

LEMAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

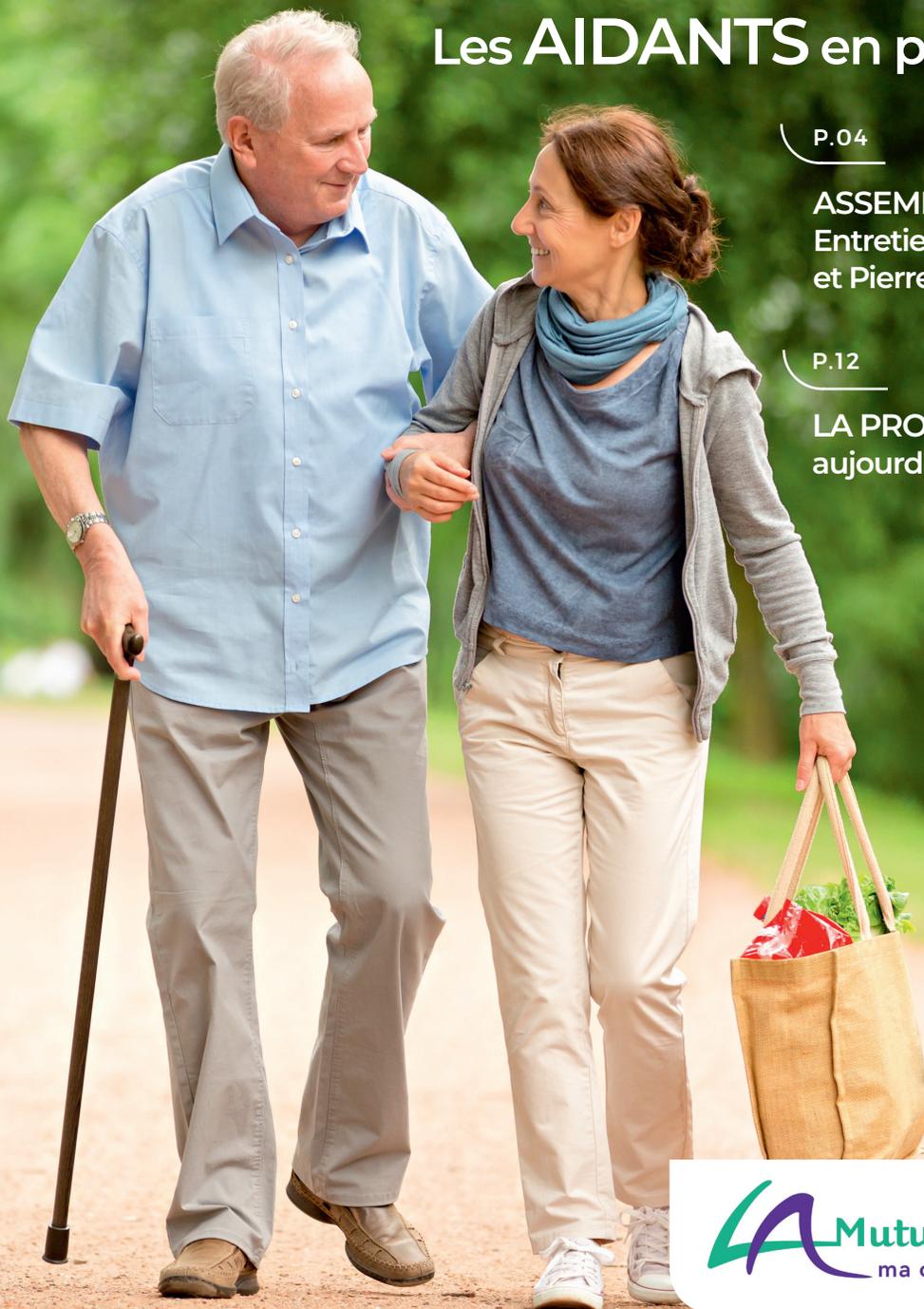
Les AIDANTS en première ligne

P.04

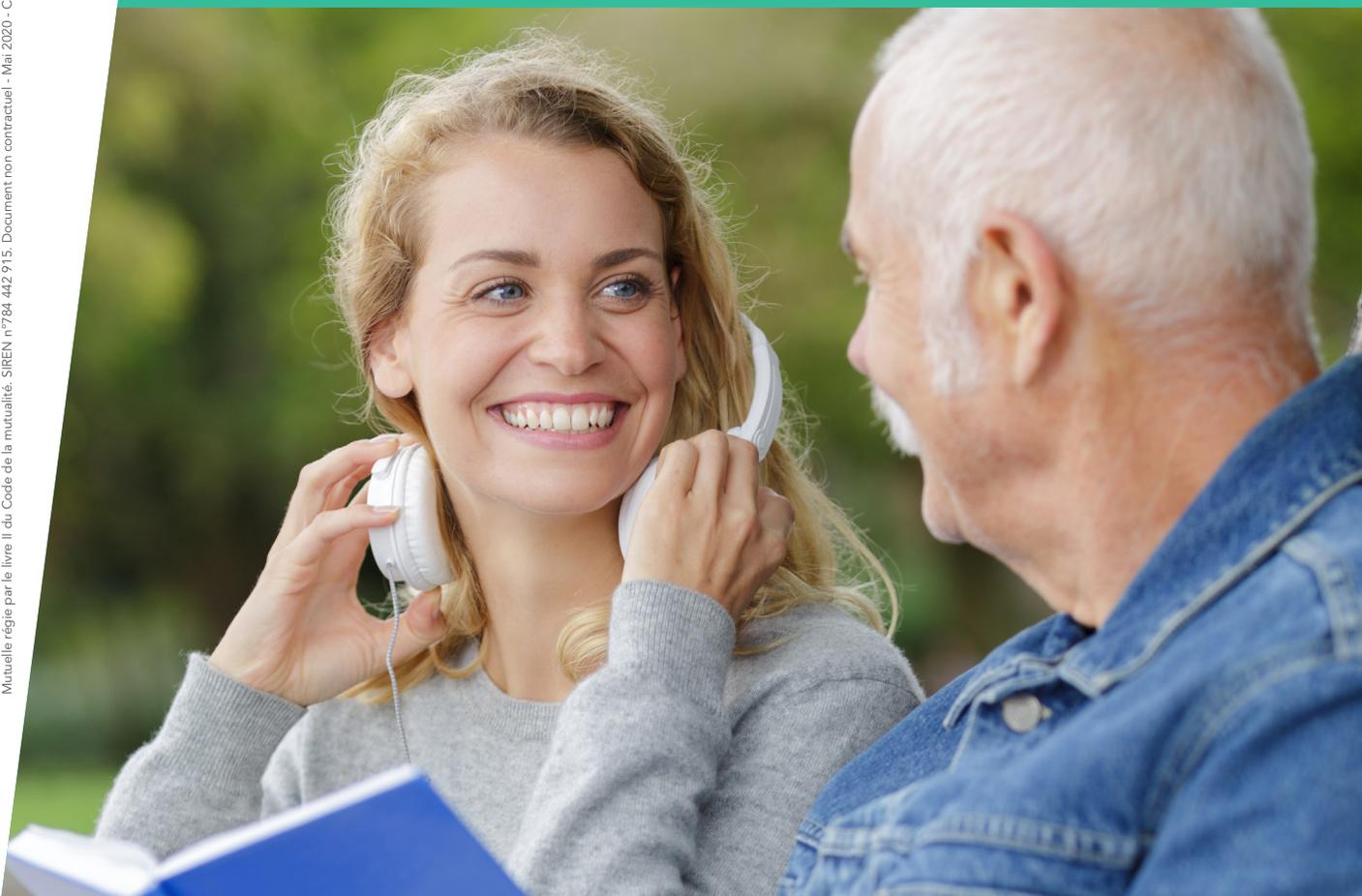
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2020
Entretien avec Léonora Tréhel
et Pierre Laïresse

