d'euros prélevée sur les complémentaires santé en 2025. Une mesure contre laquelle s'insurgent les mutuelles, déjà taxées à plus de 14 % par l'Etat.

L'inquiétude a commencé à monter début janvier, alors que la ministre de la Santé annonçait la mise en place probable d'une « contribution spécifique » pour les complémentaires santé cette année. Catherine Vautrin précisait que les mutuelles pourraient ainsi « restituer » à l'Etat l'augmentation des cotisations qu'elles auraient décidé d'appliquer pour 2025 afin d'anticiper des remboursements annoncés, à l'automne, dans le premier projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS). Or ces remboursements, qui portaient sur les consultations médicales et les médicaments, n'auront finalement pas lieu.

Evolution mécanique

Lors d'un échange avec la presse le 22 janvier, le président de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF), Eric Chenut, a répondu que « s'il y avait de l'argent à rendre, ce serait aux adhérents et certainement pas à l'Etat ». Le responsable mutualiste a précisé qu'il serait « bien hasardeux », à ce stade, de se prononcer sur la justesse ou non du montant de la hausse des cotisations appliquée en 2025. Les cotisations mutualistes suivent en effet mécaniquement l'évolution des dépenses de santé, notamment dues au vieillissement de la population, au développement des maladies

chroniques... Et celles de La Mutuelle Familiale ne prennent d'ailleurs pas en compte les remboursements prévus dans le PLFSS initial : ces décisions se prennent chaque été, soit bien avant le vote du PLFSS.

Une taxation inégalée

Malgré les protestations des mutuelles, la contribution des complémentaires santé a toutefois été confirmée par Catherine Vautrin dans une interview parue dans *Le Parisien/Aujourd'hui en France* du 1^{er} février. Celle-ci devrait atteindre un montant de 1 milliard d'euros et serait récupérée par le gouvernement via un texte adopté en marge de la loi de financement de la Sécurité sociale. Il faut savoir que l'Etat ponctionne déjà les mutuelles à plus de 14 %.

Celles-ci dénoncent donc unanimement ces prélèvements et leur augmentation constante. En vingt ans, la taxation des complémentaires santé a été multipliée par huit. Et son niveau est inégalé dans l'Union européenne. S'il n'y a pas de taxes de ce type en Allemagne, elles sont beaucoup moins importantes en Espagne (0,15 %) et en Italie (2,5 %).

Organismes non lucratifs

« Le rôle des complémentaires santé n'est pas de collecter l'impôt pour le compte de l'Etat, rappelle la FNMF dans un communiqué. Par leur action aux côtés de l'Assurance maladie, (elles) permettent aux Français de bénéficier de soins avec un reste à charge le plus faible d'Europe. » En tant qu'organismes non lucratifs, elles ne versent pas de dividendes à des actionnaires. « L'intégralité de leurs bénéfices est investie en faveur de leurs adhérents », précise la Mutualité Française. En l'absence de « réserves d'argent cachées (...), les taxes (sont) donc forcément payées par les assurés et les entreprises à travers une hausse de leurs cotisations », précise le communiqué. Et Eric Chenut de conclure : « Taxer les contrats n'est ni juste ni adapté, et grève le pouvoir d'achat, tout particulièrement celui des retraités. » ● CAPUCINE BORDET



L'aide médicale d'Etat (AME)

Ce dispositif permet aux personnes étrangères en situation irrégulière de bénéficier gratuitement de soins médicaux en France.



Quel est son objectif ?

- L'AME garantit l'accès à une prise en charge médicale pour des raisons humanitaires et de santé publique.
- Elle permet aux personnes qui ne peuvent pas accéder à la Sécurité sociale d'obtenir une couverture médicale.
- L'AME réduit la propagation des maladies contagieuses dans la population, ce qui serait à long terme bien plus coûteux pour le système de santé.



Qui peut en bénéficier ?

Pour être éligible, il faut être étranger en situation irrégulière, résider en France depuis au moins trois mois consécutifs et avoir des ressources inférieures au plafond fixé par la complémentaire santé solidaire (C2S).



Quelles sont les prestations couvertes ?

- Les consultations et les soins médicaux.
- L'hospitalisation, les médicaments, les soins dentaires et d'optique, les vaccinations.



Contrairement aux idées reçues :

- L'AME ne représente qu'une part infime des dépenses totales de santé annuelles (soit 0,5 %).
- Elle n'encourage pas l'immigration irrégulière.
- Les études montrent que les migrations sont motivées par des facteurs économiques, sécuritaires ou familiaux, et non par l'accès aux soins.
- Selon Médecins du monde, près de 50 % des personnes éligibles n'y ont même pas recours.
- Les cas de fraude restent marginaux.



HYPERTENSION ARTÉRIELLE

LES MESURES DE

En France, 17 millions de personnes souffrent d'hypertension artérielle, mais plus de 6 millions d'entre elles l'ignorent, indique Santé publique France dans son dernier rapport. Comment lutter contre cette maladie qui touche de plus en plus de jeunes?

TEXTE : MARILYN PERIOLI

UNE PATHOLOGIE
SILENCIEUSE

L'hypertension artérielle (HTA) est la maladie chronique la plus répandue en France. Elle

favorise le développement des maladies cardio-vasculaires, rénales, et des troubles cognitifs comme la démence. L'HTA se caractérise par une pression trop élevée dans les vaisseaux sanguins et peut entraîner des complications graves si elle n'est pas traitée. Les personnes atteintes d'hypertension artérielle ne présentent pas toujours de symptômes visibles. Toutefois, cette maladie peut se manifester par des maux de tête, des troubles visuels, des douleurs thoraciques, des vertiges ou un essoufflement.

QUELS FACTEURS DE RISQUE?

Plusieurs éléments peuvent contribuer à l'apparition de l'hypertension artérielle. Un âge avancé, une consommation excessive d'alcool, une surcharge pondérale ou une obésité figurent parmi les principaux facteurs de risque. Le manque d'activité physique et un mode de vie trop sédentaire ont aussi une incidence sur l'élévation de la pression artérielle.

Un excès de sel dans l'alimentation peut entraîner une rétention d'eau et ainsi augmenter la pression sanguine. Enfin, si des membres de votre famille souffrent d'hypertension, vous êtes plus susceptible d'en être également victime.

PRÉVENTION

QUE FAIRE À SON NIVEAU ?

La Société française d'hypertension artérielle recommande plusieurs mesures préventives, telles qu'une alimentation équilibrée, pauvre en sel, ainsi que la pratique régulière d'une activité physique, si possible au quotidien (faire du vélo, prendre l'escalier...). Il est également conseillé d'arrêter de fumer, de limiter sa consommation d'alcool et, parfois, de modifier son mode de vie. Si ces changements ne suffisent pas, un traitement médicamenteux peut être nécessaire, et votre médecin vous orientera vers le plus adapté. Pour qu'ils soient efficaces, les traitements doivent être suivis de manière stricte, quotidiennement et sans interruption. Le contrôle régulier de la pression artérielle par votre médecin ou votre cardiologue est essentiel. Ce dernier pourra vous indiquer la pression idéale en fonction de vos antécédents médicaux. Malheureusement, de nombreux patients sont diagnostiqués trop tard.

L'HTA CHEZ LES JEUNES

L'hypertension artérielle devient de plus en plus courante chez les moins de 40 ans. Plusieurs facteurs expliquent cette tendance, notamment un mode de vie malsain, une alimentation riche en produits ultratransformés et une sédentarité grandissante. Chez certaines femmes, l'utilisation de la pilule contraceptive, notamment celle contenant des œstrogènes, peut également influencer la tension artérielle. Dans ce cas, un changement de méthode contraceptive doit suffire pour normaliser la pression artérielle.

L'AUTODÉPISTAGE, UN GESTE SIMPLE

Le tensiomètre, fiable et abordable, est un excellent outil pour surveiller régulièrement sa pression artérielle.

Choisissez un appareil portant le marquage CE, gage de fiabilité. Voici quelques conseils pour l'utiliser correctement. Installez-vous dans un endroit calme.

Placez le brassard au-dessus du coude, les pieds à plat sur le sol et le bras à hauteur du cœur. Restez détendu pendant la mesure, sans parler ni bouger. Votre tension doit être inférieure à 13/8 si vous souffrez de l'une des pathologies suivantes : maladie cardio-vasculaire (cardiopathie ou accident vasculaire cérébral), diabète, maladie rénale chronique. Pour la majorité des personnes, l'objectif est d'avoir une pression artérielle inférieure à 14/9.

A savoir : le chiffre le plus élevé exprime la plus forte pression que le sang exerce lors de la contraction cardiaque, c'est la pression systolique ; le chiffre le plus faible exprime la pression minimale qui reste dans les artères entre deux battements de cœur, c'est la pression diastolique.



MANGER MIEUX

« On peut passer d'une à une **ALIMENTATION BIO** tout en

Du 20 au 30 mars a lieu la Semaine pour les alternatives aux pesticides, dont La Mutuelle Familiale est partenaire. L'occasion de faire le point sur les enjeux de l'alimentation biologique avec le docteur Laurent Chevallier, médecin nutritionniste attaché au CHU de Montpellier et coauteur avec Claude Aubert du livre « Faites votre révolution alimentaire! ».

Manger bio, un vrai bénéfice pour la santé ?

Docteur Laurent Chevallier : D'après l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), il y a de fortes présomptions concernant les effets des résidus de pesticides sur l'émergence de nombreuses maladies dans la population, comme le lymphome non hodgkinien, le cancer de la prostate, la maladie de Parkinson ou les troubles cognitifs¹. D'autres études tendent à montrer une baisse de la mortalité chez les personnes qui ont une alimentation sans résidus de pesticides par rapport à celles qui consomment des produits conventionnels, même si leurs teneurs en résidus sont en dessous des seuils autorisés². Et des éléments scientifiques alertent sur le fait que le glyphosate pourrait favoriser les morts fœtales in utero.

Donc, manger bio est pertinent pour préserver sa santé en diminuant son exposition à une multitude de produits chimiques. De plus, les aliments biologiques présentent une meilleure densité nutritionnelle³, ils ont moins d'additifs autorisés, pas de nanoparticules. Enfin, cela protège l'environnement, donc la santé des populations.

Est-ce qu'une agriculture sans pesticides serait possible ?

Dr L. C. : D'après l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), on pourrait se passer de pesticides d'ici à 2050⁴ ! Il existe plusieurs scénarios crédibles. Certes, l'agriculture biologique a un

rendement classiquement annoncé comme moindre par rapport à la conventionnelle d'environ 20 %. Mais en faisant évoluer les techniques (avec la rotation des cultures, en cultivant des légumineuses pour apporter de l'azote, en recyclant les matières organiques, par exemple), cette baisse pourrait être réduite à 9 %.

De plus, certains coûts pour la société ne sont pas comptabilisés dans l'agriculture conventionnelle : dépollution des eaux, dépenses de santé dues aux effets des pesticides, prix de production de ces derniers ainsi que de celle des engrais. Cela représente des dépenses indirectes farmineuses que tout le monde paie, et des coûts humains incalculables du fait des maladies.

Mais est-ce que consommer bio ne coûte pas plus cher ?

Dr L. C. : Dans mes consultations, j'accompagne des personnes qui peuvent avoir un tout petit budget, des bénéficiaires de la CMU, par exemple. Pour aller progressivement vers une alimentation bio, je leur conseille de commencer par les œufs, les yaourts et les carottes. Elles s'aperçoivent alors que l'impact sur leur budget alimentation est limité et, petit à petit, elles enrichissent la gamme de produits bio qu'elles se procurent. L'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) a même montré qu'en modifiant ses habitudes alimentaires, on peut passer d'une alimentation conventionnelle à une alimentation biologique tout en réduisant son budget ! C'est très encourageant.

alimentation conventionnelle réduisant son budget »

Comment faire pour manger bio avec un budget limité ?

Dr L. C. : Première chose : éliminer tout ce qui est superflu et issu de l'agrobusiness, avec des graisses et des sucres ajoutés, comme les biscuits, viennoiseries, sodas, etc. Ces produits sont coûteux et, selon les quantités consommées, mauvais pour la santé. On peut les remplacer par des gâteaux faits maison, des fruits secs, de l'eau, des fruits pressés ou des tisanes que l'on prépare soi-même. De même pour les plats préparés qui sont certes très pratiques, mais dont le rapport qualité-prix n'est généralement pas favorable. Deuxième aspect : il faut éviter le gaspillage, car un tiers de la production mondiale est jeté. En France, les ménages sont responsables de 42 % de ces déchets alimentaires. On peut également cultiver ses légumes ou faire des cueillettes de plantes sauvages comme les pissenlits (faire attention à les ramasser loin des routes et demander à son pharmacien si on a le moindre doute, comme pour les champignons). On peut ensuite diminuer la consommation de protéines d'origine animale et compenser par des protéines végétales. Leurs coûts sont très différents : 0,25 euro en moyenne pour 15 g de protéines issues de lentilles et jusqu'à 2,30 euros pour 15 g de protéines issues de la viande et du poisson. Actuellement, 60 % des protéines consommées sont d'origine animale et 40 % pour le végétal, grâce aux légumineuses, par exemple. Ce rapport est susceptible d'être inversé.

Enfin, on peut éviter les fruits et légumes hors saison et exotiques, aux impacts financiers et environnementaux élevés, au profit de produits de saison et locaux. Et les légumes traditionnels, comme les choux, les carottes, les oignons ou encore les potimarrons sont souvent peu chers.

Existe-t-il d'autres leviers pour diminuer la présence de produits chimiques dans l'alimentation ?

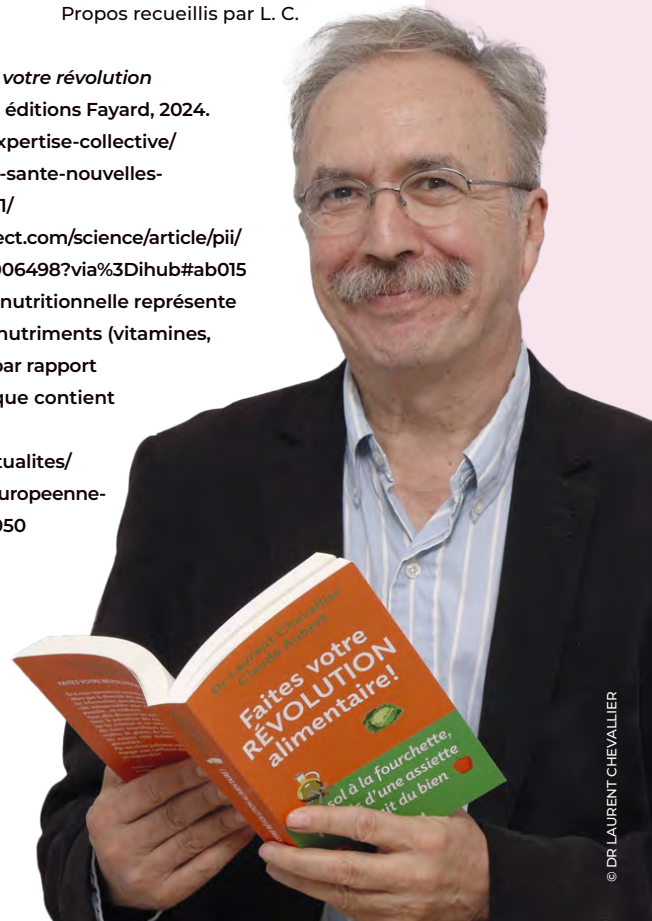
Dr L. C. : On peut limiter les ustensiles de cuisine avec un revêtement antiadhésif, l'inox est le plus sûr. Et également se détourner des emballages en plastique, car certains se dégradent facilement

et les molécules se retrouvent dans les aliments. De plus, ils polluent la planète. Enfin, préférer le vrac, les produits non transformés et, si besoin, ne prendre que des conserves en bocaux. ●

Propos recueillis par L. C.

A lire : *Faites votre révolution alimentaire!*, éditions Fayard, 2024.

1. inserm.fr/expertise-collective/pesticides-et-sante-nouvelles-donnees-2021/
2. sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412021006498?via%3Dihub#ab015
3. La densité nutritionnelle représente la teneur en nutriments (vitamines, minéraux...) par rapport aux calories que contient un aliment.
4. inrae.fr/actualites/agriculture-europeenne-pesticides-2050



© DR LAURENT CHEVALLIER

La Semaine pour les alternatives aux pesticides

Du 20 au 30 mars, 500 événements sont organisés chaque année, en France et à l'étranger, pour montrer qu'il est possible de se passer des pesticides.

En savoir plus :



Attention aux MUSIQUES

Les jeunes, premières victimes des troubles auditifs ? Selon une étude OpinionWay publiée en janvier, la tendance est claire : 60 % des 18-24 ans déclarent souffrir de problèmes d'audition, contre 45 % des 65 ans et plus.

En cause, l'exposition à la musique amplifiée. La Journée nationale de l'audition, le 13 mars, est l'occasion de faire le point.

La musique amplifiée, celle que l'on écoute au casque, à l'aide d'écouteurs, dans les festivals, les concerts ou les boîtes de nuit, expose souvent les oreilles à un volume excessif préjudiciable à l'audition. Dans les lieux musicaux, le niveau sonore moyen autorisé, fixé à 105 décibels (dB) en moyenne, ne doit jamais dépasser 120 dB. Mais cette règle est très peu observée. Selon les chiffres de l'Ipsos, 85 % des 15-45 ans déclarent aimer écouter de la musique à un niveau élevé, alors que 78 % d'entre eux ont déjà ressenti des troubles auditifs comme des acouphènes ou une perte d'audition à la suite d'une forte exposition sonore. « 40 % des parents affirment d'ailleurs que leur enfant écoute chaque jour des sons via des écouteurs ou un casque, précise Sébastien Leroy, porte-parole, responsable des relations publiques et des partenariats de l'Association nationale de l'audition, organisatrice des Journées nationales de l'audition (JNA). Et 81 % d'entre eux disent intervenir pour régler le volume sonore. »



© P23RF

Quels risques ?

Lorsque l'on est confronté à un volume sonore excessif, à un bruit fort et brutal (comme un larsen, par exemple) ou à une écoute prolongée de musique à volume élevé, les cellules ciliées de l'oreille interne, qui convertissent l'énergie mécanique des ondes sonores en influx nerveux transmis au cerveau, peuvent être endommagées, ou même détruites. Indispensables à l'audition, ces cellules ne se régénèrent pas : leur destruction est irréversible. L'atteinte des cellules ciliées peut avoir plusieurs conséquences : des acouphènes – bourdonnements dans les oreilles (lire aussi notre encadré ci-contre), une hyperacousie (intolérance au bruit, même d'intensité normale) et une perte auditive temporaire, voire permanente.

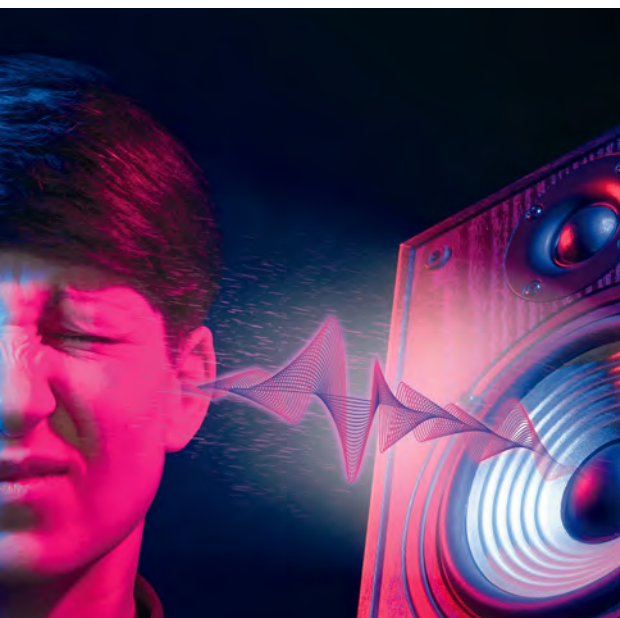
Protéger ses oreilles

Afin de préserver son audition, quelques règles de prévention s'imposent. « Si vous utilisez un casque, privilégiez ceux qui sont couvrants. Ils atténuent les bruits extérieurs et permettent d'écouter sa musique moins fort », conseille Sébastien Leroy.

LE BRUIT, UNE SOURCE DE STRESS

Les nuisances sonores représentent une source majeure de stress pour 72% de la population, selon OpinionWay. Ce stress peut affecter à la fois la qualité de vie et la santé mentale. Le bruit a également un impact sur les performances cognitives des enfants, ce qui augmente les difficultés d'apprentissage et une baisse de la capacité d'attention.

AMPLIFIÉES!



Lors des concerts ou des festivals, « ne vous installez pas près des enceintes, portez des bouchons d'oreilles et faites des pauses à l'extérieur toutes les heures », précise-t-il. D'une manière générale, nous vivons dans un univers très bruyant. Accordez-vous des « détentes auditives » dans la journée, isolez-vous dans un endroit calme, ou concentrez-vous sur un bruit précis : le chant d'un oiseau lors d'une promenade, par exemple. La pression acoustique constante génère un stress auditif entraînant une fatigue et, au fur et à mesure, une usure des cellules sensorielles de l'oreille.

Bilans auditifs réguliers

Autre conseil : dans la voiture, n'écoutez pas l'autoradio en mettant le volume au maximum. Portez des bouchons d'oreilles pour dormir si votre environnement sonore est élevé. Et, surtout, évitez de vous endormir (ainsi que vos enfants) en écoutant de la musique au casque ou avec des écouteurs. Enfin, pensez à réaliser des bilans auditifs réguliers chez un professionnel afin de détecter tout changement de votre audition. En cas d'acouphènes ou de perte auditive, n'attendez pas, consultez un ORL (oto-rhino-laryngologiste) le plus rapidement possible. ●

MARILYN PERIOLI

Des bourdonnements dans les oreilles



Un acouphène est un bruit entendu dans l'oreille en l'absence de toute source sonore.

Il se caractérise par un sifflement, un grésillement ou un bourdonnement.

Chroniques, les acouphènes affectent la qualité de vie (dépression, insomnies, problème de concentration...).

Ils peuvent également être accompagnés d'hyperacousie (intolérance au bruit, même d'intensité normale). D'après la dernière étude OpinionWay rendue publique en janvier 2025, 44 % des Français en souffrent. Ce chiffre grimpe à 53 % chez les jeunes adultes.

Quand l'audition baisse avec l'âge



A partir de 50 ans, l'audition diminue. C'est la presbyacousie.

Celle-ci n'est pas une maladie, elle est simplement due au vieillissement naturel du système auditif. Mais ce n'est pas une fatalité.

Soyez attentif aux premiers signes : faire répéter plusieurs fois

la même phrase, monter le son de la radio ou du téléviseur, trouver que les jeunes n'articulent pas, se sentir isolé dans un environnement très sonore... Et réagissez ! Prenez rendez-vous chez un ORL, qui fera un bilan auditif. Il vous prescrira une prothèse s'il le juge nécessaire.

LA JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION (JNA) a lieu le 13 mars 2025.

La Mutuelle Familiale y participe depuis de nombreuses années et propose des dépistages auditifs gratuits. Renseignements dans le catalogue « La Prev' et Vous ».



Du style,
mais pas que.
Des économies
aussi.



JUSQU'À

60€

OFFERTS *

POUR L'ACHAT
D'UNE MONTURE
+ VERRES ANTIREFLET

Des magasins en Île-de-France**

Paris 16^e

10 rue Leroux

Montreuil

6 boulevard Chanzky
Centre Commercial Croix de Chavaux

Paris 20^e

212 rue des Pyrénées

Corbeil-Essonnes

21 place Galignani

Et partout en France

Retrouvez toutes les adresses
sur le site ecoutervoir.fr



* Bénéficiez de 60€ TTC de remise sur l'achat d'une monture d'un montant minimum de 135€ TTC équipée de verres progressifs avec traitement antireflet, ou de 40€ TTC de remise sur l'achat d'une monture d'un montant minimum de 135€ TTC équipée de verres unifocaux avec traitement antireflet. Offre réservée aux clients disposant d'une prescription en cours de validité, ne s'applique pas aux verres solaires. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Offre non cumulable avec d'autres offres ou avantages conventionnels et hors 100 % Santé, valable entre le 1^{er} février et le 30 avril 2025 dans tous les magasins Écouter Voir. Retrouvez le détail de l'offre sur www.ecoutervoir.fr.

** Appartenant à l'Union des Mutuelles d'Île-de-France (UMIF, 10 RUE LEROUX 75116 PARIS-78480964200043). Crédit photo : Julien Attard.

GESTION DES RETOURS — CVM — 3-5, RUE DE VINCENNES — 93108 MONTREUIL CEDEX

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE