

JUIN 2025 / N°22 - PRIX : 1,09€ - ISSN : 2728-4743

LE MAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

SANTÉ Pour une prévention EFFICACE

P.05

ÉGALITÉ DES CHANCES
**Vingt ans en faveur
de l'inclusivité**

P.12

PROTECTION SOCIALE
**Pénuries de
médicaments :
examen d'une crise**



UNE QUESTION SANTÉ ?

Contactez un médecin 24h/24, 7j/7

Pour profiter d'une téléconsultation :

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

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

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

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



SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

.....
mutuelle-familiale.fr

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



Chers adhérents,

Edito

Dans l'édito du dernier numéro, je vous alertais sur l'intention du gouvernement d'ajouter 1 milliard d'euros de taxe supplémentaire à votre contrat de complémentaire santé. Un renchérissement incompréhensible d'un bien aussi essentiel que la santé, qui est un droit fondamental ! Sachez que ce projet, qui pénalisera les plus fragiles et les plus âgés, demeure d'actualité. Madame Vautrin, ministre du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, a confirmé la volonté du gouvernement de l'inscrire dans un projet de loi de financement de la Sécurité sociale rectificatif. Examiné au Parlement en octobre dernier, il frappera les adhérents au titre de l'année 2025. Cette hausse de la taxe s'applique automatiquement à tous les acteurs de la complémentaire santé. Pour La Mutuelle Familiale, son impact sur les adhérents ne pourra pas être atténué. Cela remettrait en cause notre capacité à vous protéger durablement – ce qui est inacceptable.

Nous devons garder notre cap : une gestion responsable et alignée avec notre engagement solidaire pour la santé de tous, et cela à un moment où le gouvernement semble perdre le sien ! A la recherche « d'économies budgétaires » et de « simplifications », il entend aussi faire des coupes drastiques parmi les agences qui assurent des approches scientifiques et rationnelles, notamment en matière de transition écologique. Selon Madame de Montchalin, la ministre des Comptes publics, un tiers des agences de l'Etat pourraient être supprimées ou fusionnées d'ici à la fin de l'année. Plusieurs structures essentielles à la mise en œuvre des politiques publiques seraient visées. On compte parmi elles l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), le CNRS, Météo France, l'OFB (Office français de la biodiversité) ou encore les ARS (agences régionales de santé).

Alors que les pollutions diverses sont responsables de l'épidémie de maladies chroniques et d'une partie de la hausse des dépenses de santé, comment croire que la déconstruction de notre capacité collective à comprendre le réel se traduira par des économies effectives à moyen terme ?

Alors, oui, gardons notre cap : défendons ensemble notre santé, notre solidarité... et notre planète.

© FABRICE MANGEOT



Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

- P.05** L'événement
Vingt ans en faveur de l'inclusivité
- P.06** Vie de la mutuelle
Ensemble, réfléchissons à la Sécurité sociale de demain
- P.08** Dossier
Santé : pour une prévention efficace
- P.12** Protection sociale
Pénuries de médicaments : examen d'une crise
- P.13** Comment ça marche ?
Les centres de santé mutualistes
- P.14** Santé
UV mode d'emploi : l'été, on préserve ses yeux du soleil
- P.16** Environnement
Agir pour la santé de l'enfant
- P.18** Prévention
Moustique-tigre : comment s'en protéger ?



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°22, juin 2025. Directeur de la publication : Patrick Julou. 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 : juin 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





« Quels documents faut-il envoyer pour se faire rembourser ? »

(Nour, 40 ans, Dole)

L. M. F. : Pour trouver la liste des documents à fournir à la mutuelle afin d'obtenir vos remboursements, rendez-vous sur votre espace adhérent, dans le menu « Mes documents », rubrique « Fiches pratiques ».



« J'aimerais beaucoup proposer à la mutuelle une action de prévention, à qui dois-je m'adresser ? »

(Gilles, 60 ans, Dieppe)

L. M. F. : Vous pouvez envoyer votre proposition à l'adresse prevention@mutuelle-familiale.fr. Grâce à la suggestion d'une adhérente, la mutuelle propose par exemple des ateliers de calligraphie chinoise qui permettent d'améliorer concentration et dextérité tout en passant un moment convivial en petit groupe.

QUESTIONS

RÉPONSES



« Je déménage. Quelles sont les démarches à effectuer auprès de La Mutuelle Familiale ? »

(Brigitte, 71 ans, Arcachon)

L. M. F. : Vous devez modifier votre adresse depuis votre espace adhérent. Vous avez aussi la possibilité de faire connaître votre nouvelle adresse par mail via l'adresse électronique mentionnée au dos de votre carte de tiers payant ou par courrier à : La Mutuelle Familiale, service Gestion de contrat, 52, rue d'Hauteville, 75487 Paris Cedex 10. Dans les deux derniers cas, il faudra joindre un justificatif de domicile. Si votre déménagement entraîne un changement de caisse d'affiliation à la Sécurité sociale, adressez à la mutuelle la copie de votre attestation de droits à l'Assurance maladie ainsi que celle de chacun de vos bénéficiaires.



« Je souhaite accéder aux statuts et au règlement mutualiste. Où puis-je les trouver ? »

(Christine, 65 ans, Brest)

L. M. F. : Ils sont accessibles depuis notre site internet mutuelle-familiale.fr. Dans le menu « Qui sommes-nous ? », cliquez sur « Publications ». Ils sont également disponibles sur votre espace adhérent, menu « Mes documents », dans la rubrique « Documents statutaires ».