P.12

LA PROTECTION SOCIALE
aujourd'hui



Parrainez un proche et soutenez une initiative solidaire



Recommandez votre mutuelle
Recevez des avantages
Soutenez une association de votre région

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :
www.mutuelle-familiale.fr/parrainer-un-proche

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

Léonora Tréhel,
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE



Chers adhérents

Cette rentrée est celle de nombreuses incertitudes liées à l'épidémie de la Covid-19. Révélatrice de la puissance de l'engagement de nos soignants, cette épidémie a mis en lumière les limites de notre organisation sanitaire, auxquelles le « Ségur de la santé » ne répond que partiellement.

En effet, la crise sanitaire inédite oblige à penser des stratégies de santé et de protection sociale adaptées aux défis de notre temps, en particulier les risques environnementaux à l'origine du développement de l'épidémie de maladies chroniques. Celles-ci affectent un nombre croissant de citoyens et les rendent d'autant plus vulnérables lors des épisodes pandémiques.

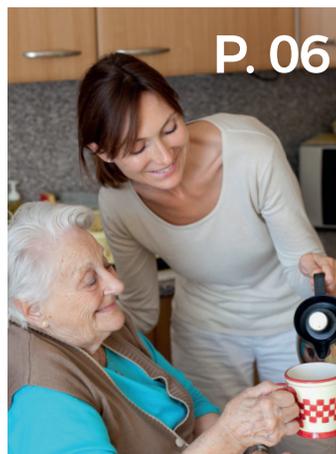
Sur ces enjeux sanitaires et économiques majeurs, nous avons formulé des propositions.

C'est bien sûr la santé et l'humain qu'il faut investir : c'est primordial et ce n'est pas antinomique avec le développement économique, bien au contraire. La solidarité et l'universalité demeurent les leviers essentiels du progrès.

En consacrant notre dossier au rôle extraordinaire et très insuffisamment reconnu des aidants pour accompagner leurs proches dans les situations de dépendance, nous soulevons l'enjeu social et sociétal d'une prise en compte du grand âge et de la perte d'autonomie. Le projet de loi en cours devrait avancer en ce sens. La persévérance et la ténacité paient : notre mutuelle avait contribué à la consultation nationale pour promouvoir la prise en compte de ces sujets dans le cadre solidaire, pérenne et universel de la Sécurité sociale. A suivre, donc...

A notre façon, nous nous attachons aussi à être accompagnants et aidants pour contribuer à répondre à vos besoins : c'est la complémentaire de vie que nous mettons en œuvre pour vous, avec nos services, nos prestations et notre engagement militant pour renforcer les solidarités et créer pour tous les conditions de « nouveaux jours heureux ».

Merci de votre fidélité.



© 123RF



© Frederic MAIGROT / REA

P.04 Assemblée générale 2020 : entretien avec Léonora Tréhel et Pierre Lairesse

P.08 Dépendance : les aidants en première ligne

P.13 La protection sociale aujourd'hui : décryptage

P.14 Cancer du sein : vers un dépistage personnalisé ?

P.18 Découvrez les ateliers de prévention à distance



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 53 30. Directeur de la publication : Patrice Fort. Principaux actionnaires : SMF, LMF, FMF Comité de rédaction : Léonora Tréhel, avec Stéphane Kergoulay, Sylvie Ben Jaber, Damien Weidert, Sylvaine Frézel. Rédacteur en chef : François Fillon. Rédaction : Anne-Marie Thomazeau, Marilyn Peroli, Sylvia Fanon. Création graphique : Stéphane Genelot. Direction/administration : Christine Chauvin, avec Sandrine Cenier. Prix de vente au numéro : 1,01 €. Abonnement 4 numéros : 3,59 €. Dépôt légal : septembre 2020. 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.





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

DEMEURER FIDÈLES à ce

L'Assemblée générale se réunit le 20 octobre à Paris. Léonora Tréhel, présidente, et Pierre Lairesse, trésorier, présentent les sujets qui seront abordés lors de travaux marqués par les incertitudes liées à la crise de la Covid-19.



© Magali Delporte

Comment se présente l'exercice 2019 ?

Pierre Lairesse : Les résultats sont conformes aux prévisions du plan pluriannuel. Ils sont équilibrés, avec même un léger excédent de 800000 euros, ce qui est satisfaisant. Les déficits d'exploitation que nous avons connus les années précédentes ont été un passage obligé pour mener à bien toutes les adaptations nécessaires à l'exercice de notre activité dans un contexte de déferlement réglementaire.

L. T. : Oui, les mutuelles ont dû répondre aux évolutions induites par les directives européennes sur l'assurance et par le cadre de plus en plus contraignant imposé par les gouvernements au secteur des complémentaires santé. Notre environnement est devenu très concurrentiel, avec des dérives pour gagner des parts de marché, faire de la santé un business... Nous refusons de prendre part à la course à qui sera le plus gros et le plus fort. Nous sommes présents sur les appels d'offres de contrats collectifs et nous sommes entrés au classement de l'Argus de la santé en 27^e position pour les entreprises, mais nous affrontons cette concurrence en demeurant fidèles à ce que nous croyons : la solidarité, la proximité et l'indépendance.

Quel est l'enjeu de l'Assemblée générale ?

Léonora Tréhel : L'AG, c'est le lieu de la transparence démocratique, de l'échange et de la convivialité. C'est pourquoi, à une réunion à distance à cause de la pandémie, nous avons préféré reporter à l'automne la date prévue en juin, en espérant que l'épidémie ne reparte pas d'ici là. En AG, les délégués débattent vraiment des choix de la mutuelle, de l'évolution des cotisations, de l'actualité de la santé et de la protection sociale. Nous sommes une mutuelle engagée qui prend des positions – récemment sur la gratuité des masques – et fait des propositions. A l'ordre du jour figure aussi le bilan de l'année passée. Le conseil d'administration y rend des comptes sur sa gestion.

Comment parvenez-vous à rester indépendant ?

P. L. : La pérennisation de la mutuelle est un choix stratégique majeur. Nous avons demandé à notre direction opérationnelle de réduire les coûts sans dégrader le social, de diversifier nos activités et de développer les services et l'accompagnement de nos adhérents. Les équipes s'y sont employées avec succès. Entre 2017 et 2019, les frais de gestion ont baissé de 16 %. Des solutions de mutualisation avec des partenaires ont été recherchées, comme le partage d'agences avec la France Mutualiste. Les savoir-faire de la mutuelle ont été valorisés et des organismes ont fait appel à nous pour des missions de gestion ou de prévention. L'offre a été enrichie pour répondre à notre

en quoi nous croyons

ambition d'être une « Complémentaire de vie », avec la possibilité de souscrire des produits multirisque habitation et assurance auto. Enfin elle gère en « bon gestionnaire », c'est-à-dire de manière prudente et maîtrisée, les fonds propres que les mutuelles sont obligées d'avoir pour répondre à la réglementation et sécuriser les prestations pour les adhérents.

L. T. : Notre solidité économique est réelle ; elle s'est construite progressivement et toujours dans la transparence face à l'assemblée générale. Maîtriser notre gestion, c'est maîtriser notre destinée, au bénéfice de nos adhérents et de nos salariés, et au-delà, au bénéfice de la société. Les mutuelles ont toujours joué un rôle pionnier pour faire progresser les solidarités. Le contexte actuel démontre combien ce rôle est encore essentiel si l'on veut explorer des chemins de solidarité qui rassemblent et non divisent, qui partagent et non excluent.

Sentez-vous déjà l'impact de la crise liée à la Covid-19 ?

P. L. : Pendant le confinement, les soins de ville ont diminué. L'accès aux professionnels de santé était compliqué et, pour qu'il n'y ait pas de renoncement aux soins, la mutuelle a lancé un service gratuit de téléconsultation. En revanche, les frais d'hospitalisation, déjà le premier poste

des dépenses, ont considérablement augmenté. On peut imaginer aussi un phénomène de rattrapage des soins, mais on ne sait pas dans quelle mesure. Il est trop tôt pour mesurer l'impact de cette crise sur les prestations.

L. T. : Le report de soins, en optique et en dentaire, ne permet pas encore de vérifier les conséquences de la réforme du reste à charge zéro (RAC 0) dont la mutuelle s'était employée à limiter l'impact sur les cotisations. Nous savons que le gouvernement entend faire appel aux complémentaires santé pour contribuer à l'effort économique du pays. Le 20 octobre, nous serons fixés, puisque le projet de loi de financement de la Sécurité sociale 2021 sera en discussion au Parlement. ●

Propos recueillis par Sylvia Fanon



128 délégués
titulaires

25 délégués
suppléants

Mandat
de **6 ans**

49 femmes
et **79** hommes
soit une
assemblée
de **38 %**
de femmes

La benjamine
a **23 ans** et
le doyen **91 ans**

EN CHIFFRES

SOUTIEN AUX SOIGNANTS

Pendant la crise de la Covid-19, La Mutuelle Familiale a affiché haut et clair son soutien au personnel soignant, en apposant des calicots sur les façades de son siège à Paris et à Avignon.





DÉPENDANCE, HANDICAP

LMF AUTONOMIE pour une solution d'accueil personnalisé

Vous cherchez une solution d'hébergement pour vous ou pour un proche en perte d'autonomie? La Mutuelle Familiale peut vous aider. Son service LMF Autonomie vous accompagne et vous conseille pour trouver la solution d'accueil personnalisé adaptée à la situation de dépendance ou de handicap et il assure son suivi dans le temps. Il a été créé en partenariat avec Cette-Famille, entreprise sociale et solidaire qui promeut l'accueil familial en France.

CetteFamille met en relation des personnes en perte d'autonomie ou leurs aidants avec des familles formées pour les accueillir. Elle propose également une gestion administrative de tous les aspects de l'accueil familial.

Une alternative humaine

Les personnes âgées ou en situation de handicap sont hébergées dans un cadre chaleureux et familial. Les accueillants sont agréés et formés par leur département et peuvent héberger une à trois personnes. Si le coût varie selon la localisation, le niveau de dépendance et les prestations proposées, cette solution est en moyenne deux fois plus abordable que les maisons de retraite et permet de bénéficier des mêmes aides sociales. Le reste à charge moyen constaté est de 1078€ contre 1784€ en Ehpad public et 2615€ en Ehpad privé. Ce mode de logement, en plein essor actuellement, compte environ 18000 places disponibles ou occupées. Pour La Mutuelle Familiale, l'accueil familial constitue une alternative humaine et innovante au « tout domicile » ou au « tout institution ». ● **Sylvia Fanon**

Connectez-vous sur www.mutuelle-familiale.fr (onglet AUTONOMIE) et vous verrez ce qu'offrent la mutuelle et son partenaire CetteFamille.
Téléphone : 01 87 66 80 87 (appel non surtaxé)
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.



VOTRE QUESTION



A SAVOIR

MON ENFANT ÉTUDIANT PEUT-IL RESTER SUR MA MUTUELLE?

Oui, votre enfant peut être couvert par La Mutuelle Familiale jusqu'au 31 décembre de ses 28 ans, sauf disposition spécifique à votre contrat et sous réserve de justifier de son statut. Les pièces à produire sont les suivantes :

- Pour les étudiants : copie de la carte d'étudiant ou du certificat de scolarité

- Pour les apprentis ou salariés en contrat de qualification ou d'insertion : copie du contrat de travail ou de la convention
- Pour les jeunes en situation de handicap : copie de la carte d'invalidité ou de la notification CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées)
- Pour les bénéficiaires sans activité mais vivant sous le

même toit : attestation de Pôle emploi.

ATTENTION, il faut adresser ces justificatifs pour l'année à venir avant le 31 octobre de l'année en cours (soit avant le 31 octobre 2020 pour l'année 2021), via votre espace adhérent, par mail (adhérents@mutuelle-familiale.fr) ou par courrier à Service Fichier, La Mutuelle Familiale, 52, rue d'Hauteville, 75010 Paris.

TÉLÉTRANSMISSION

ADOPTEZ Noémie



Qui est Noémie ? C'est le sigle de la dénomination « Norme Ouverte d'Echange entre la Maladie et les Intervenants Extérieurs » qui permet la transmission automatique des informations entre le régime obligatoire (Assurance maladie, Msa, Mgen...) et les complémentaires santé. **Le système est rapide, fiable et efficace.**

Ses avantages : Il permet à La Mutuelle Familiale de recevoir votre dossier par le régime obligatoire dès que celui-ci l'a traité. La liaison est informatisée, le versement de la part mutuelle est automatique, 48 heures après réception des informations du régime obligatoire. **Vous n'avez plus de dossier à nous envoyer par courrier, hormis les cas de demande de pièces justificatives. Dans ce dernier cas, la mutuelle vous contactera.**

Comment faire : La télétransmission est mise en place dès votre adhésion ou sur simple demande. Envoyez à la mutuelle une copie de

vos attestations de régime obligatoire, après avoir vérifié que tous les bénéficiaires y figurent, ainsi que votre relevé d'identité bancaire à : Service Fichier, La Mutuelle Familiale, 52, rue d'Hauteville, 75010 Paris.

Pensez à signaler tout changement : adresse postale, coordonnées téléphoniques et mails, ayant droit coordonnées bancaires...

Comment savoir si vous bénéficiez, ou non, de la télétransmission ? Si vous bénéficiez des échanges de données informatisées, la mention « ces informations sont transmises directement à votre organisme complémentaire » figure sur votre décompte de remboursement du régime obligatoire. Si vous ne bénéficiez pas de la télétransmission, contactez-nous par courrier, par e-mail (adhérents@mutuelle-familiale.fr) ou par téléphone en utilisant le numéro indiqué sur votre carte de tiers-payant.

Pour rappel : si vous déménagez dans un autre département, vous changez aussi de Caisse primaire d'assurance maladie. Pensez à nous envoyer votre attestation. ● S. F.

Excellent!

La Mutuelle Familiale a obtenu pour sa gamme LMF santé le label d'Excellence 2020 de PROFIDEO, organisme confirmé sur les marchés de l'assurance et de la banque. Chaque année, un jury d'experts se réunit pour comparer un panel d'offres d'assurance dans une même catégorie et récompense les meilleurs contrats du marché en leur attribuant le Label d'Excellence, plus haute distinction des Dossiers de l'Épargne.



AGENCE MOBILE

A la RENCONTRE des adhérents

Après sa tournée en Bretagne, l'Agence mobile de la Mutuelle a pris la route du Sud et sillonne les routes de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Au volant, Pascale Degiovanni, la conseillère mutualiste, qui va à la rencontre des habitants du Gard, de l'Hérault, du Vaucluse et des Bouches-du-Rhône. Elle est ici par exemple début juin sur le marché de Grans, ville où elle a accompagné une opération de distribution de masques. ● S. F.



DÉPENDANCE

Les AIDANTS en première

En France, 11 millions d'aidants familiaux accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance. Elles, car ce sont le plus souvent des femmes seniors, y consacrent cinq heures par jour en moyenne.

TEXTE : ANNE-MARIE THOMAZEAU



Les aidants familiaux apportent une contribution majeure à la société, mais ils sont trop souvent invisibles. Epuisés, **englués dans un quotidien éreintant, ils n'ont pas ou peu de temps pour eux-mêmes**, jonglant pour concilier vie professionnelle, vie privée et présence auprès de la personne aidée.

Les solutions qu'ils mettent en place pour leurs aînés relèvent souvent du système D, du bricolage, jamais satisfaisantes et toujours culpabilisantes. Ils voudraient faire plus, mieux, mais ils n'en peuvent plus. Beaucoup d'entre eux tombent malades. Pis, un aidant sur trois meurt avant son proche aidé. Pour autant, la plupart ne se reconnaissent pas dans ce rôle d'« aidant » : ils estiment simplement faire leur devoir, sans même parfois rechercher les aides financières, matérielles ou associatives qui pourraient leur être apportées.

Alors que la loi sur **la dépendance visant à créer une 5^e branche** de Sécurité sociale pour prendre en charge ce risque devrait voir le jour dans les prochaines semaines, l'Association française des aidants se bat pour qu'ils ne soient pas oubliés.

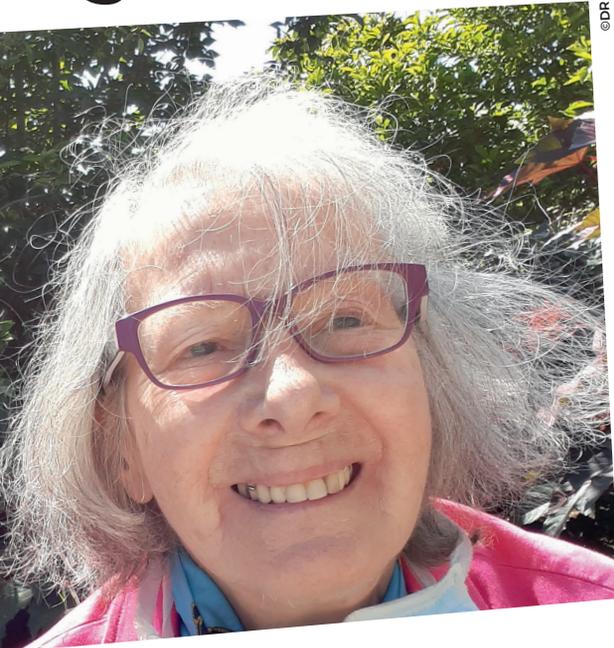


TÉMOIGNAGE

ISABELLE, cinquante-cinq ans, Paris

Je suis une double aidante, d'abord de mon fils de quinze ans, polyhandicapé, et de ma maman qui souffre d'un Alzheimer diagnostiqué il y a quatre ans. La prise en charge de mon fils était déjà très lourde, mon quotidien est devenu encore plus compliqué. La fatigue physique et psychologique est très importante. Elle a augmenté durant le confinement, car celui-ci a déstabilisé le fragile équilibre que nous avons mis en place. Mon fils était tout le temps à la maison et il a fallu réorganiser l'aide donnée à ma mère. Nous avons fait le choix de la garder à son domicile. Deux auxiliaires de vie se relaient chez elle et elle se rend deux fois par semaine dans un accueil de jour, mais qui a

ligne



« Les aidants ne se posent pas de question. Ils avancent. »

fermé durant la crise sanitaire. J'ai donc dû renforcer la présence des auxiliaires, pour un coût supérieur au plafond de l'Apa.

Un quotidien compliqué

Nous sommes inquiets pour l'avenir, car maman fait de plus en plus de fugues et elle disparaît durant des heures. J'ai commandé un appareil GPS sur lequel je compte beaucoup. Je croise les doigts. Car si cela ne s'avérait pas efficace, nous ne pourrions pas la garder

chez elle. Au-delà de l'aspect psychologique, il y a aussi les problèmes financiers auxquels nous sommes confrontés. Mon mari est auxiliaire de vie sociale, je travaille en free lance. On ne roule pas sur l'or et maman a une petite retraite. Elle avait un appartement à Dijon que nous avons vendu. Mais le prix de la vente permettrait au mieux de financer cinq ans en institution.

Des moments pour moi

Les gens ne se rendent pas compte de notre charge mentale. La plupart des aidants eux-mêmes ne se posent pas de questions. Ils n'ont pas le choix, ils avancent, se sacrifient. Ils sont éreintés. Depuis deux ans, j'assiste aux "cafés" organisés par l'Association française des aidants. C'est un vrai soutien. Après le confinement, je n'en pouvais plus. Je suis allée également dans une plateforme de répit (voir p.10). J'ai bénéficié d'une séance de sophrologie et d'un massage. Ces rencontres sont importantes car elles permettent de se positionner en tant qu'aidants, de faire une pause, d'être soutenus. Beaucoup d'aidants ne s'autorisent pas à ce moment pour soi. Il est fondamental pour tenir dans la durée.



APA : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Sous conditions d'âge et de perte d'autonomie, les personnes âgées dépendantes peuvent bénéficier de l'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa), variable aussi selon les revenus. Celle-ci peut servir à payer

(en totalité ou en partie) les dépenses nécessaires pour un maintien à domicile ou une partie du tarif dépendance d'un établissement médico-social. **1,3 million de Français** bénéficient de l'Apa, **59 %** dans le cadre du maintien à domicile et **41 %**

en établissement. Le montant de l'aide est en moyenne de **533 € mensuels** par bénéficiaire. Un montant qui ne couvre que **20 %** des besoins réels, imposant aux familles un reste à charge considérable. Avec le vieillissement de la

population, le nombre de bénéficiaires devrait en outre considérablement augmenter.

D'où l'enjeu de la loi sur la perte d'autonomie qui va être débattue dans les prochaines semaines.

DÉPENDANCE

Les AIDANTS en première ligne

TÉMOIGNAGE

SYLVIE, soixante ans,
Antony (Hauts-de-Seine)

« Il faut
maintenir des liens
intergénérationnels »

Maman vivait seule. Elle n'arrê-
tait pas de tomber dans son
appartement. Elle était heu-
reusement équipée d'un dispositif de
téléassistance qui permettait d'alerter. Ma fille,
mon gendre et moi devons accourir jour et
nuit pour la secourir. Nous sentions qu'elle
déclinait, qu'elle divaguait parfois. Elle mar-
chait de moins en moins. Il m'arrivait de
dormir chez elle pendant plusieurs
semaines.

Photos © DR



DES LIEUX POUR SOUFFLER

Les plateformes
d'accompagnement
et de répit
apportent **un soutien
aux aidants de
personnes âgées en
perte d'autonomie.**
Il en existe une
centaine en France.
Elles proposent de
l'information, des
séances individuelles
ou en groupe avec

des psychologues
pour partager les
expériences, se soutenir,
rompre l'isolement,
des interventions
d'aide à domicile
ou des hébergements
temporaires pour
permettre aux proches
de s'absenter. Elles
organisent aussi des
sessions de formation
abordant de nombreux

sujets : « Comment
se préserver, faire
attention à sa santé ? »
« **Quelles aides
mobiliser ?** » L'objectif :
prévenir les risques
d'épuisement et
diminuer le stress
des aidants. L'accès
aux conseils et à
l'information dispensés
par la plateforme
est gratuit. **Une**

**contribution peut
être demandée pour
certaines prestations.**
Pour localiser et
contacter la plateforme
d'accompagnement
et de répit la plus
proche de chez vous :
[https://www.pour-les-
personnes-agees.gouv.
fr/annuaire-points-
dinformation-et-
plateformes-de-repit](https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit)

Elle n'est plus jamais seule

Ce n'était plus possible. Aussi avons-nous pris une décision radicale. Nous avons vendu nos appartements et acheté une grande maison dans laquelle nous cohabitons aujourd'hui au sein d'une tribu de quatre générations : maman, moi, ma fille et ses enfants. Je suis d'origine italienne et c'est vrai que dans ma culture, cette démarche est courante. A la maison, maman n'est jamais seule. Il y a toujours quelqu'un. Tout le monde a ses tâches et on essaie de vivre comme ça avec une logistique très importante.

On organise des ateliers de lecture

Six mois après notre installation, maman a quitté son fauteuil roulant et remarche. Elle souffre d'une dégénérescence au cerveau. Donc, sur les conseils du neurologue, nous organisons des ateliers, en particulier de lecture. Nous n'avons aucune aide. Et ce n'est pas toujours la solution miracle. Notre intimité est réduite. Quelquefois cette vie me paraît lourde. Le climat n'est pas toujours serein. Parfois on lui parle brusquement, comme à un enfant. Il faut prendre sur nous pour tenter de rester respectueux. Nous ne pouvions ni imaginer maman en Ehpad ni la laisser seule.

Habitat communautaire

Que faire? Nous avons la chance d'être propriétaires, donc de pouvoir nous réorganiser. Je suis consciente que cela n'est pas possible pour tout le monde. Pourquoi ne pas imaginer des habitats communautaires avec des studios séparés pour les familles, permettant de cohabiter avec un parent âgé tout en conservant sa vie privée? Maintenir une autonomie, c'est garder un lien intergénérationnel.

Or il est presque inexistant dans les Ehpad ou quand les personnes âgées vivent seules. C'est un vrai sujet.



« Une vision émancipatrice des aidants »

QUELLE EST LA SITUATION DES AIDANTS EN FRANCE ?

Elle s'améliore : en dix ans, nous sommes passés de l'invisibilité de la question des aidants à une connaissance de leurs problématiques. Mais nous sommes loin d'une reconnaissance. A l'Afa, nous militons pour une vision émancipatrice des aidants. Chacun doit pouvoir déterminer ce qu'il peut et veut dans la relation d'aide, sans subir ce que la société lui dicterait.

LA CRISE SANITAIRE A-T-ELLE EU DES CONSÉQUENCES ?

La crise a exacerbé les difficultés de nombreux aidants qui se sont trouvés confrontés à une augmentation des dysfonctionnements dans l'accès aux soins pour leurs proches. Elle a aussi mis à jour des inégalités sociales. La fracture numérique est apparue dans certaines situations comme un frein au maintien du lien entre aidants et leurs proches, renforçant l'isolement social.

QU'ATTENDEZ-VOUS DE LA FUTURE LOI SUR L'AUTONOMIE ?

Des mesures qui ne soient ni moralisatrices ni condescendantes.

Et qu'en premier lieu, les personnes malades, en situation de handicap ou de dépendance aient accès aux soins que requiert leur état. Et que les aidants ne deviennent pas des professionnels de substitution, au risque d'abîmer les liens avec la personne aidée.

Prévenir la perte d'autonomie exige de prendre en compte la diversité des besoins selon les moments de la vie. Et donc d'avoir une approche du « prendre soin » préventive, ce qui soulève la question de l'accessibilité. Arrêtons avec les empilements de dispositifs qui segmentent les populations selon l'âge, la maladie, la nature ou degré de handicap, et qui sont difficiles à mettre en œuvre car on ne rentre jamais dans la bonne case. Il est nécessaire de simplifier et d'harmoniser l'accès aux aides existantes. Accompagner les aidants, c'est aussi veiller à ne pas les instrumentaliser et à ne pas les réduire à des consommateurs de prestations. Ce sont des citoyens à part entière ; leur voix compte ! D'autant plus que la condition humaine, et la crise du Covid l'a parfaitement démontré, est faite d'interdépendances.



Comment se porte notre Sécu ?

Pas aussi bien qu'on le voudrait et pas seulement en raison de la crise de la Covid-19. En effet, depuis des années, les politiques libérales ont donné des coups de boutoir à cette institution basée sur la solidarité des riches envers les pauvres et des bien portants envers les malades.

Comment cela s'est-il manifesté ?

En diminuant ses recettes par des

LA SÉCU A 75 ANS

15 mars 1944. Le Conseil national de la Résistance, dans son programme « **les Jours heureux** », appelle à « un plan complet de sécurité sociale visant à assurer à tous les citoyens des moyens d'existence dans tous les cas où ils sont incapables de se les procurer par le travail ». Rédigé par Pierre Laroque, le plan sera porté par Ambroise Croizat et les ordonnances des **4 et 19 octobre 1945**. La Sécu va démontrer qu'investir tous ensemble dans la prévention est éthique socialement et générateur de progrès. Durant la crise de la Covid-19, la Sécu a plus que jamais prouvé qu'elle était indispensable à notre protection sociale. Aujourd'hui quel est son avenir ?

Entretien avec FRÉDÉRIC PIERRU, sociologue

exonérations de cotisations sociales, on a organisé un « trou » qui a servi à justifier un désengagement de certaines prestations ou la mise en place de franchises pour les patients. Pis, les députés de la majorité actuelle ont abrogé la loi Veil de 1994 qui obligeait l'Etat à compenser les exonérations de Sécurité sociale que le gouvernement mettait en œuvre pour soutenir une politique de relance de l'emploi ou du pouvoir d'achat. C'est ainsi que l'on a fait payer à la Sécu les mesures que les Gilets jaunes avaient arrachées après un hiver houleux. Demain, ce n'est pas à la Sécu de payer les conséquences d'une situation économique dont l'Etat, par sa mauvaise gestion de la crise, est responsable.

Il y a quelques années, des mesures contre la Sécu mettaient des centaines de milliers de gens dans la rue. Ce n'est plus le cas. Pourquoi ?

Ces dernières années, si les gouvernements avaient imposé brutalement des plans d'austérité, il y aurait eu des réactions immédiates, mais les attaques ont été insidieuses. Pour autant, je pense qu'il reste une vraie culture de la Sécurité sociale et de la solidarité en France. Les gens sont conscients que c'est un bien précieux et commun.

Il a été décidé de créer une 5^e branche de Sécurité sociale destinée à l'autonomie. Est-ce une bonne chose ?

Oui, enfin... On a vu durant la crise à quel point les Ehpad étaient sinistres. Je regrette que la Sécu ne soit

plus une caisse unique couvrant les aléas de la vie, telle qu'elle avait été imaginée. Mais ce qui reste important, c'est que le risque dépendance soit pris en charge par la solidarité nationale, qu'on l'appelle 5^e branche ou autrement.

« Les Français sont conscients que la Sécu est un bien commun. »

Etes-vous inquiet pour son avenir ?

Suite à la Covid-19, nous allons nous retrouver avec un très haut niveau d'endettement public et de déficit des caisses. Je crains que cela relance la croisade anti-Sécu et l'idée selon laquelle elle serait trop généreuse. On ne cesse de répéter que la France est le pays qui a le plus de dépenses publiques, autour de 55 % du Pib. Si nous arrivons à ce chiffre, c'est parce qu'en France, les retraites sont publiques alors que dans d'autres pays elles sont gérées par des fonds privés. Quand on regarde statistiquement la situation on se rend compte que la protection sociale française a plutôt tendance à stagner voir à régresser. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR A.-M. T.

Frédéric Pierru est chargé de recherche au Cnrs au Centre d'études et de recherches administratives, politiques et sociales (Ceraps) à l'université de Lille.



La PROTECTION SOCIALE

IL FAUT QUE ÇA CHANGE !

LES REVENUS DU CAPITAL NE COTISENT PAS ET LES NOMBREUSES EXONÉRATIONS CONCÉDÉES AUX ENTREPRISES FONT PERDRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE DES MILLIARDS D'EUROS.



Si les Français sont protégés des aléas de la vie, c'est grâce à la Sécurité sociale, qui fête ses 75 ans cette année. Conquête majeure de l'après-guerre, la Sécurité sociale n'est pas un coût mais **un investissement**. Son financement repose sur un pot commun constitué par nos **cotisations**. Contrairement à l'impôt, les cotisations sont affectées à des besoins sociaux précis (santé, retraite, famille). **C'EST DONC UNE GARANTIE DE PÉRENNITÉ.**

LES TRAVAILLEURS

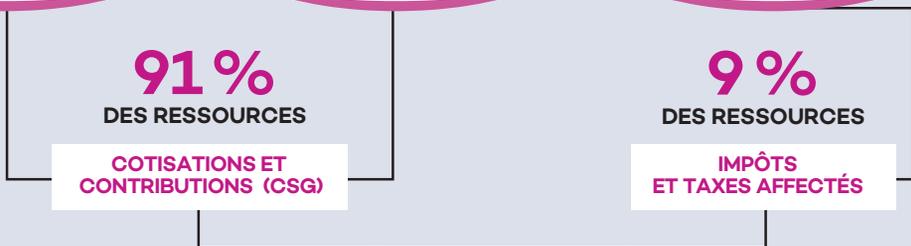
versent une partie de leur salaire. Environ **15,9 %** du salaire brut chaque mois.

LES ENTREPRISES

cotisent à hauteur d'environ **29 %** des salaires brut versés.

L'ÉTAT

reverse une partie des **impôts collectés**, notamment les taxes sur le tabac et l'alcool.



40,45 %
DES DÉPENSES
ASSURANCE MALADIE

45,73 %
DES DÉPENSES
RETRAITES

11,12 %
DES DÉPENSES
FAMILLE

2,7 %
DES DÉPENSES
**ACCIDENTS DU TRAVAIL
MALADIES PROFESSIONNELLES**



LA PROTECTION SOCIALE EN SANTÉ

Elle repose sur le couple solidaire assurance-maladie et mutuelle. La mutuelle assure le complément des remboursements de la Sécu et investit dans **2 800 établissements et services sanitaires et sociaux** (centres de santé, ehpad...) ouverts à tous.



AVEC MA MUTUELLE, JE SUIS ACTEUR DE MA SANTÉ.

VERS UN DÉPISTAGE

Véritable avancée pour la santé des femmes, le dépistage du cancer du sein, tel qu'il est pratiqué depuis quinze ans, pourrait encore être amélioré et préserver la vie de plus de patientes.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

LE DÉPISTAGE ORGANISÉ

Le cancer du sein est le plus fréquent et le plus mortel chez les femmes :

60 000 nouveaux cas chaque année et 12 000 décès. Il touche 1 femme sur 8 en France. 50 % des cas surviennent chez des femmes entre 50 et 69 ans ; 28 % après 70 ans. Depuis 2004, ce cancer fait l'objet d'un dépistage organisé : tous les deux ans, les femmes de 50 à 74 ans sont invitées par courrier à pratiquer une mammographie dans un centre de radiologie agréé de leur choix, prise en charge à 100 %. Les spécialistes estiment que cet examen régulier permet d'éviter plus d'un décès sur cinq. « Chaque année, plus de 10 000 cancers agressifs peuvent être ainsi soignés plus tôt », selon l'Institut national du cancer.

DES EXAMENS ADAPTÉS À CHAQUE FEMME

Depuis quelques années, le dépistage systématique est parfois remis en question, en particulier

à cause du risque de sur-diagnostic et donc de sur-traitement, des faux-positifs, de l'exposition répétée à des rayonnements ionisants...

Aussi commence-t-on à envisager un dépistage personnalisé, adapté au risque de chaque femme. Il se calculerait à partir de l'âge, des antécédents médicaux personnels et familiaux, de la densité des seins. Le génotype, qui analyse les variations de l'Adn modifiant l'expression des gènes protecteurs vis-à-vis du cancer du sein, et de ceux qui en revanche, en augmentent les risques, serait aussi pris en compte. Ainsi, si la femme a un risque élevé de développer la maladie, elle ferait une mammographie tous les ans ; si le risque est faible, tous les quatre ans.

PERSONNALISÉ ?

Une grande étude européenne, My Personal Breast Screening*, est en cours depuis août 2019. Coordinée

par le Dr Suzette Delalogue (Institut Gustave-Roussy), elle analyse les bénéfices d'un dépistage personnalisé.

Résultats des travaux en 2026.

La coordination de cette étude est assurée par Unicancer et la Fédération des centres de lutte contre le cancer. Elle concernera 85 000 femmes en Europe dont 20 000 en France, sur la base du volontariat ou après invitation par un centre de dépistage.

Pour participer, rendez-vous sur mypebs.eu/fr

BON À SAVOIR

Elles s'engagent

LA SEMAINE ROSE TATTOO

Lors d'Octobre rose, l'association Sœurs d'encre organise la Semaine Rose Tattoo, dédiée au tatouage post-cancer du sein. Pour cet événement, des tatoueuses formées auprès de chirurgiens et d'oncologues s'engagent à tatouer bénévolement une femme après un cancer du sein.

Rens. : www.soeursdencre.fr

COMPLÈTEMENT FEMME

En Isère, des femmes se sont lancées dans la production de maillots de bain confortables conçus pour les femmes ayant subi l'ablation d'un sein.

Elles ont mis au point deux prototypes : une brassière et un maillot une pièce, tous deux dessinés exprès pour un seul sein, dissymétriques et sans support pour prothèse.

Retrouvez-les sur leur page Facebook : Complètement Femme

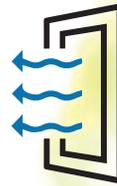


OCTOBRE ROSE

Les mutuelles s'engagent pour promouvoir le dépistage du cancer du sein. Elles soutiennent l'opération Octobre rose et organisent des événements sportifs et solidaires partout en France.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

Pour connaître tous les événements autour d'Octobre rose : octobre-rose.ligue-cancer.net



L'AIR DE VOTRE
LOGEMENT
EST-IL POLLUÉ ?
Faites le test.
<http://unbonair.chezmoi.developpement-durable.gouv.fr/>

POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR

Un AIR SAIN dans son logement

L'air à l'intérieur des logements est parfois plus pollué que celui de l'extérieur. Comment repérer les polluants et adopter les bons gestes au quotidien, pour mieux respirer à la maison ?

La règle d'or pour assainir l'air des maisons est d'aérer hiver comme été, au moins vingt minutes (tôt le matin et/ou tard le soir), d'ouvrir la fenêtre de la cuisine après avoir fait cuire des aliments et celle de la salle de bains après la douche, et ne pas obstruer les bouches d'aération, notamment dans les salles de bains sans fenêtre. Veillez à nettoyer régulièrement les grilles d'aération et les bouches d'extraction de la VMC, pour que l'air passe mieux. Chaudière, hotte d'aspiration, climatisation doivent être entretenues et vérifiées par des professionnels. ●

MARILYN PERIOLI

LES BONNES PLANTES

Ficus, azalée ou lierre absorbent les produits toxiques, les acheminent dans leurs racines où les micro-organismes contenus dans la terre les détruisent.

Méfiance, certaines (à l'image du ficus) sont aussi allergisantes ! La terre doit être exempte de moisissures. N'utilisez pas de pesticides.

Ne les placez pas dans les chambres : la nuit, elles produisent du gaz carbonique. Intéressantes, ces plantes ne peuvent cependant pas à elles seules dépolluer l'intérieur !

Les sources de pollution

Les produits toxiques contenus dans les produits ménagers, les meubles, la peinture, la moquette ou émis par les chaudières ou les appareils de cuisson défectueux, sont nocifs et suspectés d'être à l'origine de maladies respiratoires, Orl ou allergiques. Quant à la fumée de cigarette, elle est à elle toute seule un cocktail de substances toxiques. L'Anses a évalué à près de 20000 par an le nombre de décès prématurés provoqués par les polluants intérieurs.

Les bonnes pratiques

Parfums d'ambiance, bougies, bâtons d'encens, papier d'Arménie et autres aérosols aux

huiles essentielles... Nous sommes nombreux à en faire usage régulièrement. Pourtant, ils contiennent du benzène, du formaldéhyde, des phtalates et, loin d'apporter le confort promis – purifier, désodoriser... –, ils aggravent la pollution intérieure.

UN CONSEILLER À DOMICILE

Le médecin traitant peut prescrire la visite à domicile d'un conseiller médical en environnement intérieur.

Objectif : traquer ce qui peut provoquer les troubles respiratoires. Quand la visite est prescrite par un médecin, si l'agence régionale de santé concernée est partenaire de cette action, la visite est alors entièrement prise en charge. Vous pouvez vous-même faire appel à un conseiller, mais il faudra régler les honoraires (de 150 à 300 euros).

Rens. www.cmei-france.fr





LA CHASSE AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

LES RISQUES

Les PE entrent dans le corps par voie respiratoire, alimentaire ou par la peau. Ils peuvent endommager le système hormonal, qui est le premier touché. Une exposition longue augmente les risques de maladies : cancers hormono-dépendants (thyroïde, testicules, prostate, ovaires) ou des malformations. Les enfants ne sont pas épargnés. Des études montrent une augmentation des



malformations génitales surtout chez les fils d'agriculteurs et une précocité de la puberté chez les filles. Des retards mentaux ont aussi été observés. « Si une personne est trop exposée à des produits chimiques, un **“cocktail” se déclenche** », explique Santé publique France. L'effet des différentes substances peut alors être démultiplié. Même à faible dose, ils sont dangereux.

COMMENT S'EN PROTÉGER ?

- Dans la cuisine : ne conserver que des produits d'entretien simples, comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir ou de Marseille. Supprimer les lingettes. Acheter des produits portant l'écolabel européen ou le pictogramme Écocert. Ils ne garantissent pas l'absence totale de perturbateurs, mais constituent un moindre risque. Cuisiner dans des ustensiles en acier inoxydable, en verre, en céramique, en fonte. Éviter le plastique, en particulier pour les biberons (même s'ils sont garantis sans bisphénol), et préférer l'eau du robinet.

- Dans la salle de bains : éliminer crèmes et produits d'hygiène contenant phtalates, triclosan et parabènes. On peut fabriquer soi-même ses produits. Laver les habits neufs avant de les porter. Privilégier les matières naturelles.
- Partout dans la maison : pour les peintures murales, choisir celles classées A ou A+. Les peintures à l'eau sont les moins toxiques. Appliquer les vernis fenêtres ouvertes et aérer souvent pendant les six mois qui suivent. Aérer pendant des jours après l'installation d'un meuble neuf. Les meubles d'occasion et ceux en bois naturel libèrent moins de substances toxiques. Éteindre tous les appareils électroniques la nuit. Passer l'aspirateur plutôt que le balai. Nettoyer souvent box, ordinateurs, téléviseurs, et électroménager : ça limite la présence de retardateurs de flamme toxiques dans la poussière. Privilégier les sols en parquet ou carrelage plutôt que les revêtements en Pvc.

Les PE ont des caractéristiques techniques et des usages variés. Ils s'appellent phtalates, bisphénols, parabènes, etc. On les trouve dans les produits d'entretien, les cosmétiques, les contenants alimentaires... Apprenons à les repérer.



CHARTRE VILLES ET TERRITOIRES SANS PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Près de 200 collectivités se sont engagées à rejoindre la charte des « Villes et Territoires sans perturbateurs endocriniens », lancée en 2017 par le Réseau environnement santé (Res). Les collectivités ont pour objectif de mettre en place une politique d'élimination de ces substances. Les entreprises, parmi lesquelles les mutuelles, peuvent signer cette charte et s'engager à supprimer les perturbateurs endocriniens dans leurs locaux.



AGIR POUR BÉBÉ

Parce que les femmes enceintes et les enfants sont des populations particulièrement vulnérables, Santé publique France a lancé le site Internet www.agir-pour-bebe.fr donnant des conseils pratiques pour limiter leur exposition aux produits chimiques dont les perturbateurs endocriniens.





Participez AUX ATELIERS à distance



Jusqu'à la Toussaint, le service Prévention vous invite à des ateliers et à des réunions en visioconférence.

L'équipe a préparé cette rentrée en s'appuyant sur l'expérience du mois de juin pendant lequel elle a organisé une soixantaine d'actions de prévention à distance. « Pour y participer, les adhérents inscrits juste à se connecter à une plateforme numérique. Les

thèmes proposés étaient variés : ateliers en art-thérapie, naturopathie, sophrologie, réflexologie, alimentation, santé environnementale, activité physique et sept conférences sur le bio, l'audition, le système immunitaire, précise Laurence Troadec, la responsable du service prévention de la mutuelle. Au total, vingt experts sont intervenus en visioconférence. »

Parmi les intervenants, Sylvie Legros, éducatrice sportive et animatrice prévention à La Mutuelle Familiale (voir page

suivante). Présenter des cours virtuels d'activité physique était pour elle une première. « J'ai travaillé mes premières séances à distance et je me suis lancée ! », explique-t-elle. Après une courte introduction, les adhérents, en tenue confor-

table, la retrouvaient face à la caméra, prêts à commencer les exercices du jour. Sur son écran, Sylvie suivait les mouvements de la demi-douzaine de participants qui pouvaient aussi se voir les uns les autres. « Lors d'un exercice qui fait intervenir la mémoire, une dame que je félicitais m'a répondu en riant : "Oh, mais je copie sur le monsieur à côté!", raconte l'animatrice. Une complicité à distance s'est créée entre eux. » A la fin du cours, après quelques étirements, chacun revenait s'asseoir devant son

ordinateur pour cinq minutes de « cohérence cardiaque » pour apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Une technique simple, particulièrement utile en ces temps d'épidémie. Car la période n'a pas été facile. Beaucoup d'adhérents ont souffert de l'isolement. « Je n'avais pas le moral et l'atelier de sophrologie m'a vraiment fait du bien », confie Odile, octogénaire de la région d'Avignon. Elle va aussi sur YouTube pour suivre une séance de cohérence cardiaque, grâce au lien que lui a envoyé le service prévention. C'est la sophrologie, mais aussi les ateliers sur l'alimentation et sur les produits d'entretien qui ont intéressé la Parisienne Saly, car « il y a toujours des choses à apprendre ».

On échangeait nos impressions !

« Les intervenants étaient sympas, on pouvait aussi échanger nos impressions. C'est si important de parler », explique Dominique, fidèle à ces rendez-vous d'activité physique. Bruno de Compiègne a été frustré par l'arrêt des initiatives de prévention en cours à cause du confinement. « Alors ces ateliers à distance ont été une très bonne initiative de la mutuelle. C'était simple de rejoindre le groupe », estime-t-il. Les participants, dont les deux tiers avaient plus de 60 ans, n'ont pas eu de difficulté à se connecter, au besoin avec l'aide, qui de son fils, qui d'un voisin. Tous bénéficiaient d'une bonne connexion Internet, une condition indispensable... ●

S. F.

PROGRAMME MIXTE

Dès novembre, si la situation sanitaire le permet, un programme mixte vous sera proposé, avec des animations à distance et d'autres en face à face, comme vous les connaissiez avant la pandémie.

Réveillez vos articulations en douceur

Au lever ou avant de vous mettre au travail, faites ces exercices, en toute souplesse. En cas de douleur, revenez à la posture précédente. Votre respiration doit être régulière. Elle guide vos mouvements. Pensez aussi à vous hydrater.

NOTRE

EXPERTE

SYLVIE LEGROS
est éducatrice sportive
et animatrice Prévention
à La Mutuelle Familiale.



1 ROTATIONS DES ÉPAULES

10 rotations dans un sens;
10 rotations dans l'autre sens.
Les épaules sont basses.
Effectuez les mouvements lentement.



2 ROTATIONS DU BUSTE

10 allers-retours.
Effectuez les mouvements
lentement.



3 ÉTIREMENT DU TRONC

Debout, tendez vos bras au-dessus de la tête et joignez vos mains. Le poids du corps reste sur les deux jambes. Étirez lentement le buste 15 secondes vers la gauche, puis 15 secondes vers la droite.



4 ÉTIREMENT DU PSOAS

Posez un genou au sol, l'autre à angle droit. Avancez le bassin vers l'avant. **Attention**, le genou avant doit être aligné au pied et ne pas le dépasser. Effectuez cet exercice 30 secondes et passez à l'autre jambe.



5 ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

Debout, placez votre talon sur une chaise. Jambe tendue, penchez-vous légèrement vers l'avant. **Attention** : respectez votre souplesse. Effectuez ce mouvement pendant 30 secondes pour chaque jambe.



6 ÉTIREMENT DES TRICEPS

Debout, passez un bras derrière la tête et tenez votre coude avec l'autre main pour étirer les triceps. **Attention** : respectez votre souplesse. Effectuez ce mouvement pendant 30 secondes pour chaque bras.

D'AUTRES EXERCICES À DÉCOUVRIR SUR

www.mapreventionsante.fr/actualites/teletravail-veille-et-etirements-musculaires

LA Mutuelle Familiale
ma complémentaire de vie®

**UNE COMPLÉMENTAIRE DE VIE
C'EST MIEUX!**
Des soins de qualité dans mon budget

**Réseau de soins
et téléconsultation
gratuite**



SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

NUMÉRO NON SURTAXÉ DEPUIS UN FIXE OU UN MOBILE

09 71 10 15 15

mutuelle-familiale.fr