

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **MAI 2024**

Bien-être

Je protège **mes yeux naturellement**

Santé

Obésité : **agir autrement !**

Actualités régionales

Dossier

Quels sont les grands enjeux

de santé environnementale ?



Il fait toujours plus beau quand on voit bien.

UNE MONTURE
SOLAIRE
ACHETÉE :
**LES VERRES
À VOTRE VUE
OFFERTS***

*Offre valable jusqu'au 31/08/2024 pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 69€ TTC équipée de 2 verres organiques unibaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl2) sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec toute autre offre, avantage ou promotion. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Crédit photo: Julien Attard, Visudio SAS - RCS Paris 492 361 597, Avril 2024.



4 Actualités Régionales

- Actualités
- Le Conseil d'administration **en action**
- Nouveauté sur votre plateforme d'assistance en ligne **Mon@ssistance**
- La transparence des frais de gestion des complémentaires santé en France : **un défi persistant**

8 Bien-être

- Je protège **mes yeux naturellement**

10 Dossier - Environnement

- Quels sont les grands enjeux **de santé environnementale** ?
- 10 façons de lutter contre **la pollution numérique**

14 Santé

- Obésité : **agir autrement !**

16 Médecine

- L'infertilité masculine, **en constante progression**

18 Les chiffres

19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Mai 2024 - N° 96 - ISSN : 2646 3326 • **Directeur de la publication** : M. Claude TAJAN • **Directeur de la rédaction** : M. Vincent DELANNOY • **MUTAME & PLUS Siège Social** - 4, rue Émile Enault - 50008 SAINT-LÔ - 02 33 05 29 20 - contact@mutame-plus.fr

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs • **Directeur de la publication** : Daniel Lemenuel • **Responsable de la rédaction** : Lara Supiot • **Articles** : Mutame, Mutuelles, CIEM - France Mutualité, Mutweb, Libre Service Presse • **Crédits photos** : Ciem, Shutterstock, AdobeStock • **Couverture** : © AdobeStock • **Conception et réalisation** : Nouveau regard - Caen • **Impression et routage** : PRN - ZI Ouest - 28 rue du Poirier - BP 90180 - 14 652 Carpiquet • **Tirage** : 43 et 45 000 exemplaires • **Dépôt légal** : à parution • Contrat Publissimo n° 17033 • **N° ISSN Édition nationale** : 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale** : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris • Union régie par le livre I du code de la mutualité • **SIREN** N° 784 854 499 • Toute correspondance doit être adressée à : Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).



© DR

Chers adhérents,
Chères adhérentes,

En ce début d'année 2024, les sénateurs ont lancé une mission d'information sur les complémentaires santé et les mutuelles et l'impact

sur le pouvoir d'achat des Français.

La Commission des affaires sociales du Sénat s'est emparée du sujet et a entamé des travaux sur les raisons de l'augmentation importante des cotisations au 1^{er} janvier 2024 et sur les frais de fonctionnement des mutuelles.

Il convient cependant de rappeler que ces hausses sont la conséquence de transferts de charges importants des régimes de Sécurité sociale vers les régimes complémentaires : hausse de 10 points du ticket modérateur en dentaire, hausse de 10 points du ticket modérateur sur les transports sanitaires, consultation en médecine à 26.50€.... Le tout mis à la charge des complémentaires santé.

Il est d'ailleurs curieux que les sénateurs s'en émeuvent aujourd'hui sachant que ces mêmes parlementaires ont voté fin 2023 et en connaissance de cause, j'imagine, la loi de financement de la Sécurité sociale 2024 qui entérinait et organisait ces transferts...!

Votre mutuelle s'évertue à optimiser la part des cotisations affectée aux remboursements des soins de santé. S'il est vrai qu'en moyenne les mutuelles et complémentaires santé en France affichent un taux de frais de fonctionnement de l'ordre de 20 %, Mutame & Plus affiche un taux de 13.24 % en 2023 et une moyenne de 12.75 % ces 3 dernières années. C'est dans l'ADN de Mutame & Plus de préserver le pouvoir d'achat de ses adhérents et de maintenir un taux de frais le plus bas possible bien en deçà de ceux constatés par ailleurs.

Mutuellement vôtre.

Claude TAJAN, Président

Actualités

Depuis lundi 11 mars, toutes les agences de Mutame & Plus ont changé d'horaires !

Le standard téléphonique est désormais ouvert de 9 h à 17 h en continu pour vous offrir un service encore plus accessible. Toujours le même numéro : 02 33 05 29 20

Et si vous voulez nous rendre visite, nous vous accueillerons à Belfort, Caen, Orléans et Saint-Lô de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

⇒ Promotion



Après 15 années à Mutame & Plus au sein du service de traitement des prestations (remboursements), Caroline CHITEL est promue responsable du service. Nous lui adressons toutes nos félicitations.

Le Conseil d'administration en action

Le Conseil d'administration s'est réuni le 23 mars dernier pour clôturer les comptes de l'année passée et aussi valider le rapport de Solvabilité et la Situation Financière de l'année 2023, document public accessible sur notre site internet.



→ Mais c'est quoi au juste un conseil d'administration d'une mutuelle ?

Chez Mutame & Plus, le Conseil d'administration dit « CA » est composé de 18 membres élus pour 6 ans parmi les délégués en Assemblée Générale. Le Conseil d'administration de la mutuelle est chargé de superviser la gestion globale de l'organisation, en veillant à ce qu'elle fonctionne efficacement et en conformité avec ses objectifs et ses valeurs. Il établit les politiques et les orientations stratégiques de la mutuelle, tout en assurant la gestion des risques et la conformité aux réglementations.

Les membres du conseil ont la responsabilité de prendre des décisions cruciales concernant les finances, les investissements et les opérations de la mutuelle.

Ils représentent également les intérêts des adhérents et veillent à ce que les services de santé fournis répondent aux besoins de la communauté.

En résumé, le Conseil d'administration joue un rôle essentiel dans la gouvernance et la direction d'une mutuelle santé, garantissant sa stabilité, sa transparence et sa capacité à fournir des services de qualité à ses membres.



Nouveauté sur votre plateforme d'assistance en ligne **Mon@assistance**

*Depuis maintenant plusieurs mois, il vous est possible de suivre votre demande d'assistance directement sur la plateforme **Mon@assistance**, accessible via votre espace adhérent.*

La plateforme Mon@assistance vous permettait déjà de déposer des justificatifs grâce à un lien reçu par SMS ou par mail après avoir appelé l'Assistance*.

N°Cristal 09 69 39 99 76

APPEL NON SURTAXE

Tout au long de ce parcours, vous êtes informé(e) de l'avancement de votre dossier par différents statuts tels que : « traitement en cours » ; « Demande acceptée » ; « En attente de justificatifs » ; etc.

Désormais, la plateforme d'assistance digitale s'enrichit à nouveau afin d'informer et de simplifier le suivi de vos demandes en ligne.

Vous aurez alors une visibilité totale sur l'ensemble de votre demande. Vous pourrez, par exemple, avoir des informations sur les prestations, le type de prise en charge, le prestataire missionné ou encore la date estimée de votre remboursement (dans le cas d'un dossier en remboursement).

D'autre part, le prestataire sélectionné vous notifiera sous 72h afin d'organiser une intervention si besoin.

*Appel non surtaxé, disponible 7/7 24/24



Service assuré au titre d'un contrat collectif souscrit auprès de Ressources Mutuelles Assistance

Union Technique d'Assistance

soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité – SIREN N° 444 269 682 – Siège Social : 46 rue du Moulin 44121 VERTOUL

➤ Évènement

« Normandie sportive contre le cancer »

Comme chaque année, Mutame & Plus soutient l'évènement « Normandie sportive contre le cancer » qui aura lieu le samedi 25 mai prochain au stade Hélicas à Caen de 13 h à 18 h. Le but de cet évènement est de sensibiliser le grand public, patients et professionnels de santé,

aux avantages d'une bonne hygiène de vie et aux bénéfices de l'activité physique chez les personnes atteintes d'un cancer.

>> RDV sur imapac.fr pour tout savoir sur l'évènement.



Les dernières actualités sur notre site internet :

- Les changements concernant les **consultations dentaires**
- **MaPrimeAdapt'** : une aide pour aménager son logement
- **Doublement des franchises** sur les médicaments et sur les transports sanitaires

>> Rendez-vous sur www.mutame-plus.fr/actualites

Notre dernière vidéo YouTube

Visitez l'agence de Caen en vidéo et venez rendre visite à Lucile et Mélanie !

▶ www.youtube.com/watch?v=DGbHHXyhWjM

La transparence des frais de gestion des complémentaires santé en France : un défi persistant

Dans le paysage complexe de la santé en France, les complémentaires santé jouent un rôle crucial en offrant une couverture supplémentaire aux citoyens pour des soins médicaux qui ne sont pas entièrement pris en charge par l'assurance maladie obligatoire. Le Sénat a récemment décidé de lancer une enquête approfondie visant à examiner la situation et à proposer des solutions pour garantir une meilleure transparence et une gestion plus efficace de ces frais.

→ Qu'est-ce que les frais de gestion ?

Les frais de gestion désignent les coûts supportés par les organismes complémentaires santé pour la gestion administrative des contrats, le traitement des demandes de remboursement, la communication avec les assurés, ainsi que d'autres frais liés à la gestion courante de leurs activités mais aussi les taxes exigées par l'État. Ces frais sont compris dans les cotisations versées par les assurés pour leur couverture santé.

En moyenne en France en 2022, les frais de gestion et services des mutuelles représentent 20 % des cotisations, 22 % pour les assurances. **A Mutame & Plus, en 2023, c'est 13.24 % de frais de gestion (13.79 % en 2022), 34 % de moins que la moyenne !**

→ Opacité et manque de transparence ? Pas vraiment !

L'une des principales critiques adressées aux complémentaires santé concerne l'opacité entourant les frais de gestion. Et pourtant, les frais de gestion, intégrés au montant des cotisations, sont bien affichés sur l'appel de cotisation chaque année. Ainsi, l'assuré peut connaître le

pourcentage de frais liés à la gestion de son contrat. *Et si le manque de transparence n'était pas plutôt du côté de l'État avec son désengagement et l'augmentation des taxes ?*

→ Le désengagement progressif de l'Assurance Maladie Obligatoire

Au fil des années, l'Assurance Maladie Obligatoire en France a progressivement réduit sa prise en charge de certains soins et traitements, laissant aux assurés une part de plus en plus importante à leur charge ou en obligeant tout simplement les complémentaires santé à prendre le relais !

Rappelons notre article du numéro 94 qui faisait part du désengagement de l'État concernant certaines des dépenses de santé des français : baisse de la prise en charge Sécurité sociale sur les transports sanitaires passant de 65 % à 55 % ; sur les soins, actes dentaires et traitements d'orthodontie de 70 % à 60 % ; augmentation du tarif de la consultation en médecine générale passant à 26,50 € ; augmentation du prix de certains médicaments les plus vendus en France... Ajoutons à tout cela, la mise en place du dispositif 100 % santé (reste

à charge à zéro) qui constitue une belle avancée sociale pour les Français mais qui doit être en majorité supporté par les complémentaires santé ! Par exemple, pour une paire de lunettes avec verres progressifs d'un montant de 210 €, la Sécurité sociale va rembourser 56.70 € et la mutuelle 153.30 € soit 73 % de la dépense ! Côté dentaire, pour la pose d'une couronne céramo-métallique sur incisives, canines et premières prémolaires au coût moyen de 500 €, la Sécurité sociale va supporter 19.20 % de la dépense (96 €) et la mutuelle les 80,80 % restants (404 €).

Selon la DREES, en 2022, les organismes complémentaires financent les dépenses de santé à hauteur de 37,4 milliards d'euros soit 29,8 milliards d'euros de dépenses de soins et biens médicaux et 2,2 de prestations connexes à la santé non prises en charge par le régime obligatoire (frais d'hébergement à l'hôpital, ostéopathie, psychothérapie...). L'assurance santé complémentaire contribue par ailleurs au financement des dépenses de santé à travers les taxes collectées : 3,2 milliards d'euros pour financer la Complémentaire Santé Solidaire (CSS) et 2,2 milliards d'euros pour financer la Sécurité Sociale. Depuis 2011, les dépenses annuelles de santé

des complémentaires sont passées de 27 à 37 milliards d'euros.

→ Poids des taxes dans les cotisations d'assurance santé

Les taxes sur les contrats de complémentaire santé ont été multipliées par 5,5 en 15 ans et par 8 en 20 ans !

« La pression fiscale sur les mutuelles est très importante, celle-ci ayant augmenté plus rapidement que les dépenses de santé et que l'inflation. Si le gouvernement veut rendre du pouvoir d'achat aux Français, il a le moyen de le faire par un allègement de ces taxes sur leur couverture santé. Il est quand même étonnant que la couverture santé soit trois fois plus taxée que le hamburger. »
Eric CHENUT, Président de la Mutualité Française.



5,5%

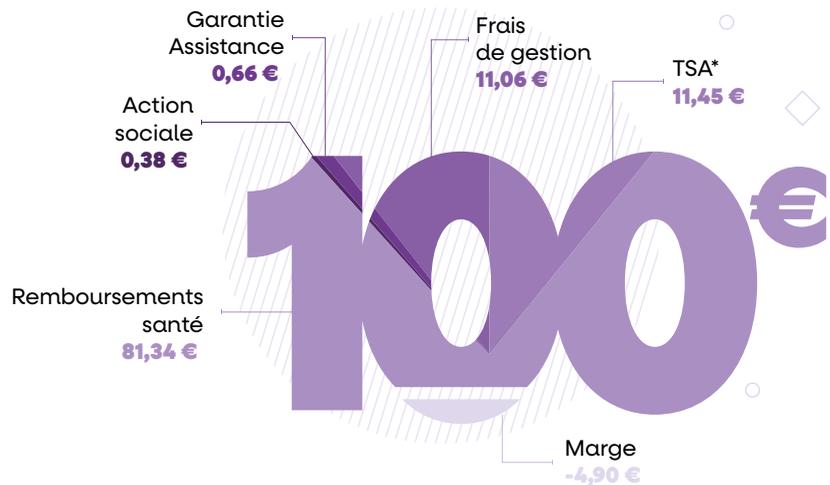


14,07%

→ Les complémentaires santé doivent détenir les fonds propres nécessaires au respect de leurs engagements en toute circonstance

Enfin rappelons que les mutuelles doivent respecter les règles prudentielles du régime Solvabilité 2 qui, pour protéger les intérêts des assurés, imposent de détenir suffisamment de fonds propres pour faire face aux différents risques possibles. Le capital de solvabilité requis (SCR) est le montant de fonds propres dont un organisme a besoin pour limiter le risque de subir une faillite à 0,5 % sur un an. A Mutame & Plus, le SCR est pour l'année 2023 de 326 % contre 234 % en moyenne sur l'ensemble des organismes.

Comment se répartit une cotisation de 100 € à Mutame & Plus en 2023 ?



*TSA = Taxe de Solidarité Additionnelle

À Mutame & Plus sur 100 € de cotisation, 11.06 € sont consacrés à la gestion, 11.45 € en taxes obligatoires et les 82.38 € restants servent aux remboursements et services de la mutuelle pour l'adhérent et ses ayants-droits. En 2023, sur 100 € de cotisations, la mutuelle perd 4.90 €.

En conclusion, les frais de gestion des complémentaires santé représentent effectivement un enjeu majeur. Pour garantir une protection adéquate et équitable, il est impératif de promouvoir la transparence et de limiter les frais excessifs autant du côté de l'assurance maladie obligatoire donc de l'État que des organismes complémentaires. Seul un engagement continu des autorités réglementaires, des complémentaires et des consommateurs peut conduire à des réformes significatives dans ce domaine crucial de la santé publique.

Sources : DREES : Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques ; Mutualité Française et données Mutame & Plus.

Je protège mes yeux naturellement

Soleil, écran, air sec... nos yeux subissent de nombreuses petites agressions tout au long de la journée. Or, suivre quelques astuces simples et prendre de bonnes habitudes peuvent nous permettre de les préserver le plus longtemps possible.

— Léa Vandeputte

« Je conseille à mes patients de faire, chaque matin et chaque soir, dix clignements des yeux en forçant un peu afin d'activer les glandes qui produisent le meibum et de muscler les paupières. »

Sans cesse sollicités, les yeux sont des organes indispensables mais fragiles. Pour nous aider à en prendre soin au quotidien, Barbara Ameline, ophtalmologiste et membre du Syndicat national des ophtalmologistes de France (Snof), livre ses conseils.

→ Un ennemi : la sécheresse oculaire

Le premier danger qui les guette, c'est la sécheresse. « Chez l'adulte, c'est un grand facteur d'inconfort qui joue sur la qualité de vue », confirme l'ophtalmologiste. Et les écrans sont souvent en cause : « On a tendance à moins cligner des yeux devant un écran, poursuit-elle. Or, les paupières abritent des glandes qui produisent un liquide qui épaissit les larmes, le meibum. C'est lui qui permet une bonne hydratation de l'œil et qui limite l'évaporation de l'eau des larmes. Quand on cligne moins, ce processus est

mis à mal et la sécheresse s'installe. » Il faut savoir que le fait d'avoir les yeux larmoyants est le signe d'une mauvaise qualité des larmes et doit donc, à ce titre, être traité comme une sécheresse.

→ Cligner pour hydrater

Pour limiter la sécheresse oculaire quand on travaille sur écran, il est recommandé de faire des pauses régulières (d'au moins 5 minutes toutes les heures) pour regarder au loin et, si possible, d'en profiter pour sortir à l'extérieur. Pensez aussi à bien vous éclairer et à avoir le haut de l'écran à hauteur des yeux de manière à regarder légèrement vers le bas pour favoriser le clignement. À l'inverse, évitez de vous frotter les yeux, ce qui peut être délétère à long terme. En complément, le docteur Ameline préconise de réchauffer ses paupières avec ses mains ou avec un masque chauffant avant de réaliser un exercice simple : « Je conseille à mes patients



de preuve scientifique de l'efficacité d'un aliment plutôt qu'un autre mis à part les omégas 3, présents dans les noix et les poissons gras notamment, qui participent à la protection cellulaire d'une manière générale », indique la spécialiste. Cette dernière rappelle aussi l'importance de pratiquer une activité physique régulière, bénéfique pour la santé globale et donc aussi pour les yeux.

Dernier conseil de la médecin, « il ne faut pas attendre de faire soi-même le diagnostic d'un trouble de la vue pour consulter ». Un bilan ophtalmologique tous les 3 à 5 ans chez l'adulte est recommandé.



Prendre soin des yeux des enfants

Les yeux des enfants doivent aussi faire l'objet d'une attention toute particulière. « Face au risque de survenue d'une myopie [défaut de vision qui se caractérise par le fait de voir flou de loin et net de près, NDLR], il est important de les exposer à la lumière extérieure deux heures par jour, dans l'idéal. » Celle-ci stimulerait la production de dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle la croissance de l'œil, et empêcherait l'œil de s'allonger et donc de devenir myope. Enfin, un dépistage des troubles visuels doit être réalisé dès l'âge de trois ans ou dès un an en cas d'antécédents familiaux de strabisme (déviation d'un œil) ou d'amblyopie (différence de vision entre les deux yeux).

de faire, chaque matin et chaque soir, dix clignements des yeux en forçant un peu afin d'activer les glandes qui produisent le meibum et de muscler les paupières. » Il est aussi possible d'instiller des larmes artificielles – et non du sérum physiologique – en cas de gêne ou de démangeaison.

→ Indispensables lunettes de soleil

D'autres facteurs extérieurs peuvent aussi participer à l'irritation et l'inflammation de l'œil comme le vent, la climatisation

ou un air trop sec quand le chauffage fonctionne notamment. Le soleil, quant à lui, accélère la survenue de la cataracte et augmente le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Porter des lunettes de soleil dès que l'on est à l'extérieur est donc particulièrement utile.

→ Une vie saine pour une vue saine

Côté prévention, il convient d'adopter une bonne hygiène de vie et donc, une alimentation équilibrée. « Il n'y a pas

Dossier

Quels sont les grands enjeux de santé environnementale ?

Les facteurs environnementaux qui pourraient être évités ou supprimés en Europe provoquent 1,4 million de décès par an soit au moins 15 % des décès, selon l'OMS. La santé humaine et l'environnement sont en effet intrinsèquement liés comme le confirme Sébastien Denys, directeur santé environnement et travail à Santé publique France.

— Violaine Chatal

La santé environnementale désigne les aspects de la santé humaine influencés par des facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux ou encore psychosociaux. Elle prend en compte des éléments comme le changement climatique, la pollution et les expositions à des substances nocives. « C'est le cas par exemple de la pollution de l'air, qui est un enjeu de santé publique connu depuis de nombreuses années et qui provoque à peu près 40 000 décès prématurés par an », explique Sébastien Denys, directeur santé environnement et travail à Santé publique France. « C'est le cas aussi de la chaleur qui, dans le cadre du changement climatique, constitue un risque de plus en plus important en raison d'une intensification des canicules. On a estimé à Santé publique France qu'entre 2014 et 2022, la chaleur avait

causé 33 000 décès pendant les périodes estivales », ajoute-t-il.

Les autres risques pour la santé liés à l'environnement sont les produits chimiques, qu'ils soient de nature organique ou inorganique. On peut citer les métaux lourds comme le plomb ou le cadmium, naturellement présents dans l'environnement et dans l'alimentation ou les substances organiques persistantes comme la chlordécone aux Antilles ou les PCB qui étaient utilisés dans les transformateurs électriques et se sont diffusés dans les chaînes alimentaires. Enfin, on peut évoquer les composés organiques volatiles. Ils possèdent une toxicité avérée ou potentielle lorsqu'ils sont inhalés.

Ainsi, ces perturbateurs endocriniens sont présents dans de nombreux produits de la vie courante (produits ménagers,

alimentaires, détergents, cosmétiques, etc.) ou dans l'environnement en raison d'une contamination des eaux, des sols ou encore de l'air. « Une proportion importante de la population est exposée à ces substances chimiques. Pour autant, ces études d'exposition ne permettent pas aujourd'hui d'estimer précisément le risque de décès ou de maladies au sein de la population », précise Sébastien Denys.

→ Les actions mises en place par les autorités

L'estimation du fardeau environnemental des maladies est essentielle pour hiérarchiser les risques et orienter les programmes de prévention et de gestion. De grands plans nationaux sont mis en place pour limiter l'exposition environnementale nocive. C'est le cas de la stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens ou de la stratégie Écophyto 2030 qui vise une réduction de 50 % de l'utilisation des produits phytopharmaceutiques. Dans le cadre du Plan national Santé-Environnement 4 (PNSE 4), Santé publique France a pour mission de réaliser une estimation afin de prioriser les travaux de surveillance et de recherche puis établir des recommandations pour limiter l'impact des risques environnementaux.

« La meilleure solution est la réduction à la source, c'est-à-dire qu'il faut limiter



© Shutterstock

autant que faire se peut la production et la diffusion des facteurs de risque dans l'environnement », précise Sébastien Denys. « Nos travaux visent à alimenter les réflexions des autorités et les politiques publiques qui ont pour objectif de réduire à la source ces composés. On peut citer un très bon exemple qui est celui du plomb : grâce à la mise en place de politiques publiques, on observe une décroissance de l'imprégnation des populations, notamment des enfants, au plomb ce qui a permis des diminutions assez drastiques du saturnisme », précise-t-il.

Dans les prochaines années, Santé publique France prévoit de renforcer ses enquêtes de biosurveillance concernant les produits chimiques. « Nous mettons en place un dispositif qui s'appelle Albane et vise à pérenniser ce que la première enquête Esteban (NDLR : une étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) a permis de montrer. Nous allons procéder à un échantillonnage continu de la population française grâce à des cycles de deux ans. Au sein de chaque cycle, une centaine de molécules seront recherchées afin de caractériser

l'exposition de la population française aux substances chimiques », souligne Sébastien Denys. Il évoque par ailleurs la mise en place en 2021 de www.1000-premiers-jours.fr. Le site donne aux futurs et jeunes parents des conseils pour réduire les risques liés à différentes substances présentes au quotidien afin de créer un environnement sain pour leur enfant.

« Nous menons aussi une action pour mieux connaître le poids que fait peser l'activité industrielle en travaillant autour des grands bassins industriels

Zoom sur la chlordécone

La chlordécone est un insecticide qui a longtemps été utilisé de façon intensive en Martinique et en Guadeloupe pour lutter contre le charançon du bananier. Ce produit est à l'origine d'une importante pollution de certaines zones de culture et de pêche provoquant la contamination de poissons et de végétaux. Ce pesticide étant très stable dans l'environnement, les habitants des régions dans lesquelles il était très utilisé y sont donc toujours exposés, malgré son interdiction. Reconnue comme perturbateur endocrinien, la chlordécone est classée 2B (cancérogène possible chez l'homme) par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) depuis 1979.



@Shutterstock

français. Une étude épidémiologique est en cours et permettra de mieux connaître à l'échelle de la France les impacts sanitaires qui affecteraient la population vivant à proximité de ces bassins. C'est une priorité parce que la France est un pays fortement industrialisé et nous avons aujourd'hui encore une méconnaissance globale de l'impact sur la santé », souligne Sébastien Denys.

→ Les bons gestes au quotidien

Si des actions publiques sont mises en place pour réduire l'impact des dangers liés à l'environnement, chacun peut aussi agir à son niveau pour réduire notamment la pollution de l'air intérieur. Ces polluants

peuvent provenir de sources extérieures, mais aussi du tabagisme, des appareils à combustion, du ménage, de la cuisine, du bricolage, etc. Les matériaux de construction, le mobilier ou les produits de décoration émettent également des polluants toxiques volatils.

Afin d'améliorer la qualité de l'air des espaces clos, les autorités de santé conseillent d'aérer le domicile en ouvrant en grand les fenêtres dans toutes les pièces au moins 10 à 15 minutes par jour et lors d'activités comme le ménage, le bricolage, la cuisine, etc. Il est nécessaire de veiller à une bonne ventilation du logement, qu'elle soit naturelle ou mécanique, afin de renouveler l'air de manière continue.

« Solution très simple à mettre en place, l'aération entraîne notamment une diminution de l'imprégnation des personnes aux substances nocives. On peut citer l'exemple des retardateurs de flammes bromés, des substances présentes sur des objets, des meubles et des canapés de manière à retarder la propagation des incendies. Or, les personnes qui aèrent fréquemment leur logement sont moins exposées à ces substances reconnues comme étant cancérogènes, irritantes et dangereuses pour la reproduction », note Sébastien Denys qui insiste donc sur l'importance de ce geste simple.



Faut-il laisser les fenêtres fermées en hiver ?

Surtout pas ! Même s'il fait froid, il faut limiter la pollution intérieure. Aérer 15 minutes par jour ne provoque pas de perte de chauffage. En revanche, en hiver, ne laissez pas les fenêtres et les portes entrouvertes. La température de la pièce baisserait alors considérablement sur la durée, et vous obligerait à consommer plus d'énergie pour réchauffer la pièce. Veillez aussi à nettoyer régulièrement vos appareils de chauffage pour éliminer la poussière en utilisant un plumeau, un chiffon microfibrés et un aspirateur.

10 façons de lutter contre la pollution numérique

On ne s'en rend pas toujours compte, et pourtant, le numérique pollue. Il représente aujourd'hui 3 à 4 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans le monde. Pour vous accompagner dans une démarche de sobriété numérique, nous avons identifié dix gestes simples à mettre en place pour réduire votre impact sur l'environnement.



L'univers numérique mondial est constitué de plus de 30 milliards d'équipements et représente entre 6 et 10 % de l'électricité mondiale. En France, on estime à 20 millions de tonnes* le volume de déchets produits chaque année par les équipements numériques, soit 299 kg par habitant. Dans ce contexte, l'effort doit être collectif. Voici donc dix règles à suivre pour réduire son impact numérique sur la planète.

1. Limitez le nombre d'objets informatiques

Premier conseil : réduisez le nombre d'appareils que vous possédez. En effet, la majorité de l'empreinte écologique du numérique résulte de la phase de fabrication. Ainsi, avant de procéder à un nouvel achat, questionnez-vous sur son utilité : ai-je vraiment besoin de deux téléphones, d'un écran de télévision dans chaque pièce ou d'une balance connectée ?

2. Faites durer vos appareils

Il n'est pas toujours facile de ne pas succomber au dernier smartphone mis sur le marché. Et pourtant, votre portable actuel est-il vraiment obsolète ? Pour préserver la planète, essayez de faire durer vos appareils le plus longtemps possible en en prenant soin et en préférant les réparer plutôt que de les jeter.

3. Privilégiez l'occasion

En cas de renouvellement, favorisez les appareils reconditionnés et pensez à revendre le vôtre si vous ne l'utilisez plus ou à le recycler s'il ne fonctionne plus.

4. Diminuez votre consommation de vidéo en streaming

La consommation de streaming vidéo (vidéo à la demande - VOD -, Youtube, réseaux sociaux, etc.) émettrait près d'1 % des émissions mondiales de CO₂. Évitez donc de regarder en streaming et téléchargez plutôt à l'avance vos vidéos grâce au Wifi. Bloquez aussi la lecture automatique des vidéos sur les réseaux sociaux.

5. Baissez la définition de vos vidéos

Sur votre téléphone, rendez-vous dans les paramètres de vos hébergeurs de vidéos en ligne et réduisez la définition en sélectionnant une résolution de 240 p.

6. Réduisez votre consommation d'énergie

Pour faire des économies d'énergie mais aussi pour protéger vos yeux, baissez la luminosité de votre téléphone et appliquez le mode sombre. Éteignez votre box internet et votre boîtier TV la nuit et durant vos absences et mettez votre téléphone en mode avion avant d'aller vous coucher.

7. Faites le tri fréquemment dans votre smartphone

Videz régulièrement vos conversations dans votre mobile, vos données cachées, et triez vos photos. Pensez aussi à désinstaller les applications que vous n'utilisez plus et à désactiver les notifications inutiles.

8. Nettoyez votre boîte e-mail

Réduire les pièces jointes en les compressant, éviter d'utiliser une image en signature, trier sa boîte e-mail régulièrement en supprimant les messages les plus volumineux, se désabonner des newsletters non lues, sont autant de petites astuces à connaître pour limiter son impact.

9. Favoriser les disques durs au Cloud

Les centres de données représentent plus de 20 % de l'impact environnemental du numérique. Et chaque année, des milliers de litres d'eau sont nécessaires pour éviter la surchauffe. Privilégiez donc l'usage des disques durs physiques et évitez de façon générale de sauvegarder trop de données.

10. Privilégiez le Wifi à la 4G

Quand vous rentrez chez vous ou que vous êtes dans un endroit qui propose le Wifi, pensez à vous y connecter.

* Évolution de l'impact environnemental du numérique en France, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) - Autorité de régulation des communications électroniques, des Postes et de la distribution de la Presse (Arcep), 2022.

Obésité : agir autrement !

Un adulte sur deux est aujourd'hui concerné par l'obésité et le surpoids en France*. Au-delà de la prévention indispensable, se pose la question de leur accompagnement face à cette maladie complexe. C'est ce qui a conduit Nora Klein à ouvrir la Maison de Nora.

L'obésité ne fait que s'accroître, année après année. Chez les 18-24 ans notamment, elle a été multipliée depuis 1997 par plus de 4*. Une pathologie à laquelle sont associés des risques de problème de santé : maladies cardiovasculaires, diabète, troubles musculosquelettiques, hypertension, etc. La meilleure façon de lutter est de prévenir. Mais il est crucial également de mieux comprendre cette maladie chronique, qui dépend de facteurs variant d'une personne à l'autre, pour une prise en charge qui soit la plus adaptée.

La Maison de Nora, un lieu unique

En créant la Maison de Nora, en 2021, Nora Klein a justement voulu apporter une autre réponse aux personnes en surpoids ou en situation d'obésité parce que « *chacun(e) a son histoire médicale, psychologique ou génétique* ». Ce lieu unique à Créteil, en région parisienne, aide les personnes à perdre du poids, avec une approche moins médicale et plus humaine. Pour cela, elle se forme à l'éducation thérapeutique du/de la patient(e) et s'entoure d'une équipe de professionnel(le)s (médecins, diététicienne, psychologue, socio-esthéticienne, coachs sportifs en Activité Physique Adaptée...) et d'un réseau d'expert(e)s. « *Ma philosophie, c'est d'être en accord avec son corps, sans être malade et en comorbidité. Le bien-être prime. Chaises, canapés, vestiaires,*



douches... tout a été pensé dans la Maison par rapport à la corpulence des personnes, pour qu'elles se sentent bien ».

Changer les comportements

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont deux piliers indispensables pour éviter la surcharge pondérale et perdre du poids. À la Maison de Nora, la prise en charge se veut différente, dans l'écoute et le conseil. Des ateliers de cuisine pédagogiques et accessibles sont par exemple proposés et partagés dans la convivialité, en petits

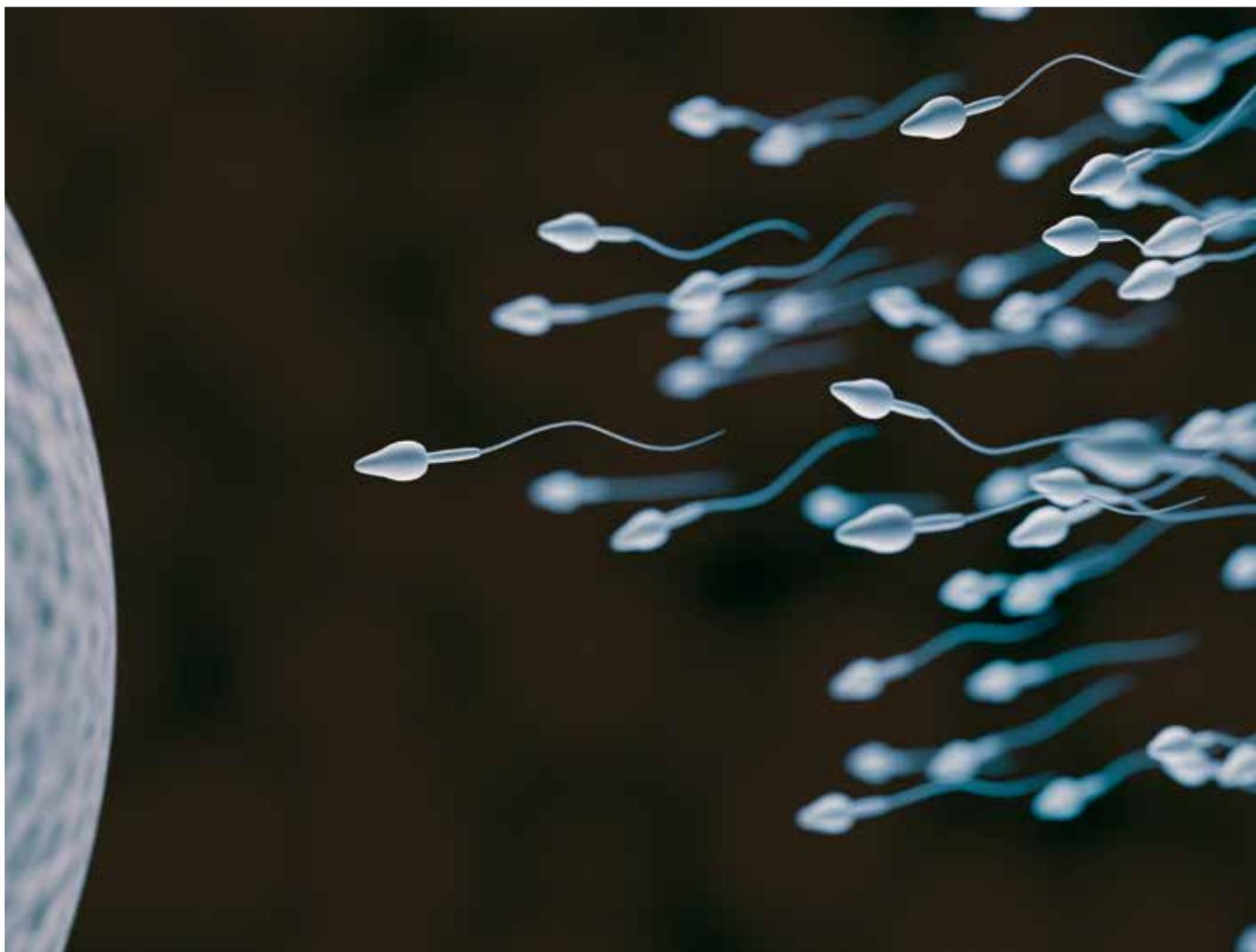
groupes. « *On ne parle pas de régime mais on apprend à bien manger et à cuisiner, à comprendre ce que l'on mange, à faire ses courses...* », explique la fondatrice. Elle accueille également des jeunes pour des actions de prévention, pour essayer de traiter le problème avant qu'il ne soit trop tard. « *C'est initier le début d'un changement de comportement. Ça peut prendre du temps mais cela aura des résultats durables* ».

*selon une étude coordonnée par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et du CHU de Montpellier, publiée en 2023.

L'infertilité masculine, **en constante progression**

Les hommes des pays développés ont perdu plus de 50 % de leur production spermatique en trente ans. Comment expliquer cette diminution de la fertilité des hommes ?

— Anne-Sophie Glover-Bondeau



« L'altération de la fertilité masculine et féminine est un phénomène qui a commencé il y a une quarantaine d'années », introduit le Professeur Samir Hamamah, chef de service de biologie de la reproduction du CHU de Montpellier et premier auteur du Rapport sur les causes d'infertilité (publié le 21 février 2022). Et elle est en constante progression. « On constate notamment un déclin qualitatif et quantitatif du sperme qui concerne les hommes du monde entier depuis 2017. Concrètement, un petit-fils a 56 % de concentration spermatique en moins par rapport à son grand-père », explique ce spécialiste. En outre, il y a également une augmentation significative des micropénis et du cancer des testicules, deux autres freins à la fertilité des hommes.

→ Quelles sont les causes ?

L'exposition à des polluants, notamment les perturbateurs endocriniens (PE) comme le Bisphénol A ou les phtalates présents partout (dans l'alimentation, l'eau, l'air, les plastiques, les cosmétiques, les pesticides, les métaux lourds comme le plomb, etc.), est probablement la grande responsable de la perturbation des systèmes de régulation hormonale. Cette pollution a des conséquences sur plusieurs générations. « Ces substances chimiques ont altéré des promoteurs de gènes impliqués dans la mise en place des organes reproducteurs », explique le Dr Hamamah. À cette exposition aux toxiques s'ajoutent le tabagisme, la consommation d'alcool, la surcharge pondérale, autant de facteurs d'atteinte de la fertilité masculine mais aussi féminine.

→ Avec quelles conséquences ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'environ 186 millions d'individus, pour 48 millions de

Les chiffres de l'infertilité en France

3,3 millions

de personnes sont touchées par l'infertilité

12 %

des couples en âge de procréer sont concernés

123 000

tentatives en Assistance Médicale à la Procréation (AMP) pour l'année 2020

10 %

des couples restent infertiles après 2 ans de tentatives d'AMP

Jusqu'à 25 %

des cas d'infertilité sont inexplicables

couples, sont concernés par l'infertilité définie comme « l'incapacité pour un couple d'obtenir une naissance souhaitée 12 mois après l'arrêt de toute contraception ». Un problème à ne pas sous-estimer pour le Dr Hamamah qui rappelle « que l'Assistance Médicale à la Procréation n'est pas une baguette magique avec un taux de réussite de FIV de moins de 25 %... ». Au-delà des situations d'infertilité, la mauvaise santé reproductive menace l'humanité. Le Dr Hamamah alerte sur le fait que le seuil de remplacement de 2,1 enfants par femme n'est plus atteint dans de nombreux pays.

La seule solution pour se prémunir des effets néfastes des perturbateurs endocriniens (PE) sur la santé humaine serait de diminuer le plus possible notre exposition à ces produits chimiques. « C'est pour cela que je milite auprès du gouvernement pour la création d'un logo reprotoxique qui avertirait la population, notamment les jeunes, des dangers de ces polluants sur la santé reproductive », explique le Pr Samir Hamamah. Celui-ci estime que pour préserver la fertilité et l'humanité, il va falloir totalement revoir nos modes de vie.



Si, de prime abord, le marquage des œufs semble quelque peu nébuleux, le déchiffrer n'a rien de bien sorcier.

0, 1, 2 ou 3

Le chiffre inscrit sur la coquille — 0, 1, 2 ou 3 — est un code signalant les conditions de vie de la poule pondeuse. Un chiffre bas désigne un élevage bio en plein air ou du moins avec un accès vers l'extérieur, tandis que le 3 correspond à un mode de production industriel, avec des poules élevées en cage. Si cette dernière information doit être obligatoirement mentionnée en toutes lettres sur la boîte, elle passe souvent inaperçue tant son affichage est discret. À défaut de la repérer, vous pouvez donc toujours vous fier à ce qu'indique la coquille.

Les lettres suivant ce premier code correspondent au code ISO du pays d'origine des œufs (FR pour la France par exemple) et aux informations relatives au producteur et à la ponte, à savoir le code de l'éleveur et le numéro du poulailler.

— Sophie Diaz

114

C'est le numéro de service public gratuit réservé aux 7 millions de personnes sourdes, aphasiques et malentendantes pour toutes les urgences. Bien qu'il existe depuis plus de 10 ans, moins d'un Français sur 5 déclare connaître le 114, accessible 24h/24 et 7j/7 en visio, tchat, images et SMS.*

*Baromètre Viaoice, réalisé du 4 au 8 décembre 2023.

— Sophie Lupin

3

Les arrêts maladie en téléconsultation limités à trois jours



Une nouvelle étape est franchie pour réduire le nombre d'arrêts maladie. En 2024, un patient ne pourra plus obtenir d'arrêt de travail de plus de trois jours par téléconsultation. Cette nouvelle règle entre dans le cadre du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), adopté le

4 décembre. Cette mesure vise à endiguer la forte augmentation des arrêts maladie (+7,9% en 2022) qui s'obtiendraient plus facilement par téléconsultation. Deux exceptions sont toutefois prévues : lorsque le médecin téléconsultant est le médecin traitant du patient ou en cas d'impossibilité, dûment justifiée par le patient, de consulter physiquement un médecin pour prolonger un arrêt de travail déjà prescrit.

— Sophie Lupin

⇒ *Pensez-y*

MaPrimeAdapt'

une aide pour aménager son logement

Depuis le 1^{er} janvier 2024, une prime unique aide les personnes âgées ou en situation de handicap à financer les travaux d'adaptation de leur logement afin qu'ils puissent rester vivre chez eux.

— Sophie Lupin

MaPrimeAdapt' remplace trois aides qui coexistaient jusqu'à présent: « Habiter Facile » de l'Agence nationale de l'habitat (Anah), les aides à l'adaptation du logement de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) et le crédit d'impôt pour certains types de travaux. Cette aide est conditionnée par le niveau de ressources du ménage. Elle peut contribuer à financer jusqu'à 50 % ou 70 % des travaux (installation d'un monte-escalier, un siège de douche mural,



@Shutterstock

des revêtements de sol antidérapants, une rampe d'accès, un éclairage à détection de mouvement, des volets roulants automatisés, etc.) dans la limite d'un plafond de 22 000 euros hors taxes.

Pour en savoir plus: <https://france-renov.gouv.fr> (rubrique: « MaPrimeAdapt' »)

Le saviez-vous

Si vous êtes victime d'un accident causé par un tiers, pensez à le signaler à l'Assurance maladie et à votre mutuelle. C'est au responsable et à son assureur d'assumer le coût des frais médicaux.

Comprendre le recours contre tiers

Dans quelle situation ?

Le recours contre tiers s'applique aux accidents corporels provoqués, volontairement ou non, par une personne physique ou morale.



Pourquoi le déclarer ?

L'Assurance maladie peut récupérer, auprès de l'assurance du responsable, le montant des frais médicaux avancés. Idem pour votre mutuelle.



Cette démarche simple et citoyenne leur permet de réaliser des économies.





« Le 100% santé, est-ce que j'y ai droit ? »

« Quelle est la différence entre la sécurité sociale et la mutuelle ? »

**CONTINUEZ DE FAIRE
LE PLEIN D'INFOS
*essentiels***

**DANS LA CATÉGORIE
« BON À SAVOIR »
DU SITE INTERNET DE
L'UNION MUTAME**

WWW.MUTAME.COM

« Changement de situation personnelle, quelles conséquences ? »

« Qu'est-ce qu'un contrat responsable et solidaire ? »

« Mes soins en santé, attention aux dépassements d'honoraires ! »

« Quels sont mes droits en arrêt maladie ? »

Santé-Prévoyance • Mutuelle

Mutame
UNION

« Qu'est-ce qu'un contrat santé conventionné ? »