RÉUNIONS D'ADHÉRENTS

ÎLE-DE-FRANCE

Mardi 3 juin, de 18 h 30 à 20 h
au 52, rue d'Hauteville
75010 Paris

LA CIOTAT

Jeudi 26 juin, de 18 h 30 à 20 h
au 44, rue Bouronne,
13600 La Ciotat

SAINT-BRIEUC

Mardi 10 juin, de 10 h 30 à 20 h
au 26, rue de Paris
22000 Saint-Brieuc



« Je n'arrive pas à me connecter à l'espace adhérent, que faire ? »

(Arnaud, 52 ans, Saint-Paul-de-Vence)

L. M. F. : Vous pouvez accéder à votre espace adhérent depuis le site mutuelle-familiale.fr (bouton « Mon espace » en haut à droite de la page internet) ou depuis l'appli à télécharger sur votre téléphone. Pour créer cet espace (vous ne devrez le faire qu'une fois), vous aurez besoin de votre numéro d'adhérent (il figure sur votre carte d'adhérent), votre numéro de Sécurité sociale et votre date de naissance. Vous n'y parvenez pas ? Flashez le QR code ci-dessus pour visualiser la fiche explicative.

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 ».

ÉGALITÉ DES CHANCES

VINGT ANS en faveur de l'inclusivité

La loi handicap fête ses 20 ans. L'occasion de faire le point sur cette loi ainsi que sur les actions mises en place par La Mutuelle Familiale en faveur des personnes en situation de handicap.



La loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap, dite « loi handicap », a été adoptée le 11 février 2005. Elle concerne les personnes atteintes d'un handicap moteur, sensoriel, cognitif ou psychique, y compris de manière temporaire, et leur garantit l'accès aux droits fondamentaux de tous les citoyens et le plein exercice de leur citoyenneté. Elle pose plusieurs principes : le droit à l'égalité des chances avec, par exemple, la possibilité pour les enfants en situation de handicap d'être scolarisés dans une école ordinaire ; l'accessibilité universelle, que ce soit dans les espaces publics, les transports ou encore les services numériques ; la participation à la vie citoyenne avec, par exemple, l'accès facilité aux droits civiques et politiques ; la lutte contre la discrimination dans tous les domaines de la vie.

L'accès aux soins demeure un défi majeur

Malgré ces avancées, des progrès sont encore nécessaires. Ainsi, l'accès aux soins reste un défi pour les personnes en situation de handicap. C'est pourquoi l'Union des Mutuelles d'Ile-de-France (Umif), dont La Mutuelle Familiale est cogestionnaire, a ouvert, en mars 2025, un cabinet dentaire entièrement dédié aux patients atteints de handicaps physiques et psychiques, notamment les personnes autistes. Composé d'équipements spécifiques et d'une



© 123RF

équipe spécialement formée aux techniques de Meopa (sédation qui réduit l'anxiété des patients et facilite les soins), il accueille ces patients dans des conditions opti-

males. C'est le seul cabinet dentaire adapté en Seine-et-Marne. L'Agence régionale de santé d'Ile-de-France et le département de Seine-et-Marne en sont partenaires.

Une mutuelle inclusive

Parmi les valeurs de La Mutuelle Familiale figurent notamment la solidarité et l'égalité. Elles sont incarnées par des actions en faveur de l'inclusion des personnes en situation de handicap telles que

Un cabinet dentaire dédié aux patients atteints de handicaps.

la mise en place de contrats adaptés à destination des établissements ou des services d'aide par le travail (Esat). Certains documents, destinés aux adhérents, sont rédigés en mode « Facile à lire et à com-

prendre » (Falc), très imagés et avec des mots simples. Enfin, en tant qu'employeur, la mutuelle favorise le recrutement de personnes en situation de handicap, avec la présence de plusieurs référents dédiés. Pour renforcer son accueil téléphonique, elle a noué, fin 2024, un partenariat avec une entreprise spécialisée dans le retour à l'emploi de personnes en situation de handicap ou qui ont des difficultés sociales. ●

LESLIE COURBON



SÉCURITÉ SOCIALE

Ensemble, réfléchissons à LA SÉCU DE DEMAIN



En octobre, la Sécurité sociale aura 80 ans.

C'est le moment de revenir sur son histoire, son fonctionnement et de réfléchir à son avenir.

La Mutuelle Familiale entreprend une vaste réflexion pour mobiliser à tous les niveaux.

La Mutuelle Familiale prône depuis sa création une Sécurité sociale de haut niveau, qui mette en œuvre l'objectif de 1945 : celui d'une société juste et solidaire protégeant chaque individu face aux événements de la vie, avec une volonté d'innovation sociale et

sociétale pour toujours répondre aux besoins des citoyens. A l'occasion des 80 ans de la Sécurité sociale, la question se pose : comment continuer à concilier ces deux aspects, alors que la protection sociale est confrontée à de nombreux bouleversements ?

Pour imaginer des solutions, La Mutuelle Familiale propose une réflexion collective en mobilisant ses adhérents comme ses élus. Premier axe : la sensibilisation du grand public à l'histoire de la Sécurité sociale, à son fonctionnement et à ses évolutions. Deuxième axe : la mise en place par la mutuelle d'outils d'expression démocratique, avec des ateliers réunissant ses administrateurs, puis ses délégués, et des forums citoyens permettant de recueillir les attentes des adhérents, voire, plus largement, des citoyens. Ces réflexions aboutiront en septembre à un manifeste qui sera porté dans le débat public, en perspective des prochaines élections municipales en 2026 et présidentielles en 2027. ● L. C.

OUBLIEZ LES BRANCARDS!

Deux voiturettes pour LE CHU de Montpellier

Se rendre de sa chambre d'hôpital au bloc ou à la salle d'examen au volant d'une petite voiture électrique,

voici comment l'opération Hopilote propose de détendre les jeunes patients des services ou des urgences pédiatriques.

La Mutuelle Familiale vient d'en financer deux, remises le 27 février 2025 au CHU de Montpellier. « En tout, nous en avons déployé 500 depuis le début de l'opération en 2017 », explique David Giovannetti, à l'initiative de Hopilote. Cette

opération est parrainée par le pilote automobile Romain Grosjean et les voitures sont customisées par le sculpteur Richard Orlinski. ● L. C.



Assemblée générale

Le 20 mai, La Mutuelle Familiale organisait son assemblée générale. Au moment où nous écrivons ces lignes, elle n'a pas encore eu lieu.

Rendez-vous dans le numéro de septembre pour vous présenter les évolutions statutaires et les orientations.

COLOCATION SENIORS

« J'ai trouvé LA SOLUTION IDÉALE pour ma mère grâce à CetteFamille »

Jules, 55 ans, est adhérent à La Mutuelle Familiale depuis plus de dix ans. Il revient pour nous sur son expérience et la façon dont il a découvert une solution d'hébergement adaptée à sa mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer.



© MY PHOTO AGENCY

Maison CetteFamille à Béthune.

Tout est également très sécurisé et adapté à sa maladie, sans pour autant avoir l'aspect impersonnel d'un établissement médical.

De quel accompagnement bénéficie votre mère dans sa maison ?

La présence sept jours sur sept d'une assistante de vie a été déterminante dans notre prise de décision. Il était évidemment hors de question de laisser maman toute seule. Plusieurs activités sont également organisées : balades au marché, participation aux repas ou encore ateliers dans le jardin, tout ce dont elle a besoin pour entretenir son autonomie. A chaque fois que nous allons lui rendre visite, elle en est ravie ! ●

Propos recueillis
par Marine Vilmain

Comment avez-vous trouvé cette solution d'hébergement ?

Grâce au questionnaire en ligne disponible sur « Mon espace adhérent » de La Mutuelle Familiale. J'ai pu y décrire le profil de ma mère, ses besoins, la zone de recherche et j'ai constaté qu'il existait des solutions juste à côté de chez moi, dans les Hauts-de-France, que je ne connaissais même pas, dont les habitats partagés pour seniors. J'ai ensuite pu échanger avec un conseiller CetteFamille par téléphone afin qu'il me présente plus en détail les possibilités qui s'offraient à moi.

Pourquoi avez-vous décidé de vous tourner vers les maisons partagées CetteFamille ?

J'ai visité une résidence services seniors ainsi qu'un habitat partagé pour seniors CetteFamille afin d'avoir toutes les cartes en main et de pou-

voir faire le bon choix pour ma mère. Finalement, après discussions, toute la famille, et surtout maman, a décidé de se tourner vers l'habitat partagé. Pendant la visite, nous avons vraiment eu le sentiment « d'être à la maison » : l'environnement est spacieux et confortable, les chambres et les espaces communs sont chaleureux.

Une solution d'hébergement temporaire

CetteFamille est un service de la Complémentaire de vie de La Mutuelle Familiale, qui offre également des solutions d'hébergement temporaire pour les personnes âgées ayant besoin d'une prise en charge

ponctuelle, tout en bénéficiant d'un cadre de vie sécurisant et d'un suivi médical personnalisé. Adaptée aux besoins de nos aînés en situation de fragilité, cette formule est proposée au sein des maisons partagées,

permettant ainsi un peu de répit aux aidants, notamment après une hospitalisation. Pour échanger avec l'équipe CetteFamille : tél. : 01 87 66 80 87.

PLUS D'INFORMATIONS
SUR CETTEFAMILLE :



SANTÉ

Pour une prévention

La prévention ne saurait se résumer à de simples consignes. Pour être efficace, elle doit s'ancrer dans le quotidien, s'appuyer sur des acteurs de proximité (associations, mutuelles, infirmières scolaires...) qui organisent des opérations de prévention et orientent les publics là où ils vivent. Pour mieux comprendre les ressorts d'une prévention efficace, nous sommes allés à la rencontre de ceux qui l'incarnent sur le terrain.

TEXTES : CAPUCINE BORDET

Comment un défi collectif lancé chaque année à la population a-t-il pu devenir un « élément clé » de la lutte contre le tabac en France ? Ces mots sont ceux de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) concernant le « Mois sans tabac », qui

invite, depuis 2016, les fumeurs à arrêter la cigarette en novembre. En 2023, l'OCDE évaluait le programme français contre le tabagisme, et les résultats montraient que la campagne annuelle « Mois sans tabac » « *améliore les taux de sevrage* » et « *aboutira à des gains sanitaires et économiques importants dans la durée* ».

Une stratégie à plusieurs leviers

Pour François Alla, professeur de santé publique et chef du service de prévention du CHU de Bordeaux, « le "Mois sans tabac" est particulièrement efficace grâce à sa stratégie à plusieurs leviers : mise en place du dispositif d'aide Tabac Info Service ; accompagnement sur le terrain, notamment sur les lieux de travail ; participation d'associations. Ces campagnes nationales peuvent être très efficaces lorsqu'elles sont soutenues par des relais locaux concrets et opérationnels ».

Au sujet des échecs...

Mais toutes les opérations de prévention d'envergure n'enregistrent pas de tels succès. Ainsi, la vaccination contre les cancers liés au papillomavirus humain (HPV), pourtant efficace à 90 % pour prévenir certains d'entre



EFFICACE



© GETTY IMAGES

eux, est loin d'atteindre les chiffres escomptés. « Les mauvaises couvertures vaccinales sont notamment le fait de stratégies inadaptées pour toucher les publics concernés », observe François Alla. En l'occurrence, pour le HPV, la campagne ciblait les collégiens, mais une communication défailante, notamment auprès des familles, a largement contribué à ces résultats décevants.

L'importance des acteurs de terrain

« Faire une campagne de prévention sans impliquer les personnes directement concernées ne peut mener qu'à l'échec, note le sociologue Marcel Jaeger. Il est primordial d'aller vers ceux à qui l'on s'adresse. » Tous les observateurs confirment à ce sujet l'importance des acteurs de terrain, qui peuvent accompagner les publics dans la concrétisation des opérations préventives, « comme les infirmières scolaires, les associations locales et les mutuelles, qui jouent toutes un rôle essentiel, confirme François Alla. Ces acteurs agissent au plus près des populations pour promouvoir des comportements sains, et forment un tissu essentiel pour la réussite des actions de prévention ».

Bloquer du temps pour soi

« Nous savons tous que nous devons prendre soin de nous, mais d'autres priorités peuvent rapidement prendre le dessus, concède Corinne Fimat,



© FNMF/H. THOUROUBE

« Rendre les bonnes pratiques accessibles à tous »

A l'occasion du congrès de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF), qui a lieu du 18 au 20 juin à Agen, son président, Eric Chenut, revient sur la place centrale accordée à la prévention par la mutualité.

Pourquoi les mutuelles s'engagent-elles dans la prévention ?

Eric Chenut : La prévention a toujours été au cœur du combat mutualiste. Dès le début du XX^e siècle, les mutualistes se sont mobilisés autour de l'accouchement sans douleur pour réduire la mortalité en couches et lutter contre la mortalité infantile. Aujourd'hui encore, le sens de nos actions préventives est de permettre à chacun de mener son projet de vie sans être entravé par des problèmes de santé. Et de faire ainsi reculer les inégalités.

De quelle manière ?

E. C. : La santé dépend beaucoup plus des déterminants sociaux, environnementaux et de l'alimentation que du soin en lui-même. Notre rôle est, entre autres, de rendre ces bonnes pratiques accessibles

à tous, par le biais de l'éducation populaire. Grâce à nos réseaux d'élus, de militants et de salariés, nous menons des actions concrètes pour que chacun puisse s'approprier les bons gestes.

Comment se déroulent-elles ?

E. C. : Chaque année, les mutuelles de la Mutualité Française mènent 25 000 actions de prévention. Après l'Etat, nous sommes le premier réseau préventif en nombre de personnes touchées. Il peut s'agir d'ateliers, de formations, d'échanges avec des professionnels de santé... Dans le cadre de notre partenariat avec l'association Banlieues Santé, nous nous sommes appuyés sur les femmes de quartiers défavorisés pour aborder le sujet de l'alimentation. Sur le terrain, j'ai pu observer la fierté qu'elles avaient de pouvoir ensuite porter ce message à d'autres autour d'elles.

... responsable prévention et promotion de la santé au sein de La Mutuelle Familiale. *Le premier pas consiste à prendre son agenda et à bloquer des créneaux pour sa santé. Ce passage à l'acte, qui constitue le levier le plus important, est aussi le plus difficile à réaliser.* » Afin d'accompagner les adhérents dans cette démarche, la mutuelle propose des actions concrètes, comme des ateliers de sensibilisation autour du bien-être ou de l'activité physique. La Mutuelle Familiale permet ainsi à chacun de devenir acteur de sa santé. « *La prévention a toujours fait partie de notre ADN* », confirme Philippe César, vice-président de la mutuelle en charge de cette mission, rappelant que des actions sont aussi menées sur les lieux de travail.

Rabâcher ne suffit pas

Mais comment donner envie aux gens de changer leurs comportements ? Une chose est sûre pour tous les spécialistes : en évitant toute forme de



© 123RF

moralisation. Stéphane Tessier, médecin de santé publique et docteur en sciences de l'éducation, note : « *La seule information ne suffit pas. Ce n'est pas juste en rabâchant qu'il faut "manger cinq fruits et légumes par jour" que les gens vont le faire. Ils le savent déjà. La vraie question, c'est : pourquoi est-ce que je ferais cet effort ? Il est essentiel de sortir de l'injonction pure pour que les personnes puissent adopter d'elles-mêmes les comportements qui leur sont favorables.* »

Une logique qui s'applique à l'alimentation, à l'activité physique mais également à l'ensemble des « *facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'état de santé des individus ou des populations* », selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cette dernière rappelle d'ailleurs que la santé ne se limite pas à l'absence de maladie ou d'infirmité : elle correspond à « *un état de complet bien-être physique, mental et social* ». ●

La France mauvaise élève de l'Europe



« *Historiquement, la France se situe derrière les autres pays d'Europe occidentale en matière d'investissement dans la promotion de la santé et dans la prévention des maladies.* » Ce constat de l'OCDE est sans appel.

Il remonte à 2021 et, la même année, la Cour des comptes expliquait également que le pays obtenait « globalement

des résultats médiocres » en matière de prévention. Malgré les plans successifs, à l'image du dernier en date, « *Mon bilan prévention* », la politique nationale préventive accuse toujours le même retard.

En mai 2024, l'Organisation européenne du cancer (ECO) épinglait ainsi la France pour sa politique insuffisante en termes de prévention. Comment expliquer ces mauvais résultats ? Pour François Alla, professeur de santé publique : « *Il y a notamment le poids de l'histoire et les victoires de la médecine au cours du XX^e siècle, comme l'arrivée des antibiotiques et de la vaccination. Ces avancées ont*

fait oublier les règles de base de l'hygiène de vie promues depuis l'Antiquité. Hippocrate écrivait à ce sujet que la santé dépend avant tout de la façon dont on vit. Aujourd'hui, il est plus facile de prescrire un médicament que de changer des comportements. »

Les observateurs du secteur sont d'ailleurs nombreux à pointer du doigt la priorité donnée au curatif plutôt qu'au préventif. Enfin, comme le rappelle le professeur Alla, « *il y a les déterminants commerciaux de la santé et des intérêts économiques qui influencent également les politiques de santé publique* ». »

Un moment suspendu pour prendre **SOIN DE SOI**

Avec 475 actions par an déployées dans tout le territoire, La Mutuelle Familiale investit le terrain de la prévention. En majorité en présentiel, mais aussi en distanciel, ces rendez-vous cultivent un rapport à la santé à la fois collectif et positif, comme lors de cette initiation au qi gong organisée début avril à Paris.



© CYRIL ENTZMANN

En cette matinée de printemps, tous les participants ont pris place dans la grande salle du rez-de-chaussée des locaux parisiens de La Mutuelle Familiale. L'atelier d'initiation au qi gong va pouvoir commencer. Tout en montrant les postures à reproduire, Florence explique les grands principes de cette pratique « issue de la médecine chinoise ». « Nous allons travailler sur l'énergie, la respiration, le corps », poursuit la professeure d'une voix douce.

« Brossez sa tunique impériale »

L'ambiance est calme, presque suspendue. Et chaque mouvement est lentement décomposé. « Imaginez un élastique entre vos deux

mains... On tend, on tend... » La description des postures est souvent imagée. « Et maintenant, imaginez que l'oiseau bat des ailes. » « Brossez doucement votre tunique impériale. » Florence guide avec pédagogie et bienveillance. Les bras s'élèvent, s'arrondissent, les gestes s'enchaînent avec douceur. « Si vos pensées partent

vers les courses que vous devez faire ou vos soucis, ramenez-les simplement vers le moment présent, la sensation de vos pieds sur le sol. »

Des bénéfices rapides

Pendant la pause, un petit groupe se forme autour de Florence. Les questions fusent, sans détour : « La contraction du périnée, c'est comme si on avait envie de faire pipi et qu'on se retenait ? Il faudrait le faire tous les jours ? » Florence acquiesce : « Oui exactement, et c'est bien de le pratiquer régulièrement. » Pour la professeure, il est important de permettre aux participants « de s'approprier les gestes et de comprendre à quoi servent les mouvements pour leur santé. On ressent assez rapidement les bénéfices, du coup ça incite à continuer et à le refaire chez soi ».

« C'est délicieux ! »

Du côté des participantes, les effets positifs semblent déjà là. Les visages sont détendus, les corps relâchés. « Je me sens super relaxe, souffle Colette, c'est vraiment nécessaire pour détendre le corps et l'esprit. » « Faire des exercices lentement, c'est délicieux », ajoute Ariane. « On est dans l'instant présent, on se recentre sur soi », explique Danielle, habituée des lieux. Dans la salle, elles sont en effet plusieurs à venir régulièrement aux actions de prévention de La Mutuelle Familiale. A l'image de Christiane, adepte des ateliers : « J'aime l'ambiance, je retrouve des copines. J'ai fait la marche nordique, les ateliers d'équilibre... Bouger, ça fait toujours du bien ! » ●

Consultez le catalogue de la prévention : mutuelle-familiale.fr/prevention



© CYRIL ENTZMANN

PÉNURIES DE MÉDICAMENTS

Examen d'une **CRISE**

Des données inédites publiées par la Drees confirment une aggravation sans précédent des ruptures de stock de médicaments qui touchent tous les types de traitements, y compris les plus vitaux.

Près de quatre Français sur dix ont déjà été confrontés à une pénurie de médicaments. Selon le baromètre de France Assos Santé publié en mars dernier, 39 % des répondants ont en effet signalé avoir vécu une telle expérience. Pour mieux cerner l'ampleur du phénomène, la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) a publié, le 27 mars, un rapport inédit en collaboration avec l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) pour présenter « une nouvelle mesure de l'intensité des tensions et des ruptures de stock ».

« Le phénomène s'est amplifié avec la crise sanitaire et la guerre en Ukraine. »

Le constat est alarmant, surtout en ce qui concerne les médicaments d'intérêt thérapeutique majeur (MITM), pour lesquels « une interruption de traitement est susceptible de mettre en jeu le pronostic vital des patients à court ou moyen terme ». A l'hiver 2022-2023, 8 millions de boîtes de MITM manquaient chaque mois dans les pharmacies, soit entre 6,5% et 10% du volume total de ventes de ces médicaments. L'étude de la Drees montre également une nette aggravation entre 2021 et 2023, avec des niveaux de rupture bien supérieurs à ceux enregistrés lors du premier confinement.

Toutes les classes thérapeutiques touchées

L'épidémie de Covid-19 est d'ailleurs citée parmi les causes de ces pénuries. « Le phénomène s'est fortement amplifié avec la crise sanitaire et la guerre en Ukraine. (...) Aux problèmes de production et de logistique (...) s'ajoutent des difficultés spécifiques au marché du médicament. » Autre élément clé de ces données récentes : toutes les classes thérapeutiques sont touchées. « Aucune (...) n'échappe à la vague des ruptures de stock de 2021-2022. » Quatre familles concentrent néanmoins la majorité des signalements : « Les médicaments du système cardio-vasculaire (environ 30 % des déclarations), du système nerveux (20 %, dont une part importante concerne le paracétamol), les antibiotiques (14 %) et les médicaments du système digestif (environ 10 %). » La santé mentale en paie aussi le prix fort. Un collectif de syndicats de praticiens hospitaliers a ainsi déploré fin avril une « situation intenable » de pénuries d'une dizaine de médicaments en psychiatrie. Depuis le 1^{er} janvier, 14 psychotropes essentiels sont en tension ou en rupture de stock selon l'ANSM.

Bien commun

Face à cette crise, plusieurs voix s'élèvent pour dénoncer la logique marchande du système de santé. En 2024, 14 associations, parmi lesquelles France Assos Santé et la Ligue contre le cancer, ont publié un communiqué commun. Elles y appellent à « garantir l'accès, maîtriser les prix ». Le collectif « Médicament Bien Commun », réunissant professionnels de santé, chercheurs et associations, propose une refonte en profondeur. Il milite pour que le médicament bénéficie d'un statut juridique de bien commun, le rendant « non appropriable, l'excluant ainsi des lois du marché, du profit et de la concurrence ». ● CAPUCINE BORDET



Les centres de santé mutualistes

577 centres de santé à but non lucratif

sont gérés par des groupements mutualistes et fréquentés par

2 millions de patients.

SOINS DENTAIRES

MÉDECINE GÉNÉRALE

MÉDECINE SPÉCIALISÉE

SOINS INFIRMIERS

Des soins accessibles à tous



Pratique du tiers payant sur le régime obligatoire.

Tarifs conventionnés par la Sécurité sociale, pas de dépassements d'honoraires.

Ouverts à tous, usagers adhérents mutualistes ou non.

Les patients satisfaits



Plus de 9 patients sur 10 se déclarent satisfaits.

95 % des patients jugent les conditions d'hygiène et de sécurité optimales.

74 % sont prêts à recommander les centres de santé mutualistes pour consulter un médecin.

Un suivi global



Accueil personnalisé.

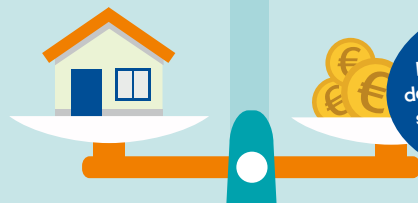
Prise en charge globale et coordonnée.

Dossier médical unique qui facilite la collaboration entre les professionnels de santé.

Un équilibre financier fragile

Plus de 75 % des 31 centres de santé analysés par l'étude ACE Santé de décembre 2023 présentent un déséquilibre d'exploitation.

Leur modèle de financement (lié à l'activité, financements publics, mutuelles...) ne suffit pas à garantir leur pérennité économique.



La Mutualité Française demande des soutiens financiers supplémentaires aux pouvoirs publics.

Source : Mutualité Française, 2024

POUR TROUVER UN CENTRE DE SANTÉ MUTUALISTE PRÈS DE CHEZ VOUS :



UV MODE D'EMPLOI

L'ÉTÉ, ON PRÉSERVE

Avec l'arrivée des beaux jours, nos yeux sont plus exposés aux rayons ultraviolets. Une surexposition peut entraîner des lésions, parfois irréversibles. C'est pourquoi il est essentiel de porter des lunettes de soleil pour les protéger.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

UV : ATTENTION DANGER

Les rayons ultraviolets (UVA et UVB) sont dangereux pour les yeux. En France métropolitaine, ce rayonnement est particulièrement fort entre mai et août. Et c'est entre midi et 14 heures, à l'heure d'été, qu'il demeure le plus dangereux. « Le risque est décuplé à proximité de surfaces brillantes comme le sable, l'eau ou la neige, en raison de la réverbération, ainsi qu'en haute montagne, précise la docteure Laurence Desjardins, ophtalmologiste à l'Institut Curie (Paris), directrice administrative et scientifique de la Société française d'ophtalmologie (SFO). *Même par temps couvert, il faut se méfier, car les rayons traversent la masse nuageuse.* » Pour connaître l'intensité des UV dans votre région, consultez le site de Météo France. Il est recommandé de porter des lunettes à partir d'un indice UV de 4.

QUELS SONT LES RISQUES ?

« Le risque premier d'une surexposition aux rayons UV, c'est la kératite », avertit la docteure Laurence Desjardins. Il s'agit d'une inflammation douloureuse de la cornée qui provoque une sensation de brûlure. « C'est une sorte de "coup de soleil de l'œil", une brûlure cornéenne. Heureusement, cette affection est bénigne et guérit en quelques jours avec des collyres et le maintien des yeux dans l'obscurité », explique l'ophtalmologiste.

A plus long terme, une exposition chronique aux UV peut engendrer des lésions dégénératives de la conjonctive et parfois des lésions précancéreuses voire des carcinomes conjonctivaux. Ces affections touchent particulièrement les agriculteurs et les populations des pays chauds.

Les UV sont aussi un facteur d'accélération de la cataracte, c'est-à-dire d'opacification du cristallin. Conséquences ? Une baisse progressive de la vue, une mauvaise perception des contrastes, une sensibilité accrue à la lumière.

SES YEUX DU SOLEIL

LA DMLA, UNE MENACE À NE PAS NÉGLIGER

Une exposition répétée au soleil sans protection pourrait également favoriser la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Cette affection altère

la macula, une zone centrale de la rétine essentielle à la vision des détails et à la lecture. Les rayons UV s'infiltrant profondément et atteignent la rétine, ce qui peut contribuer au développement de cette pathologie.

LES GESTES DE PRÉVENTION

En complément des lunettes de soleil (lire aussi notre encadré ci-contre), portez un chapeau ou une casquette pour limiter l'exposition directe.

Et faites des pauses régulières à l'ombre pour reposer vos yeux. Par ailleurs, notez que les opticiens mutualistes Ecouter Voir récupèrent vos anciennes lunettes afin de les proposer à des associations ou à certains opticiens solidaires.

Plus d'informations sur le site ecoutervoir.fr

COMMENT BIEN CHOISIR SES LUNETTES DE SOLEIL ?

Protéger ses yeux passe avant tout par le port de lunettes adaptées. Surtout pour les plus fragiles comme les bébés, les enfants et les personnes à peau et yeux clairs.

Attention, toutes les lunettes ne se valent pas et ne doivent pas être choisies à la légère dans les bazars ou les marchés. Vérifiez qu'elles portent bien le marqueur CE, la norme européenne, avec une protection de catégorie 3 ou 4. « La catégorie 4 est utilisée pour la haute montagne et n'est pas adaptée à la conduite automobile », précise Nathan, opticien mutualiste.

Privilégiez les formes enveloppantes qui permettent de stopper les rayons du soleil sur les côtés.

Enfin, méfiez-vous des lunettes bon marché vendues sans certification : les porter se révèle encore plus dangereux que de ne rien mettre du tout ! En effet, sous des verres teintés non filtrants, la pupille se dilate et laisse pénétrer une plus grande quantité d'UV dans l'œil.



1000 PREMIERS JOURS

Agir pour la SANTÉ

Comment aider les futurs et jeunes parents à modifier leurs habitudes pour limiter l'exposition de leurs enfants aux polluants intérieurs ? Anaïs Lesiourd, formatrice en accompagnement du changement, présente un projet de recherche-action visant à aller au-delà de la sensibilisation.

© ANNE-LAURE SERET



1000 premiers jours de vie. Il s'agit d'un moment charnière pour la santé future de l'enfant, celui où le corps se construit. Des études montrent que certaines maladies, comme le diabète, les troubles du comportement ou encore les allergies, trouvent leur origine à ce moment de la vie. C'est un stade où la prévention a toute son importance !

Quel était votre objectif ?

A. L. : Le but était d'amener les parents ou futurs parents à se sentir concernés par la problématique des polluants intérieurs sans créer un sentiment de peur trop fort, afin qu'ils adoptent les bons gestes. Il fallait pour cela les amener à repérer que certains objets ou certaines pratiques du quotidien émettent des polluants invisibles (comme les objets en plastique abîmés ou chauffés, les colles et solvants des meubles et peintures) et à se sentir capables d'agir, en leur proposant des alternatives. On peut par exemple adopter le biberon en verre avec une coque de protection ou préparer la chambre d'un bébé au moins trois mois avant sa naissance, en laissant une autre personne que la femme enceinte réaliser les travaux.

Quelle a été votre méthodologie ?

A. L. : Nous avons réuni des acteurs de terrain (sages-femmes, chargés de promotion de la santé, acteurs de la petite enfance, associations, Agence régionale de santé...) et des parents pour comprendre les enjeux et les freins. Comme le fait que le sujet puisse paraître trop anxiogène, éloigné dans le temps, et qu'il vienne accroître

De quelle façon est né le projet ?

Anaïs Lesiourd : L'appel à projets de la Fondation Santé Environnement de La Mutuelle Familiale sur les 1000 premiers jours et l'environnement intérieur, en 2023, m'a paru novateur pour faire avancer les méthodes de mobilisation en promotion de la santé. Je me suis associée avec un cabinet de recherches et actions psychosociales pour y répondre*. Nous avons proposé de développer puis d'évaluer un dispositif de prévention sur la santé-environnement à destination de futurs et jeunes parents non sensibilisés.

Qu'est-ce que les 1000 premiers jours ?

A. L. : C'est une appellation pour parler de la période allant de la conception d'un enfant à ses

DE L'ENFANT

la charge mentale à une période – l'arrivée d'un enfant – où elle est déjà très élevée. Après analyse et identification des leviers comportementaux, nous avons imaginé plusieurs dispositifs possibles. Nous les avons triés en fonction de leur impact potentiel et de leur faisabilité, et en avons retenu un. Pour le concevoir, une agence de design nous a aidés, et maintenant, nous sommes en train de le tester.

A quoi ressemble le dispositif ?

A. L. : C'est un dépliant en trois volets. L'esthétique comme le texte répondent aux conclusions de nos analyses : il y a des illustrations et des couleurs apaisantes, les explications sont rédigées dans un langage simple et non scientifique, des solutions concrètes sont proposées. La couverture comporte une fenêtre laissant entrevoir une scène de vie de famille. Lorsqu'on ouvre, on découvre, autour de cette scène, les polluants invisibles comme les colles et les solvants présents dans les meubles et les peintures, les pesticides et les additifs dans les aliments ou encore les parfums des produits ménagers. Une frise du développement, de l'enfance à l'âge adulte, montre que le capital santé se construit tout au long de la vie. C'est toujours le bon moment pour agir ! Une fiche donne des recommandations, avec des gestes simples qui peuvent être adoptés. Elle est détachable afin de pouvoir être mise en pense-bête sur le réfrigérateur ou de circuler dans l'entourage de l'enfant, notamment chez les grands-parents, susceptibles de le garder. Enfin, des témoignages de parents montrent qu'il est possible de changer ses habitudes.

Quelle est la suite du projet ?

A. L. : Nous avons fait appel à un panéliste qui a testé le dispositif auprès d'une centaine de personnes correspondant au profil que nous

© ANAIS LESIOURD-NICOLAS FIEULAIN - FONDATION SANTÉ ENVIRONNEMENT



souhaitions toucher. Nous sommes en train de compiler les résultats, qui nous ont déjà permis de constater que la période la plus propice pour déployer le dispositif était celle de la grossesse. Ensuite, nous espérons le diffuser largement. Pour cela, nous avons déjà identifié plusieurs organismes nationaux qui sont intéressés.

Que vous a apporté la Fondation Santé Environnement de La Mutuelle Familiale ?

A. L. : En lançant son appel à projets, elle a permis au dispositif d'exister. Et, outre

le financement, la fondation nous a apporté son soutien tout au long du processus, lorsque nous avons rencontré des obstacles. ●

Propos recueillis par L. C.

*NFEtudes, institut dirigé par Nicolas Fieulain (nfetudes.com)

Pour en savoir plus :



Le site
d'Anaïs Lesiourd :
neoecolo.fr



Les 1000 premiers jours :
sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/1000jours

Quelques gestes simples à adopter pour préserver sa santé

Ouvrir les fenêtres au réveil, avant le coucher, pendant les travaux et le ménage. Consommer le plus souvent possible des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique,

et si ce n'est pas le cas, les éplucher. Utiliser des produits ménagers naturels (vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir). Laver les textiles et jouets neufs avant leur première utilisation.

MALADIES VECTORIELLES

MOUSTIQUE-TIGRE : com

Apparu en France en 2004, le moustique-tigre, vecteur de plusieurs pathologies, est reconnaissable à ses rayures blanches et noires. En raison du réchauffement climatique, il s'est installé durablement sur notre territoire à partir de 2012.

Originaire d'Asie du Sud-Est, le moustique-tigre, de son petit nom *Aedes albopictus*, est reconnaissable à sa petite taille (moins d'un centimètre) et à ses rayures noires et blanches. Introduit en France métropolitaine en 2004 dans les Alpes-Maritimes, il s'est rapidement propagé sur l'ensemble du territoire, profitant du réchauffement climatique pour s'installer durablement à partir de 2012.

Silencieux et diurne, c'est-à-dire principalement actif en journée, ce moustique pique surtout le matin et en fin d'après-midi, contrairement au moustique commun qui sévit la nuit. Son vol est bas et lent, ce qui le rend relativement facile à

écraser. Il s'est particulièrement adapté à l'écosystème urbain, troquant les forêts tropicales pour les gouttières, soucoupes de pots de fleurs et autres réserves d'eau stagnante où il pond ses œufs. Il apprécie aussi la végétation dense pour s'abriter de la chaleur. Une fois installé, il est très difficile à éradiquer.

Une prolifération alarmante

En 2024, 90 % du territoire français était colonisé par le moustique-tigre. Les départements les plus touchés restent ceux du Sud, avec notamment les Pyrénées-Orientales et les Alpes-Maritimes qui ont connu des foyers épidémiques deux années consécutives. D'autres zones comme le Val-de-Marne, la Drôme, Mayotte, La Réunion, la Guyane, la Martinique et la Guadeloupe étaient placées en vigilance rouge en 2024. Les citoyens ont également la possibilité de participer à la connaissance et la surveillance de l'espèce en signalant sa présence sur le site signalement-moustique.anses.fr.





ment s'en protéger ?

Aïe, ça pique !

La piqûre est plus douloureuse que celle d'un moustique classique. Elle provoque immédiatement une démangeaison intense, suivie de l'apparition d'une rougeur de 2 à 3 cm de diamètre et d'une petite cloque d'environ 5 mm. Bénigne dans la plupart des cas, elle peut être soulagée en nettoyant la zone avec de l'eau et du savon de Marseille, puis en appliquant une crème apaisante contenant un antihistaminique que vous trouverez facilement en pharmacie.

Un vecteur de maladies graves

Le moustique-tigre peut toutefois transmettre trois maladies virales graves : la dengue, le Zika ou le chikungunya. Mais il ne devient vecteur de ces maladies que s'il a préalablement piqué une personne infectée.

- **La dengue**, ou « grippe tropicale », provoque une fièvre supérieure à 40 °C, des maux de tête, des douleurs rétro-orbitales, des nausées, une éruption cutanée et des douleurs musculaires. Elle est potentiellement mortelle car elle peut entraîner une détresse respiratoire et des hémorragies.

- **Le virus Zika** engendre fièvre, éruption cutanée, maux de tête, conjonctivite, douleurs musculaires ou articulaires. Dans la plupart des cas, les troubles sont modérés et ne nécessitent pas d'hospitalisation. Cependant, l'infection peut causer des complications neurologiques et auto-immunes sévères, en particulier le syndrome de Guillain-Barré, et des anomalies congénitales chez les nouveau-nés.

- **Le chikungunya**, surnommé « la maladie de l'homme courbé » à cause des douleurs articulaires intenses qu'elle procure, touche principalement les extrémités des membres (poignets, chevilles, phalanges). Il provoque des nausées, une fièvre élevée et brutale, et une incapacité prolongée.

Les périodes d'incubation varient : de 3 à 12 jours pour le Zika, de 4 à 10 jours pour la dengue et de 2 à 12 jours pour le chikungunya.

En cas de symptômes après un séjour en zone infestée (La Réunion connaît par exemple une forte épidémie de chikungunya depuis le début de l'année), il est impératif de consulter un médecin. Le traitement repose sur le soulagement des douleurs à l'aide d'antalgiques.

Limiter les risques

Face à cette menace, il est indispensable d'adopter des mesures de prévention : portez des vêtements couvrants, longs, amples, de couleur claire. Utilisez des répulsifs cutanés et installez des moustiquaires imprégnées d'insecticide, au niveau des fenêtres et des portes. Supprimez tous les points d'eau stagnante où prolifèrent les larves en vidant les soucoupes des pots de fleurs et en changeant l'eau des plantes chaque semaine. Entretien son jardin est primordial : débroussailliez, élaguez les haies. Nettoyez régulièrement les gouttières et caniveaux pour assurer un bon écoulement de l'eau. Si vous possédez une piscine, il convient d'évacuer régulièrement l'eau des bâches, de couvrir les réservoirs d'eau, les piscines hors d'usage et les bassins avec un voile moustiquaire ou un simple tissu. ●

MARILYN PERIOLI

CHIKUNGUNYA, DENGUE : DE NOUVEAUX VACCINS DISPONIBLES



A ce jour, aucun traitement curatif n'existe contre le chikungunya.

Toutefois, un premier vaccin, l'Ixchic, a obtenu son autorisation de mise sur le marché (AMM) fin juin 2024. Destiné aux adultes de plus de 18 ans, ce vaccin vivant atténué est administré en une seule dose dans l'épaule et offre une protection d'environ deux ans. Concernant la dengue, un nouveau vaccin vivant atténué, le Qdenga, est désormais commercialisé en France, remplaçant le précédent.

Il est recommandé à partir de 6 ans. Deux doses sont nécessaires à trois mois d'intervalle.

La Haute Autorité de santé déconseille ces vaccins aux femmes enceintes, allaitantes et aux personnes immunodéprimées.

Disponibles en pharmacie sur prescription médicale, ils sont destinés

aux voyageurs et aux personnes résidant dans des zones à risque.

Actuellement, ils ne sont pas remboursés et leur coût avoisine les 250 euros. Même après vaccination, il reste essentiel d'adopter des mesures de protection individuelle contre les piqûres de moustiques afin de limiter les risques d'infection.

LMF Campus

LA COUVERTURE SANTÉ SPÉCIALE ÉTUDIANTS

*à partir de 6€ par mois**



UNE MUTUELLE SOLIDAIRE

5 niveaux de garanties spécialement étudiés pour les étudiants âgés entre 16 et 30 ans.



TOM : LE PACK JEUNES ETUDIANTS INCLUS

Un concentré d'assurance :

- Responsabilité Civile et Responsabilité Civile Médicale pour les étudiants en filière « Santé ».
- Assistance monde entier 24h/24 et 7j/7.
- Individuelle-accident en cas d'invalidité ou de décès.



DES SERVICES EN LIGNE

- Une appli pour suivre les remboursements.
- Téléconsultation médicale 24h/24 et 7j/7.
- Une appli prévention Vita'Santé.



POUR SOUSCRIRE
09 71 10 15 15



*Tarif mensuel applicable pour LMF Campus 1 pour une personne seule âgée de moins de 30 ans, résidant en France.

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE