JUILLET 2022 - TRIMESTRIEL
1,88 € - ISSN : 0154-8530

mutualistes

MAGAZINE DE PRÉVENTION SANTÉ - N°354

MATHIAS WARGON

« Notre système hospitalier est à bout, il faut le réformer »

ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

93e Assemblée Générale

COMPRENDRE LE MÉTABOLISME,

un système complexe

MIP L'ENTREPRISE SANTÉ

MIP

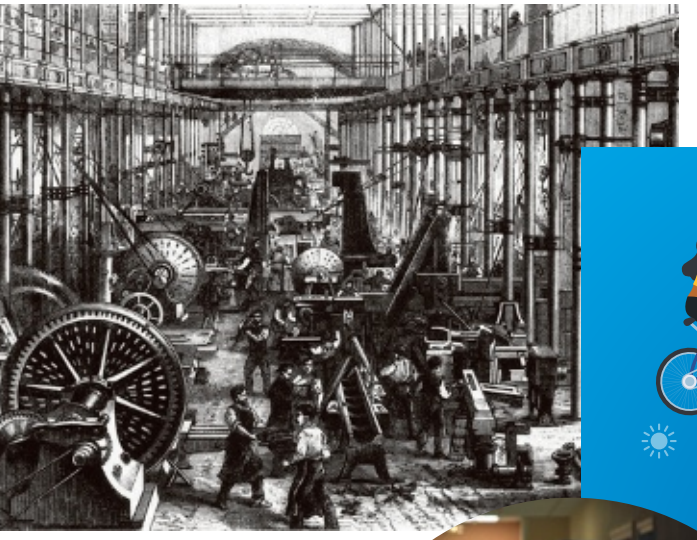
ÉDITO

« *Notre système hospitalier est à bout, il faut le réformer* », déclare Mathias Wargon, médecin urgentiste connu pour son franc-parler, à la tête des urgences de l'hôpital Delafontaine à Saint-Denis (93). Dans cette interview accordée à *Mutualistes,* il partage sa vision de l'hôpital, ses dysfonctionnements et ses difficultés mais propose aussi des pistes de réflexion pour lui redonner sa juste place au sein de notre système de santé (p. 12). Solutions d'avenir également, des nouvelles techniques permettent de contrôler et d'améliorer notre vue : des verres pour freiner la myopie, des lentilles de nuit pour la corriger, etc. (p. 18).

Notre dossier central est consacré à un système complexe, le métabolisme. Ce terme désigne l'ensemble des réactions chimiques qui s'opèrent continuellement dans l'organisme pour le maintenir en vie et sur lesquelles les scientifiques continuent de découvrir de nouvelles implications passionnantes (p. 14). Il sera aussi question de réactions chimiques avec ces trésors de la mer aux ressources inépuisables : les algues. Ces organismes vivants participent à la production d'oxygène grâce au phénomène de la photosynthèse et piègent une partie du gaz carbonique de l'atmosphère, qui perturbe le climat (p. 22).

Mutuelles, coopératives et associations sont les trois familles fondatrices de l'économie sociale et solidaire. Elle est née au XIX^{e} siècle, pendant la révolution industrielle, avec la création des premières sociétés de secours mutuels. Notre double page « histoire » revient sur les fondements et la reconnaissance progressive de l'ESS (p. 20). Parfaite illustration et prix de l'ESS 2021, Toutenvélo est un réseau de sociétés coopératives spécialiste de la « cyclologistique », en plein essor dans une dizaine de villes (p. 23). Nul besoin d'un vélo pour pratiquer une activité physique ludique de plein air, suivez le guide (p. 19). Carte et boussole en main, lancez-vous dans la course d'orientation pour parcourir autrement nos belles régions sous le soleil, tout en sollicitant la mémoire et la réflexion. Bonnes vacances !

Mutualistes, n°354, juillet, août, septembre 2022. Trimestriel d'informations mutualistes et sociales édité par Ciem, Coopérative d'information et d'édition mutualiste, pour Utema (organisme régi par le Code de la mutualité). 12, rue de l'Église, 75015 Paris. Tél. 01 44 49 61 00. Ciem.fr. • Directeur de la publication : Gérard Quittard, président de la Ciem.• Directeur délégué aux publications : Philippe Marchal, administrateur. • Directrice des rédactions : Laurence Hamon, directrice générale de la Ciem. • Rédactrice en chef : Anne-Sophie Prévost. • Secrétaire de rédaction : Julie Voisin • Rédacteurs : Violaine Chatal, Isabelle Coston, Benoît Saint-Sever et Léa Vandeputte. • Réalisation graphique : Delphine Colas. • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes. • Couverture © Shutterstock. Ce numéro 354 de « Mutualistes, Objectif et Action » de 24 pages comprend : une couverture et deux pages spéciales (3 et 4) pour la Mutuelle Saint-Aubannaise ; une couverture et quatre pages spéciales (3, 4, 5 et 6) pour Memf ; une couverture et sept pages spéciales (2, 3, 4, 5, 6, 7 et 8) pour MCA ; une couverture et neuf pages spéciales (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11) pour MIP. Commission paritaire : 0723 M. 06546. Dépôt légal : juillet 2022. © Mutualistes, Objectif et Action, 2022. Reproduction interdite sans autorisation. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées : 100 %. Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : PTot 0,002 kg/tonne de papier. Prix du numéro : 1,88 €. Abonnement annuel : 7,50 € (4 numéros par an) à souscrire auprès de la Ciem, 12, rue de l'Église, 75015 Paris.



14-17

20-21

12-13

22

Sommaire

4-11 // ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

12-13 // ENTRETIEN

Mathias Wargon
« Notre système hospitalier est à bout, il faut le réformer »

14-17 // DOSSIER
Comprendre le métabolisme, un système complexe

18 // INNOVATION
• Dernières inventions pour mieux voir

19 // SPORT
• Lancez-vous dans la course d'orientation

20-21 // HISTOIRE
• L'ESS : une reconnaissance progressive

22 // ENVIRONNEMENT
Les algues,
des ressources marines inépuisables

23 // ENGAGEMENT
Toutenvélo :
la logistique écolo à bicyclette

Photos : @Shutterstock

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérents, chers amis,

Notre Assemblée Générale s'est déroulée à Dijon ces 19 et 20 mai dernier, et si nos délégués s'étaient déjà un peu retrouvés à Montpellier, je crois pouvoir vous dire qu'ils ont à nouveau goûté la joie de ces retrouvailles, comme cela se passait avant la pandémie. Tant dans les instances de l'AG qu'au moment des pauses, les questions et sujets évoqués ont occupé tous les instants des nouveaux délégués et administrateurs : eh oui, ils le sont encore puisqu'ils ont été élus sans se rencontrer avant septembre dernier.
Ils ont particulièrement apprécié les interventions de nos invités au début de l'Assemblée Générale : le représentant de la municipalité, le président de l'union régionale de la FNMF, et le lendemain les directeurs du groupe AG2R LA MONDIALE ainsi que des représentantes du CHU de Dijon et de l'association Les bébés de la chouette, à qui la commission sociale avait proposé son aide pour offrir du matériel nécessaire et participer ainsi au bien-être des bébés et enfants qui fréquentent le CHU.
Dans les pages qui vont suivre, vous aurez accès aux travaux exposés par mes collègues du conseil et moi-même au cours de cette Assemblée Générale.
Tout le monde a conscience que l'élection présidentielle a renouvelé le mandat du président sortant, et que sa mission, en ce qui nous concerne, sera de mettre en œuvre une politique bien compliquée d'accès aux soins, de prise en charge de ceux-ci au bénéfice et en priorité des plus démunis.
Mais, comme pour l'équipe de France de football, il n'y a que 67 millions de sélectionneurs/entraîneurs, ce qui ne facilite pas la synthèse du projet à mettre en œuvre.
Rendez-vous donc après les élections législatives pour voir ou vérifier les objectifs qui auront été fixés, les résultats des négociations entre tous les participants.

Bien cordialement,

Georges Renouard,
Président de la Mutuelle Mip

93e Assemblée Générale

Découvrez les temps forts de la 93e édition qui s'est tenue le jeudi 19 et vendredi 20 mai 2022.

Discours d'ouverture du président Georges Renouard

Bien sûr, la Mutualité, c'est nous, c'est vous, c'est tous ensemble. Lorsque l'on regarde l'année qui vient de s'écouler et toutes les actions qui vont vous être présentées pendant ces deux journées, elle montre bien que cette année encore, ce n'est plus comme avant. Beaucoup de choses ont changé, notamment les conditions de travail, les envies de chacun d'entre nous.
Nul n'a pourtant oublié la situation engendrée par l'agression barbare de l'Ukraine par la Russie ce 24 février dernier, et les heures sombres que vivent les Ukrainiens aujourd'hui (des milliers de morts et des millions de personnes poussées à l'exil), montrent bien qu'en ce monde les démocraties ne sont peut-être pas au niveau où elles devraient être.
Mais en même temps, cette ignominie montre comment les Français sont au rendez-vous de l'entraide et de la solidarité, tant à titre personnel que dans la collectivité : mobilisations dans les communes, collectes de denrées alimentaires de première nécessité ou de médicaments, et de nombreuses autres actions destinées à aider.
Je vous informe que, à l'instigation de délégués et administrateurs, la Mutuelle Mip l'Entreprise Santé a adressé un don de 20 000 € à l'Unicef, ONG particulièrement sensible tant à la santé qu'aux enfants pour sa mission en ce pays.

Les quelques mots ci-dessus montrent combien il est nécessaire de se rassembler pour offrir l'accès aux soins à nos concitoyens et la solidarité au quotidien.
Il est malheureusement certain que si cette agression devait durer, les Français, au-delà du pouvoir d'achat bien souvent exprimé, subiraient d'autres conséquences que celle de la paix, comme la pénurie de certains produits que nous produisons ou que nous ne produisons pas ou pas assez.
Si nous revenons en France, 146 000 de nos concitoyens ont perdu la vie à la suite de la pandémie de Covid.
La crise sanitaire est-elle terminée ? Certainement pas !
Alors, mettons-nous tous ensemble au travail.
On pense bien sûr au bien vieillir, on pense à la dépendance, on pense à des sujets que l'on entend depuis quarante ans.
Si on voulait bien un jour essayer de se mettre d'accord, peut-être qu'on accélérerait surtout les solutions qui sont à apporter. Le déficit de la Sécurité sociale, les dépenses… ce sont des sujets qui vont durer encore quelques années.
Je ne voudrais pas m'étaler là-dessus parce que nous avons tellement de sujets finalement, qu'on ne les résoudra pas tous. Dans les années à venir, nous n'aurons peut-être pas un rôle facile, auquel cas on va se souhaiter bon courage à tous.
Alors, avant de passer au vote des premières résolutions, je déclare ouverte notre 93e Assemblée Générale.

Rapport de gestion

Édouard Filho, trésorier général, a présenté la situation détaillée de notre mutuelle.

L'environnement 2020-2021 : des bouleversements forts, dont nous ne connaissons pas encore entièrement la portée

Les deux années de pandémie que nous avons connues ont généré une très forte hausse du déficit de la Sécurité sociale, passant ainsi de 1,5 milliard d'euros en 2019 à 30,4 milliards en 2020. Ainsi, les dépenses liées au dépistage de la Covid et à la campagne vaccinale ont représenté 6 % des dépenses en 2021.
En parallèle, nous observons une forte hausse de la consommation de soins et de biens médicaux, du fait de la pandémie mais aussi de la réforme 100 % santé. Ces évolutions ont permis une forte baisse du reste à charge des ménages, passant de 7,9 % en 2016 à 6,9 % en 2020, baisse qui devrait se poursuivre en 2021.

2021 : une année riche en transformations et en évolutions pour votre mutuelle

- La Mutuelle de l'industrie du pétrole devient la Mutuelle Mip l'Entreprise santé, marquant ainsi son virage stratégique et son repositionnement sur le marché de la protection sociale.
- En parallèle, la Mutuelle Mip démarre un partenariat de développement dynamique avec le groupe AG2R LA MONDIALE.
- À la suite de ce virage stratégique, et pour la première fois depuis plusieurs années, le nombre d'adhérents et de personnes protégées par la Mutuelle Mip est ainsi en croissance.
- La surconsommation médicale post-confinement est cependant inquiétante, et conduit à une dégradation des résultats techniques.
- Enfin, les marchés financiers sont en évolution favorable, ce qui contribue à la bonne santé de la mutuelle.

« C'est la première année de croissance après des années de décroissance », souligne Édouard Filho. *« C'est le développement de l'activité commerciale qui permet d'apporter cette dynamique positive. »*

Les résultats 2021 de la Mip : une croissance soutenue et toujours une bonne santé financière

Les résultats 2021 montrent les premiers effets de notre virage stratégique : + 2 % d'adhérents supplémentaires, et + 4,6 % de croissance de nos cotisations. Ce sont des premiers résultats très encourageants !
Le résultat s'établit de son côté à 3,4 millions d'euros, en progression par rapport à 2020 (2,2 millions d'euros), notamment du fait d'un résultat financier en hausse et de la baisse des autres charges techniques.
Enfin, le ratio de couverture Solvabilité 2 reste extrêmement robuste, à 560 % fin 2021, et ce malgré un fort impact du SCR de marché, et en particulier à l'effet mécanique du choc action 2021.
Votre mutuelle affiche donc cette année une croissance forte, tout en maintenant ses résultats et sa stabilité financière.

Des perspectives contrastées pour 2022-2023

Pour l'année 2022, l'objectif national de dépenses d'assurance maladie (ONDAM) est fixé à 236,8 milliards d'euros (source LFSS 2022), soit + 3,8 %. Nous anticipons donc une hausse significative des dépenses, confirmée par les premiers chiffres 2022.
Toujours dans une logique d'accompagnement de nos adhérents, la progression des cotisations Mip Base/Mip Plus reste inférieure à celle des soins de ville.
2022 et 2023 seront pour la Mip des années charnières : nous allons observer un effet ciseau sur notre nombre d'adhérents, ayant d'une part une baisse naturelle de nos cotisants sur nos portefeuilles historiques, et d'autre part la conquête de nouveaux adhérents par notre action commerciale. Nous prévoyons pour l'instant une relative stabilité de nos adhérents, ces deux mécanismes devant se compenser.

Stratégie, partenariat et développement

Loïc Flichy, directeur général de la Mutuelle Mip, a rappelé à l'ensemble des participants la raison d'être fixée lors de l'AG 2017 : « Assurer la pérennité de la Mip pour apporter à ses adhérents actuels et futurs une couverture sociale complémentaire efficace et de qualité, dans le respect de ses valeurs » et précise que l'ambition est d'« être une entreprise efficiente, pérenne, solide où chaque collaborateur se bat pour chaque client ».

Focus sur la stratégie

L'année 2021 a été marquée par le changement de marque pour la Mutuelle Mip avec une campagne marketing accrue dans la presse écrite et digitale. Le fait d'avoir changé de nom participe à notre changement d'image et notre repositionnement sur le marché. Georges Renouard s'en félicite : *« Je suis très fier qu'aujourd'hui, dans les journaux spécialisés professionnels, on parle de la Mip. »*

Les cinq priorités de développement pour la Mip en 2022

- Finaliser la constitution de l'équipe commerciale
- Consolider la relation avec ses clients historiques
- Consolider les relations avec les courtiers initiées en 2021
- Sélectionner de nouveaux courtiers apporteurs
- Lancer son produit Energeo2 Particulier et repositionner sa gamme Energeo2 TNS

Pour les trois prochaines années, le cap est fixé : *« Reprendre ensemble le chemin de la croissance par un travail commun des équipes et focalisé au service de nos clients, prospects et adhérents. »*

Un nouveau partenariat avec AG2R LA MONDIALE

Notre partenariat de développement avec le groupe AG2R LA MONDIALE a réellement pris son essor en 2021. Les objectifs du partenariat sont nombreux :

- pour la Mip, l'un d'entre eux est d'assurer sa pérennité pour apporter à ses adhérents actuels et futurs une couverture sociale complémentaire efficace et de qualité, dans le respect de ses valeurs ;
- pour AG2R LA MONDIALE, il s'agit d'avoir un partenaire qui respecte les valeurs mutualistes et paritaires ;
- et ensemble, il s'agit de se développer conjointement pour constituer un pôle Énergie regroupant des entreprises du secteur du pétrole et de l'énergie.

Un développement dynamique

Notre virage stratégique porte ses fruits : nous comptons aujourd'hui 130 917 personnes protégées, et assistons à une vraie transformation du portefeuille de la Mutuelle Mip. Ainsi, les adhérents relevant de produits commercialisés et actifs prennent une part de plus en plus importante du portefeuille, et en représentent aujourd'hui 52 %.
Loïc Flichy l'indique : *« Nous sommes dans une optique de simplification et de rationalisation de notre fonctionnement. »*
Pour conquérir de nouveaux adhérents, l'ensemble des équipes est mobilisé, aussi bien pour innover sur de nouveaux produits que pour démarcher de nouveaux clients et acteurs.
« Nous avons des forces commerciales, nous avons des actuaires, des gens de la comptabilité, de la gestion… C'est l'ensemble de la maison qui est mis à contribution. Les idées ne manquent pas, les réformes ne manquent pas et les équipes sont fortement mobilisées. »

Une attention forte à la cybersécurité

La cybersécurité, qui a toujours été une préoccupation extrêmement forte pour la Mutuelle Mip, va faire l'objet d'investissements encore plus importants.
« C'est un sujet majeur pour les entreprises. C'est aussi un sujet majeur pour les PME et ça l'est encore plus quand on est dans le domaine de la santé, où nos données sont particulièrement sensibles et visées. »

Un partenariat fort avec le courtage

La relance de l'activité commerciale auprès du courtage a été un axe majeur de réussite. Le courtage est en effet devenu un acteur incontournable, la plupart des grandes entreprises faisant appel à des courtiers, souvent dans une logique d'externalisation de ce sujet très pointu qu'est la protection sociale.
Fort de ce constat, *« nous renforçons nos liens avec les courtiers depuis maintenant une année et demie, et avons répondu à 110 appels d'offres l'année dernière »*. Philippe Dabat, membre du comité de direction AG2R LA MONDIALE, l'indique : *« Si on ne travaille pas avec le courtage, on se coupe de plus de la moitié du marché. »*
En parallèle, la Mip souhaite aussi poursuivre son développement et sa relation directs avec les clients.
« D'abord parce que les contrats sont plus stables et puis on crée une proximité et une qualité de relation avec nos adhérents qui est bien meilleure. »

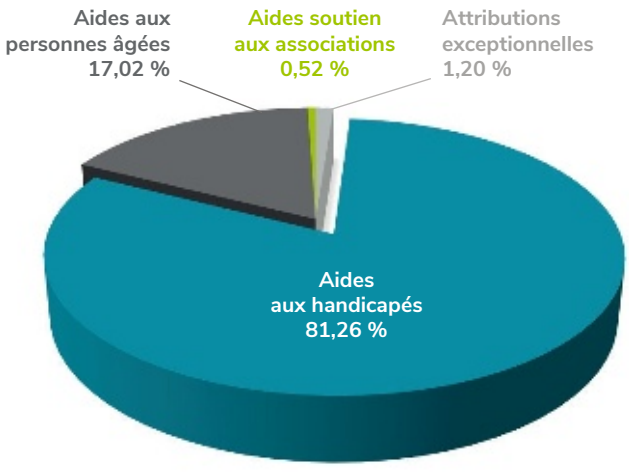
L'action sociale Mip

Alain Delamare, vice-président, indique qu'en 2021, un budget de 386 410 € a été consacré à l'action sociale. Le budget voté était de 600 000 €.

Focus sur les subventions

Dans l'ADN de la Mutuelle Mip, il y a toujours, dans la région où se tient l'Assemblée Générale, le souhait de trouver un organisme pour offrir une subvention au profit de patients ou des adhérents.
Pour Alain Delamare : *« Notre politique d'attribution des aides est définie par un cadre de référence pointu, qui nous permet d'arbitrer et d'appréhender simplement les dossiers qui nous sont soumis. Pour les attributions exceptionnelles, il n'y a pas de cadre, chaque dossier est analysé avec un œil neuf, et notre ressenti personnel compte. La Commission a un rôle très important, chacun apportant son regard pour nous aider à prendre des décisions. On essaie de trouver une association, une structure qui mérite un regard particulier. C'est la première fois qu'on fait quelque chose pour les enfants. »*
En effet, deux dons de 8 000 € chacun ont été faits au profit d'une part du CHU Dijon Bourgogne, et d'autre part au profit de l'association Les bébés de la chouette.
Le CHU Dijon Bourgogne a été présenté par Nathalie Dumesnil, infirmière puéricultrice réanimation néonatale. *« Le CHU est le premier employeur de la Côte-d'Or. Il emploie 8 800 personnes et représente plus de 150 métiers. Le CHU de Bourgogne et l'ensemble de ses professionnels œuvrent quotidiennement pour garantir des soins et un accueil de qualité à l'ensemble des patients, avec dévouement et bienveillance. »* Nathalie Dumesnil est la présidente de l'association Les bébés de la chouette. L'association a été présentée par Donatienne Dujardin, infirmière puéricultrice réanimation pédiatrique. Cette association, créée à l'initiative des soignants en octobre 2011, a pour objectif d'améliorer le quotidien des petits patients et de leur famille, qui comptent des conditions d'hospitalisation souvent longues. *« Pour que l'hôpital reste quand même un lieu chaleureux. Pour essayer d'améliorer notre prise en charge de la douleur, des soins, du développement de l'enfant, de son éveil. »*

« C'était l'occasion, au travers de ce geste de la commission sociale, d'apporter notre soutien au personnel hospitalier et à tous ceux qui, chaque jour, réalisent un travail important », précise le vice-président.
Ces subventions ont permis de financer pour l'hôpital un matelas chauffant et un hémocue (prélèvement sanguin au bout du doigt) ; et pour l'association un casque virtuel (pour réduire la douleur et l'anxiété) ainsi qu'un diaphanoscope (pour piquer une seule fois les enfants *via* un procédé qui éclaire certaines parties du corps pour les examiner par transparence). *« Ce sont des choses que l'hôpital n'avait pas prévues dans son budget et que la Mutuelle a pu financer pour cette année »*, indique Nathalie Dumesnil.



Modifications des statuts et des règlements

Lors de cette 93e Assemblée Générale, les représentants ont voté l'ensemble des résolutions concernant les évolutions des prestations et les modifications des statuts et règlements (intérieur et mutualiste).

Focus sur trois résolutions

Découvrez trois résolutions parmi les 20 mises au vote pour cette nouvelle édition de l'assemblée générale.

- Les rapports de gestion et celui du commissaire aux comptes sont approuvés à 100 % des voix.
- Le taux de cotisation Mip Base augmente de 1 % et de 0,5 % pour Mip Plus et Mip Plus/2 au 1er janvier 2023. Ces évolutions pourront être ajustées par le conseil d'administration, dans la limite de 1,5 % sur Mip Base et de 1 % sur Mip Plus. Cette résolution est approuvée à 87,23 %.
- Le budget du fonds d'action sociale et de prévention est fixé à 600 000 € pour l'exercice 2023. La résolution est approuvée à 100 %.

Modifications des garanties Mip Base, Plus/2 et Plus

Afin de répondre aux besoins des adhérents, les garanties seront améliorées à partir du 1er janvier 2023.
Cette résolution est approuvée à 100 %.

- Une amélioration du poste « médicaments non remboursés par la Sécurité sociale », toujours pour des médicaments figurant au Vidal et sur prescription médicale :
  - précision du libellé pour intégrer explicitement l'homéopathie ;
  - amélioration du forfait annuel : de 20 à 30 €/an sur Mip Base et Mip Plus/2, et de 40 à 60 €/an sur Mip Plus.
- L'extension des forfaits prévention à de nouvelles professions médicales :
  - ajout des diététiciens, ergothérapeutes, orthoptistes et psychomotriciens au premier forfait intégrant déjà les ostéopathes, étiopathes, etc. ;
  - ajout des podologues et des pédicures au second forfait, intégrant déjà les chiropracteurs et les psychologues.
- L'harmonisation de la garantie de chambre particulière en soins de suite et de réadaptation à 65 €, sauf en cas de convalescence sans hospitalisation préalable. L'indemnisation de la chambre particulière en cas d'hospitalisation psychiatrique est limitée à 90 jours par an.

Votre nouvelle grille de prestations sera disponible à partir du 1er janvier 2023 dans votre espace privé sur notre site www.mutuelle-mip.fr

Modifications des statuts : adaptation des règles de gouvernance

À la suite des évolutions récentes de la réglementation applicable aux mutuelles et de la composition des adhérents de la Mip et de leur représentation, le fonctionnement des organes de gouvernance de notre mutuelle est significativement impacté. Nous avons notamment renouvelé assez largement notre conseil d'administration lors de notre AG de septembre 2021.
Afin d'accompagner l'arrivée de nos nouveaux administrateurs et faire face aux évolutions réglementaires, la Mip a ainsi choisi d'augmenter le nombre de membres du bureau, en les passant de 7 à 10.

Par ailleurs, la Mip a choisi d'organiser ses différents comités et commissions, en nommant à leur tête un vice-président choisi parmi les administrateurs, siégeant automatiquement au bureau.
Retrouvez ces évolutions en détail dans les articles 59 et 60 des statuts, et 7, 8 et 9 du règlement intérieur.

D'autres modifications ont été apportées, notamment pour :

- faciliter la lutte contre la fraude (articles 3 et 7 du règlement mutualiste) ;
- permettre un accès plus facile à l'action sociale aux salariés des entreprises clientes de la Mip (article 71 des statuts et 13.3 du règlement mutualiste) ;
- préciser les pièces justificatives et les modalités de remboursement de certaines prestations (article 18 du règlement mutualiste).

Retrouvez les textes intégraux sur www.mutuelle-mip.fr

Photo : @Shutterstock

Discours de clôture du président Georges Renouard

Je voudrais remercier les collaborateurs qui ont contribué à l'existence et à la bonne tenue de cette Assemblée Générale, de véritables retrouvailles.
Je remercie, bien sûr, l'ensemble des collaborateurs de l'entreprise qui font qu'elle peut se donner pour objectif un ambitieux projet de développement.
Pour les trois années écoulées qui ont montré combien le monde avait changé, combien c'était difficile, je les remercie grandement.
Je remercie les délégués, administrateurs pour leur présence, leur assiduité et leur participation, et nous prenons bonne note des questions, remarques qui nous ont été adressées.
Je remercie les intervenants invités qui ont bien voulu nous accompagner sur ces deux journées.
J'espère que les interventions des représentants du groupe AG2R LA MONDIALE et des infirmières du CHU de Dijon vous auront convaincu du bien-fondé de nos actions, et de celles de la commission sociale en particulier. Nos objectifs sont ambitieux et tous nos collaborateurs sont attelés à cette démarche chaque jour. Je les en remercie.
Je vous donne rendez-vous les 25 et 26 mai 2023 au Mans pour la 94e Assemblée Générale de la Mutuelle Mip.

Retour en paroles sur l'Assemblée Générale

« Nous remercions l'ensemble de nos intervenants pour leurs apports et regards sur notre mutuelle. »

Jean-Paul Lepileur
Président régional Mip Normandie Nord-Est
« J'ai participé à ma première assemblée générale en 1989, et c'est là que le jeune syndicaliste a découvert la notion de sensibilité. Parler de sensibilité a un sens, c'est notre ADN, notre manière de travailler ensemble pour le bien et l'intérêt de tous. »

Christophe Avena
Adjoint au maire de Dijon
« J'ai vu que vous aviez des valeurs fortes que vous défendiez : solidarité, démocratie, liberté, proximité. Ce sont des valeurs qu'il faut partager et défendre. Et la proximité, c'est cette capacité de l'humain à être proche de l'humain. »

Bruno Herry
Président de la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté
« Je me dois de parler d'impact sur la santé mentale et ces périodes d'isolement et de restriction que nous avons vécu. J'aurai une pensée plus particulière pour la jeunesse, qui a véritablement subi de plein fouet les effets de cette pandémie. Il y a une étude qui est assez révélatrice. Malheureusement, en termes de tentatives de suicide, on est passé de 4 % à 10 %. C'est une partie de la population vers laquelle il faut avoir un regard appuyé. »

Philippe Dabat
Membre du comité de direction AG2R LA MONDIALE
« Vous nous avez rejoint il y a deux ans. On s'est très vite retrouvé sur le sujet des valeurs... Nos équipes sont proches, elles se parlent, elles ont des méthodes de travail qui sont partagées, simples et surtout qui sont régulières. On est dans une logique de partenariat respectueux des uns et des autres, équilibré en termes de création de valeur et en phase avec vos valeurs de développement, de solidarité et d'équilibre, que vous avez dans votre ADN. »

Pascal Guillot
Commissaire aux comptes
« Nous certifions que les comptes annuels sont, au regard des règles et principes comptables français, réguliers et sincères et donnent une image fidèle du résultat des opérations de l'exercice écoulé ainsi que de la situation financière et du patrimoine de la Mutuelle. Ce qui est certain, les bonnes nouvelles reposent sur l'activité commerciale, essentielle pour le développement de la Mip sur les prochaines années. C'est vraiment le point important. La Mutuelle Mip va vivre en 2022 et 2023 deux années charnières. »

Retour en images sur l'Assemblée Générale

1

2

3

4

5

1 - Portrait de groupe réunissant le conseil d'administration, les délégués, les collaborateurs présents de la Mutuelle Mip et les intervenants.

2 - Nouveaux arrivants. De gauche à droite : Yuna Le Gall (responsable comptabilité et contrôle de gestion), Brigitte Maclean (secrétaire générale) et Cyril Jacquet (responsable informatique).

3 - Les membres du bureau et les participants de l'AG 2022.

4 - Moment de débats.

5 - Les membres du conseil d'administration de la Mip.

ENTRETIEN

MATHIAS WARGON

Mathias Wargon dirige les urgences et le service mobile d'urgence et de réanimation (Smur) de l'hôpital Delafontaine à Saint-Denis (93). Docteur en sciences, il est aussi président de l'Observatoire régional des soins non programmés d'Île-de-France.

« Notre système hospitalier est à bout, il faut le réformer »

Connu pour son franc-parler, Mathias Wargon, médecin urgentiste, raconte dans un livre son quotidien et les bouleversements liés à la crise sanitaire et à l'après. Il partage ainsi sa vision de l'hôpital, de ses dysfonctionnements et de ses difficultés. Loin d'être pessimiste, il propose également des pistes de réflexion pour le réformer et pour lui permettre de retrouver sa juste place au sein de notre système de santé.

La crise de la Covid-19 a été un énième révélateur de la situation difficile de l'hôpital. Qu'est-ce que cela a changé ?

› Sur le moment, elle a permis à l'hôpital de se resserrer autour de ses missions et de redonner du sens. Mais, directement après la première vague, l'hôpital est retombé dans ses mauvaises habitudes. Finalement, la crise n'a fait qu'accélérer sa destruction. Avant la Covid, des collectifs s'étaient déjà créés, comme le Collectif interhôpitaux ou le Collectif interurgences, qui ont posé les questions que tout le monde avait en tête, même s'ils n'ont pas forcément apporté les bonnes réponses. Puis, la Covid est arrivée, et tout ce qui ne fonctionnait pas avant n'allait pas marcher après. Nous avons été confrontés à une fuite des personnels, qui n'a d'ailleurs pas concerné que l'hôpital, mais le monde du travail en général, et même en dehors de la France. L'hôpital était déjà très fragile. Les soignants se sont, d'une certaine manière, détachés de leur travail et ont multiplié les demandes, notamment sur les changements d'horaires.

Ressentez-vous le manque de reconnaissance de la population envers les soignants ?

› Pendant le premier confinement, la question de la reconnaissance a été particulièrement discutée. Au fil de la crise, certains ont remis en cause la parole des soignants, allant même jusqu'à les traiter d'assassins. Même si cela concerne seulement une minorité de personnes, cela a tout de même eu un impact. Quant à la crise de sens des soignants, elle existait déjà avant. La Covid en elle-même a redonné un sens, puis nous sommes revenus à l'état antérieur. Travailler à l'hôpital, cela a du sens, évidemment, mais est-ce que les conditions de travail sont suffisantes pour le conserver ?
Les conditions sont en effet moins bonnes à l'hôpital que dans n'importe quelle entreprise, tant au niveau du respect des personnels que de la gestion du temps, de la paye ou encore de l'environnement de travail, qui est très mauvais.

De nouvelles difficultés ont-elles émergé au niveau des services des urgences ?

› Les difficultés se sont plutôt aggravées. Là où, il y a deux ou trois ans, nous avions des problèmes de recrutement de médecins, aujourd'hui nous avons toujours ces mêmes problèmes, mais en plus nous avons des soucis pour trouver des infirmières ou des aides-soignantes. Nous commençons à avoir des services d'urgences qui ferment la nuit, qui délestent – c'est-à-dire qui renvoient tous les patients régulés vers d'autres services d'urgences. Cette situation, que nous avons hélas l'habitude de voir en plein été, est maintenant courante à des périodes où normalement les services fonctionnent. Les problèmes en aval, de lits d'hospitalisation, ont aussi

augmenté. La Covid nécessite en effet d'isoler les patients. Or, nous avons une carence de chambres où la personne est seule. Cette situation a complexifié l'organisation de l'hôpital.

Quelles seraient alors les solutions ?

› Il y a plusieurs problèmes à résoudre. Pourquoi toutes ces personnes vont-elles aux urgences ? Elles viennent parce qu'il n'y a plus d'offre de soins en ville, parce qu'elle ne correspond pas à leurs horaires ou qu'elle n'est pas adaptée. Il y a aussi un certain consumérisme médical. Il faut d'ailleurs peut-être réhabituer les gens à se traiter en partie seuls. Il faut aussi probablement élargir l'offre de soins. Nous avons des infirmières, des pharmaciens, des kinés, par exemple, qui prendraient très bien en charge certaines pathologies. Mais nous voyons bien que les médecins sont très ambigus sur cette question : ils disent à la fois qu'ils ne peuvent pas tout faire mais, dès que l'on parle d'ouvrir vers d'autres professions, ils crient à l'ubérisation. Il faut aussi résoudre l'aval, c'est-à-dire les lits d'hospitalisation, mais aussi ce que l'on appelle « l'aval de l'aval », comme les soins de suite après l'hospitalisation. Parfois, les lits ne manquent pas tant à l'hôpital que dans les établissements qui prennent la suite. Certains patients deviennent des *bed blockers*, des bloqueurs de lits, pendant des jours, des mois, voire des années parfois, parce que nous n'avons pas de solution à leur proposer.
Pour finir, il y a le problème des urgences, qui font face à la fuite des personnels. Il faut probablement améliorer les rémunérations, mais aussi et surtout les conditions et les temps de travail.

Dans votre livre, vous expliquez qu'il faudrait s'appuyer sur d'autres professionnels de santé. Comment ?

› Il faut ouvrir une partie de notre travail aux autres professionnels de santé. Un kiné, par exemple, saura mieux prendre en charge une entorse que moi. Évidemment, il faut que cette évolution ne se fasse pas de façon désorganisée. Il faut qu'elle soit soumise à des diplômes, à des évaluations. Il existe déjà les infirmières de pratique avancée qui ont plus de prérogatives, mais il faut aller plus loin. Nous sommes l'un des rares pays où l'on ne permet pas à nos infirmières d'évoluer, ni sur le plan du métier, ni sur le plan universitaire. Il existe par exemple aux États-Unis les *nurses practitioners* : ce sont des infirmières qui ont de l'expérience, qui sont diplômées, qui ont une autonomie de prescription, et qui voient des patients seules même aux urgences. Cela n'existe pas en France, et je ne comprends pas pourquoi nous ne nous en inspirons pas, mis à part par corporatisme, par conservatisme, etc.

« Il faut ouvrir une partie du travail des médecins aux autres professionnels de santé. »

Le développement de la téléconsultation constitue-t-il une piste ?

› Nous avons vu l'explosion de la téléconsultation pendant la Covid et c'est une bonne solution pour effectuer un suivi. Je ne suis pas certain qu'elle convienne pour une première consultation. Il existe aussi des expériences de téléconsultation en présence d'un infirmier, cela peut être intéressant. Le médecin doit examiner le patient, recueillir les informations, mais tout cela il peut le faire pendant la téléconsultation, aidé par un autre professionnel de santé sur place. Finalement, cela lui permet de gagner du temps, car il ne se déplace pas. Ce n'est pas de la science-fiction, car techniquement nous pouvons le faire. Reste à savoir comment le financer et le développer.

Vous évoquez aussi la sous-médicalisation des Ehpad, qui a des conséquences pour l'hôpital.

› Le livre sur les Ehpad qui vient de sortir [*Les Fossoyeurs*, de Victor Castanet, Fayard, 400 pages, 22,90 €, NDLR] n'a pas été une surprise pour les urgentistes. Nous recevons à l'hôpital des patients qui viennent uniquement parce qu'ils ont besoin d'un avis médical et qu'ils n'ont pas pu voir leur médecin. Nous savons aussi qu'il n'y a pas d'infirmières la nuit dans les Ehpad et qu'il n'y a que des aides-soignants qui ont la charge d'un grand nombre de personnes : c'est un drame. Là encore, la téléconsultation pourrait apporter un plus, pour donner un avis par exemple.

Le Ségur de la santé a permis des avancées notamment en termes de rémunérations. Faut-il aller plus loin ?

› Je pense que notre système hospitalier est à bout, il faut le réformer sur le plan du financement, mais surtout sur celui de l'organisation. Nous avons un hospitalocentrisme très important en France, à la fois parce que les hospitaliers pensent qu'ils savent tout faire et à la fois parce que, dès que le système de santé n'a pas envie de faire quelque chose ou ne peut pas le faire, il se retourne vers l'hôpital.
À un moment, il faudra faire en sorte que les tâches effectuées à l'hôpital pour un coût extrêmement élevé puissent être effectuées par la médecine de ville pour un coût plus modéré et, probablement, avec une meilleure qualité.

Propos recueillis par Léa Vandeputte

***Hôpital : un chef-d'œuvre en péril*, de Mathias Wargon avec la collaboration de Jean-Marie Godard, Fayard, 180 pages, 17 €.**

Photos : ©Philippe Matsas

Comprendre le métabolisme, un système complexe

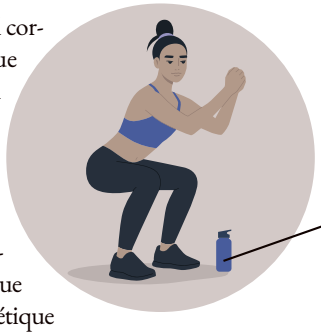
Le métabolisme, souvent évoqué à l'occasion d'un régime amaigrissant ou d'un entraînement de musculation par exemple, est en réalité mal connu. Les scientifiques eux-mêmes découvrent encore de nouvelles implications du métabolisme sur l'organisme. Voici quelques clés pour mieux comprendre ce processus et de quelle façon on peut agir dessus pour être en meilleure forme.

Dossier réalisé par Isabelle Coston

Vaste sujet que le métabolisme. Ce terme désigne l'ensemble des réactions chimiques qui s'opèrent continuellement dans l'organisme pour le maintenir en vie. Il recouvre avant tout un processus qui a lieu au sein de chaque cellule afin qu'elle puisse produire de nouvelles molécules ou bien qu'elle en dégrade. La cellule peut ainsi grandir et se multiplier. Le métabolisme comprend en réalité deux types d'actions opposées : le catabolisme et l'anabolisme. Le premier permet d'extraire l'énergie des nutriments, par dégradation des molécules énergétiques (glucides, lipides, etc.), le second de synthétiser les constituants nécessaires à la structure et au bon fonctionnement des cellules.

Repos ou activité : deux formes de métabolisme

On distingue également deux formes de métabolisme : le métabolisme basal et le métabolisme en activité. Le premier se contente d'assurer les fonctions vitales : respiration, battements cardiaques, activité cérébrale, digestion, renouvellement cellulaire, etc. Il correspond à la dépense énergétique de l'organisme au repos, à jeun et dans des conditions thermiques neutres qui n'occasionnent pas une dépense calorique supplémentaire pour maintenir la température corporelle. Le métabolisme basal constitue environ 60 % de la dépense énergétique totale en moyenne. Il représentera une part plus élevée chez une personne sédentaire (près de 70 %) que chez un individu sportif (45 à 50 %) et il est généralement moins élevé chez la femme que chez l'homme. Il varie aussi en fonction de caractéristiques telles que la taille, l'âge, le poids, la masse musculaire et certains facteurs génétiques. Le métabolisme actif, lui, correspond aux mécanismes nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme pendant l'effort. Il dépend donc du degré d'activité.



Estimer ses besoins caloriques

Il est possible de calculer son métabolisme de base et d'estimer ainsi le nombre de calories nécessaires chaque jour à l'organisme pour assurer ses fonctions vitales lorsqu'il est au repos. Il existe pour cela plusieurs formules. Attention, il ne s'agit pas d'une science exacte mais plutôt d'un repère pouvant aider à contrôler sa prise poids et à rester en bonne santé. Il ne faut pas oublier non plus qu'en cas de fortes chaleurs, de froid intense et lors d'efforts physiques, les besoins en calories sont augmentés afin de fournir au corps l'énergie dont il a besoin pour s'adapter à la situation.

La méthode Oxford : 14,2 x poids (en kg) + 593. Selon cette formule, une personne pesant 60 kg aura donc besoin d'absorber au minimum 1 445 calories par jour.

La méthode de Harris et Benedict :

pour une femme : (9,740 x poids en kg) + (172,9 x taille en m) – (4,737 x âge) + 667,051

pour un homme : (13,707 x poids en kg) + (492,3 x taille en m) – (6,673 x âge) + 77,607

Selon cette formule qui tient compte du sexe, de la taille et de l'âge, une femme âgée de 29 ans, mesurant 1,61 m et pesant 60 kg (9,740 x 60) + (172,9 x 1,61) - (4,737 x 29) + 667,051 aura besoin de 1 392 calories par jour pour assurer son métabolisme de base.

Peut-on agir sur son métabolisme ?

« Booster son métabolisme », autrement dit accélérer la transformation des nutriments en énergie afin de brûler davantage de graisses, est-il juste un fantasme des adeptes des régimes amaigrissants ou bien une réelle possibilité ? Attention, adopter un régime trop strict produira l'effet contraire au but recherché. Un apport calorique trop faible, associé à une activité physique trop intense, aura

LE SYNDROME MÉTABOLIQUE : UN RISQUE À NE PAS NÉGLIGER

Aussi appelé syndrome X ou syndrome de la bedaine, le syndrome métabolique n'est pas à proprement parler une maladie mais plutôt une association d'anomalies liées à un excès de graisse abdominale, qui augmente considérablement le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Selon la Fédération internationale du diabète (FID), une personne en est atteinte lorsqu'elle présente un tour de taille supérieur à 94 cm chez les hommes et 80 cm chez les femmes et au moins deux des facteurs suivants :

- un taux élevé de triglycérides : égal ou supérieur à 1,7 mmol/L, l'équivalent de 150 mg/dL ;
- un faible taux de cholestérol HDL : inférieur à 1,03 mmol/L ou 40 mg/dL chez un homme et à 1,29 mmol/L ou 50 mg/dL chez une femme ;
- une hypertension artérielle (HTA) : supérieure ou égale à 130 mmHg pour la pression artérielle systolique et à 85 mmHg pour la pression artérielle diastolique ;
- un taux élevé de glycémie veineuse à jeun : égale ou supérieure à 5,6 mmol/L (100 mg/L).

Dans le cadre de l'étude internationale Monica, coordonnée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois centres français (Inserm de Lille, de Toulouse et le laboratoire universitaire d'épidémiologie de Strasbourg) ont estimé la prévalence de ce syndrome en France à 22,5 % chez les hommes et 18,5 % chez les femmes.

»»»

Photos : @Shutterstock

VRAI-FAUX
SUR LE MÉTABOLISME

Le métabolisme correspond à une succession de réactions biochimiques dans une cellule.
Vrai. Ce terme désigne l'ensemble des transformations biochimiques qui se déroulent dans une cellule.

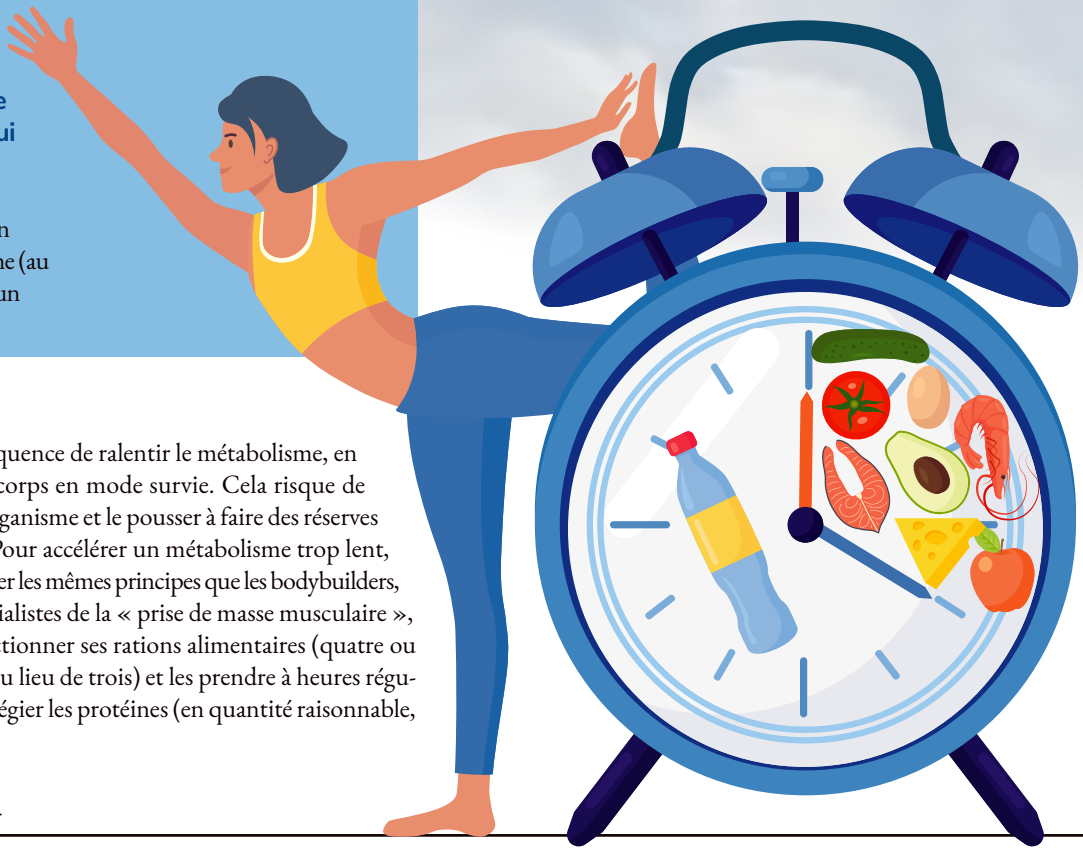
Passé la quarantaine, le métabolisme ralentit.
Faux. Il n'y a pas de changement marquant du métabolisme à la quarantaine, c'est à partir de 60 ans qu'il devient plus lent.

Pour vraiment augmenter sa masse musculaire, il faut effectuer des exercices de musculation tous les jours.
Faux. Pour se reconstruire, le muscle a besoin de moments de récupération. Il est donc conseillé de s'entraîner un jour sur deux.

Une personne de type ectomorphe est une personne qui a un métabolisme « rapide ».
Vrai. Contrairement à un individu dit endomorphe (au métabolisme « lent »), un ectomorphe prend difficilement du poids, malgré des apports caloriques élevés.

Les aliments riches en glucides sont ceux qui procurent une plus grande sensation de satiété.
Faux. Ce sont les aliments riches en fibres ou en protéines qui apportent la meilleure sensation de satiété.

Un métabolisme trop lent peut se signaler par une grande fatigue.
Vrai. Une fatigue chronique malgré des nuits de sommeil suffisamment longues peut être le signe d'un ralentissement du métabolisme. Difficulté à perdre du poids, ongles et cheveux cassants, peau sèche et extrémités souvent froides doivent aussi alerter.



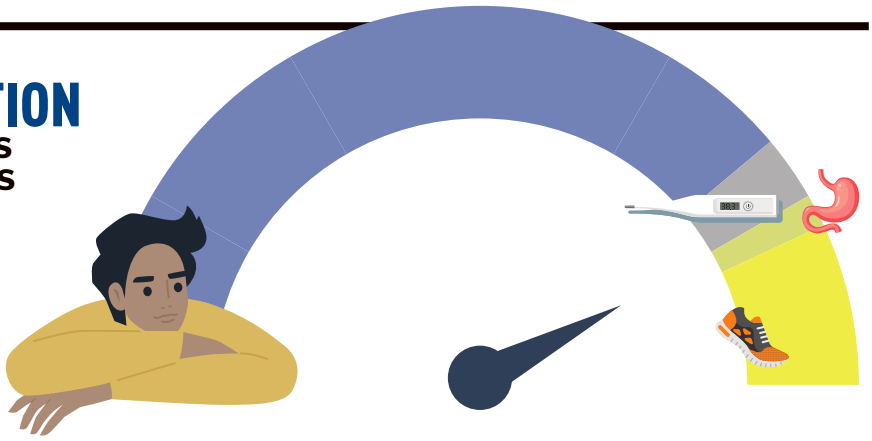
»» pour conséquence de ralentir le métabolisme, en mettant le corps en mode survie. Cela risque de dérégler l'organisme et le pousser à faire des réserves de graisse. Pour accélérer un métabolisme trop lent, il faut adopter les mêmes principes que les bodybuilders, grands spécialistes de la « prise de masse musculaire », à savoir fractionner ses rations alimentaires (quatre ou cinq repas au lieu de trois) et les prendre à heures régulières, privilégier les protéines (en quantité raisonnable, cependant) qui demandent plus d'énergie pour être synthétisées, limiter les graisses et les sucres et, par-dessus tout, éliminer les aliments transformés (graisses trans). Il est conseillé aussi de bien s'hydrater.

Éviter que la « mécanique » ne se dérègle

Il faut donc bien comprendre le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans la balance énergétique et connaître les principaux nutriments intervenant dans le processus métabolique (glucides, lipides, protéines, vitamines, acides aminés, etc.). Mais avant tout, la régularité est primordiale pour favoriser le métabolisme et rester en bonne santé. Des repas équilibrés, pris à heures fixes, des nuits de sommeil suffisantes, de 7 heures en moyenne, avec des couchers et des levers à la même heure tous les jours, une bonne hygiène de vie, sans excès (tabagisme, alcool, etc.) et, bien sûr, une activité physique quotidienne comprenant au moins une demi-heure de marche rapide, au minimum cinq fois par semaine, sont des facteurs essentiels pour un bon fonctionnement métabolique. Ce dernier dépend aussi beaucoup de l'activité de la thyroïde, car c'est elle qui contrôle la vitesse des transformations chimiques dans l'organisme (métabolisme de base). Un métabolisme ralenti, et par conséquent une tendance à brûler moins rapidement les graisses, peut être le signe d'une hypothyroïdie. À l'inverse,

RÉPARTITION DES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

Cette répartition peut varier en fonction de la masse corporelle, du rapport masse musculaire et masse grasse du corps, ainsi que du degré d'activité physique.



60 %
Métabolisme de base

10 %
Régulation thermique (thermogenèse)

5 %
Digestion (thermogenèse postprandiale)

25 %
Activité physique

une hyperthyroïdie entraîne une production excessive d'hormones thyroïdiennes, se traduisant alors par une accélération de la majorité des fonctions de l'organisme : accélération du rythme cardiaque, amaigrissement, anxiété ou fatigue chronique.

Les effets de l'âge sur le métabolisme

Hormis les dérèglements thyroïdiens, l'âge est un facteur qui modifie le métabolisme. Mais, contrairement à certaines idées reçues, les différentes périodes métaboliques de la vie ne coïncident pas avec les étapes majeures comme la puberté ou la ménopause chez les femmes. Une étude internationale, publiée en août 2021 dans la revue *Science*, en mesurant les dépenses énergétiques de près de 6 500 personnes âgées de 8 jours à 95 ans, sur quarante ans, a identifié quatre périodes de la vie. Elle a montré que le métabolisme des bébés, jusqu'à l'âge de 1 an, consommait 50 % d'énergie en plus que les adultes, proportionnellement à leur taille. Après cette première année, au cours de laquelle le bébé connaît une forte activité cellulaire et triple son poids de naissance, le niveau du métabolisme humain décroît lentement – d'environ 3 % par an – jusqu'à l'âge de 20 ans. La puberté, avec ses bouleversements hormonaux et son impressionnante poussée de croissance, n'y change rien. La prise de poids de la trentaine pour certains ou de la quarantaine pour d'autres n'aurait rien à voir avec un quelconque changement du métabolisme, qui a bon dos ! La cause serait plutôt à chercher du côté du manque d'activité physique et d'une alimentation trop riche ou déséquilibrée. Entre 20 et 60 ans, le niveau des dépenses énergétiques est stable. Même les femmes enceintes n'ont pas beaucoup plus de besoins énergétiques. Après 60 ans, en revanche, le niveau du métabolisme commence à décroître d'environ 0,7 % par an. Le vieillissement des organes (cœur, foie, reins, etc.), qui consomment alors moins d'énergie, expliquerait le ralentissement du métabolisme et l'augmentation de l'incidence des maladies chroniques à partir de cet âge. Il faut cependant attendre l'âge de 90 ans pour voir les dépenses énergétiques chuter de 26 %, toujours selon les résultats de l'étude.

Cela dit, le constat reste le même : quand une personne grossit, c'est parce qu'elle absorbe plus de calories qu'elle n'en dépense.■

QU'EST-CE QUE LA THERMOGENÈSE ?

L'organisme a besoin de conserver une température constante en dépit des variations de l'environnement. Il produit pour cela de la chaleur en brûlant des graisses (lipides), c'est la thermogenèse. Celle-ci intervient aussi dans la digestion (thermogenèse postprandiale). Le métabolisme de base, l'activité physique et la thermogenèse sont les trois principaux composants de la dépense énergétique (voir schéma ci-dessus).

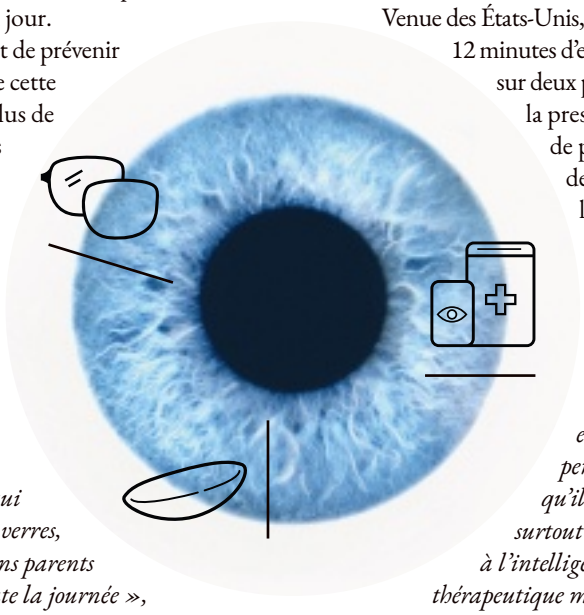
Photos : @Shutterstock

Dernières inventions pour mieux voir

Des solutions innovantes permettent de contrôler et d'améliorer notre vue. Détails et avis d'un ophtalmologue.

Des verres pour freiner la myopie

En 2050, 50 % de la population mondiale sera myope, en raison notamment de l'utilisation des écrans par les enfants, trop peu exposés à la lumière du jour. Des verres correcteurs permettent de prévenir l'élongation de l'œil à l'origine de cette pathologie et d'ainsi freiner de plus de 60 % sa progression chez les plus jeunes, selon les études de fabricants. *« Avec ces verres de freination, la myopie d'un enfant évolue beaucoup moins malgré les facteurs environnementaux actuels : au lieu de 5 dioptries, les enfants n'en perdent que 2,5, par exemple. Ils sont prescrits en fonction des facteurs de risque. Un enfant issu d'une famille de myopes, et qui sort peu, peut se voir conseiller ces verres, contrairement à un adolescent sans parents myopes et qui joue au football toute la journée »*, explique Arnaud Sauer, professeur d'ophtalmologie au CHU de Strasbourg. Seule limite : il faut porter ces verres durant une grande partie de la journée. *« Les études concernant ces verres sont basées sur dix à douze heures de port par jour durant cinq à sept jours par semaine »*, précise le professeur.



Des lentilles de nuit pour corriger l'œil myope

Autre innovation, l'orthokératologie consiste à porter des lentilles rigides pendant la nuit pour freiner l'évolution de la myopie, tout en évitant d'en porter pendant la journée. Si cette technique fondée sur la modification transitoire de la courbure de l'œil n'est pas nouvelle, elle a progressé ces dernières années. Elle est particulièrement adaptée aux petites et moyennes myopies. *« L'orthokératologie est intéressante pour les personnes qui ne doivent pas porter de lentilles durant la journée comme ceux exerçant certains métiers exposés à la poussière (boulangers, ouvriers du bâtiment, etc.). Les dernières études révèlent aussi que ces lentilles freinent la myopie mais uniquement durant le temps de port : à l'arrêt du port, un rattrapage de la myopie se produit (effet rebond). Autre limite, cette technique ne fonctionne pas pour les myopies importantes. Le risque infectieux demeure plus élevé avec ces lentilles de nuit et un certain inconfort est possible, mais le matériau est bien plus performant aujourd'hui »*, détaille l'ophtalmologue.

Des applications pour dépister

Venue des États-Unis, l'application GlassesOff propose 12 minutes d'exercices visuels à réaliser un jour sur deux pendant trois mois, pour corriger la presbytie. Une autre application à l'état de prototype, Peek Vision, promet de déceler les cataractes, de contrôler la rétine, de tester l'acuité visuelle et la perception des couleurs. Développée par deux ophtalmologues, elle semble pleine de promesses, parfois un peu vaines pour le Pr Sauer. *« Ces applications peuvent être utiles en termes de dépistage, pour permettre aux patients de réaliser qu'ils ont des troubles de la vision, surtout quand elles sont associées à l'intelligence artificielle. Le versant thérapeutique me semble en revanche survendu. Comme le yoga des yeux, certaines applications peuvent être efficaces au début de la presbytie ou en cas de fatigue oculaire, mais quand la presbytie est installée, elles semblent moins indiquées »*, explique-t-il.

Un jeu vidéo pour surveiller la DMLA

OdySight, jeu gratuit pour smartphones et tablettes, s'adresse aux patients souffrant de maladies chroniques de la rétine, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou la rétinopathie diabétique. Il leur permet de tester leur acuité visuelle tous les trois ou quatre jours, pendant un quart d'heure. Les résultats sont transmis à leur ophtalmologue qui peut, en cas de besoin, leur proposer un rendez-vous rapidement. *« Cet outil de dépistage est intéressant, d'autant qu'il utilise notamment la grille d'Amsler des professionnels. Il est ludique et permet de faire un prédiagnostic rapide »*, conclut le professeur Sauer.

Violaine Chatal

@Shutterstock

Lancez-vous dans la course d'orientation

Surtout pratiquée dans le milieu scolaire, la course d'orientation a pourtant des adeptes de tous âges. En individuel, en famille, en loisir ou en compétition, ce sport est un formidable moyen de pratiquer une activité physique en plein air, tout en faisant fonctionner son cerveau.

Carte et boussole en main, les coureurs s'élancent à la recherche de la première balise. Leur but est de choisir le meilleur itinéraire entre les différents points à valider pour boucler le parcours le plus rapidement possible. Voilà pour le principe de la course d'orientation. *« C'est le sport nature par excellence qui se pratique en forêt, en campagne ou dans les parcs »*, explique Audrey Duquenne, chargée de communication de la Fédération française de la course d'orientation (FFCO), même si *« de plus en plus de parcours sont proposés en ville »*, ajoute-t-elle.

Accessible de 7 à 77 ans

La course d'orientation demeure un sport méconnu, *« pourtant il existe des clubs partout en France et la fédération compte plus de 10 000 licenciés »*, constate Audrey Duquenne. Tout le monde peut pratiquer, seul ou en équipe. *« Pour les tout-petits, des "circuits ficelles" sont proposés,* indique-t-elle. *Ils doivent suivre un fil qui mène aux différentes balises, jusqu'à l'arrivée. Les compétitions sont quant à elles accessibles à partir de 10 ans et on peut ensuite continuer jusqu'à l'âge de 80 ans ou plus. »*

Comment s'équiper pour pratiquer ?

Pour se lancer dans la course d'orientation, pas besoin de gros matériels. Il suffit d'avoir une tenue adaptée : des chaussures de sport, pour marcher ou courir facilement, et un pantalon, pour protéger ses jambes s'il faut se déplacer dans la végétation. Et bien sûr, munissez-vous de votre carte, *« de préférence en version papier »,* conseille Audrey Duquenne, chargée de communication de la FFCO. Si la course se déroule en forêt, prenez également une boussole avec vous, mais elle n'est pas forcément nécessaire pour les courses d'orientations d'initiation ou dédiées aux familles.

Plusieurs formats de compétition existent en individuel : le sprint en quinze minutes, le plus spectaculaire et rapide, qui se déroule souvent en milieu urbain, la version de trente minutes, la durée standard, et la plus longue d'une heure et demie environ. Les balises sont matérialisées par des piquets avec une toile orange et blanche. Les orienteurs – c'est ainsi que l'on appelle les compétiteurs – sont munis d'un « doigt électronique » qui leur permet de valider leur passage. En loisir, les balises sont souvent plus rudimentaires ; elles sont munies de pinces qui permettent de poinçonner une feuille de papier. À l'arrivée, les organisateurs vérifient les enregistrements. Gare à celui qui oublie une balise : il est alors « poste manquant », c'est-à-dire disqualifié.

Un sport d'origine militaire

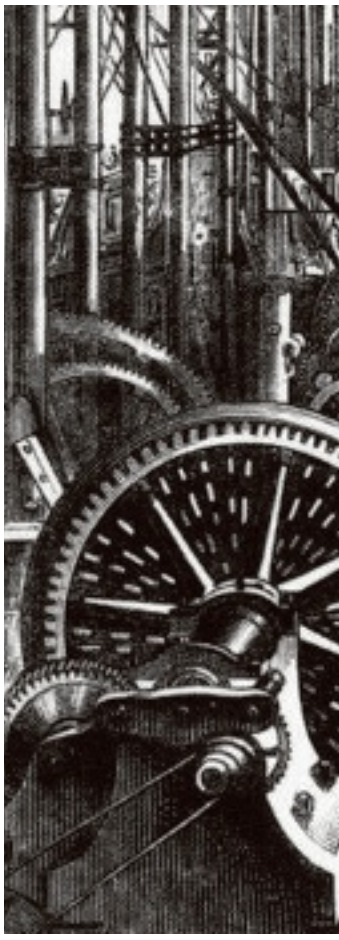
La course d'orientation est née dans les pays scandinaves. *« À l'origine, c'était un sport militaire qui servait d'entraînement pour apprendre à se repérer,* raconte Audrey Duquenne. *Il est ensuite importé en France, toujours par les militaires, dans les années 1960 et, en 1970, la FFCO est créée. »* Ce sport, qui demande de courir ou de marcher à une allure soutenue, permet de renforcer les membres inférieurs. Relevant de l'endurance, il améliore également les performances cardiovasculaires et la capacité respiratoire. Et en plus d'être bon pour le corps, il est aussi bon pour l'esprit. Il fait travailler la mémoire et la réflexion pour trouver le meilleur itinéraire. Mais c'est aussi une activité ludique à partager en famille. *« Il y a, un peu partout sur le territoire, des parcours permanents thématiques qui proposent des énigmes à résoudre à chaque balise, qui permettent de s'intéresser au patrimoine ou encore à la faune ou à la flore locales*, signale Audrey Duquenne. *Pour les enfants et même pour les adultes, c'est un bon moyen d'apprendre et de s'amuser tout en ayant une activité physique. »*

Pour trouver les parcours proches de chez vous, rendez-vous sur Ffcorientation.fr et cliquez sur « Où pratiquer ? ».

Léa Vandeputte

©Photogractif

L'ESS : une reconnaissance progressive



L'économie sociale naît au XIXe siècle, chez les ouvriers qui, pour résister au rouleau compresseur productiviste, créent des sociétés de secours mutuels, des coopératives, etc. L'idée d'économie solidaire n'apparaît qu'en 1970, en réponse aux nouveaux besoins des populations touchées par le chômage et l'exclusion sociale. Mutuelles, coopératives et associations sont les trois familles fondatrices de l'économie sociale et solidaire (ESS) qui partagent les mêmes principes et valeurs : liberté, démocratie, solidarité, respect de l'humain et de son environnement.

Isabelle Coston

XIXe siècle

Prémices de l'ESS avec les sociétés de secours mutuels

Des sociétés de secours mutuels sont créées pendant la révolution industrielle par les corporations de métiers. Le but est de protéger la santé des travailleurs faisant face à des conditions de vie difficiles. Elles deviendront par la suite les mutuelles, des organisations qui font partie intégrante de l'ESS.

1er juillet 1901

Un cadre juridique pour les associations

La loi du 1er juillet 1901 (loi Waldeck-Rousseau) et le décret du 16 août de la même année sont les deux textes fondamentaux sur lesquels repose le fonctionnement des associations. Ils marquent le début du développement associatif.
Or, les associations, comme les mutuelles, les coopératives et les fondations, acteurs-clés du système de santé, sont les structures qui entreront, un siècle plus tard, dans le champ de l'ESS.

1945

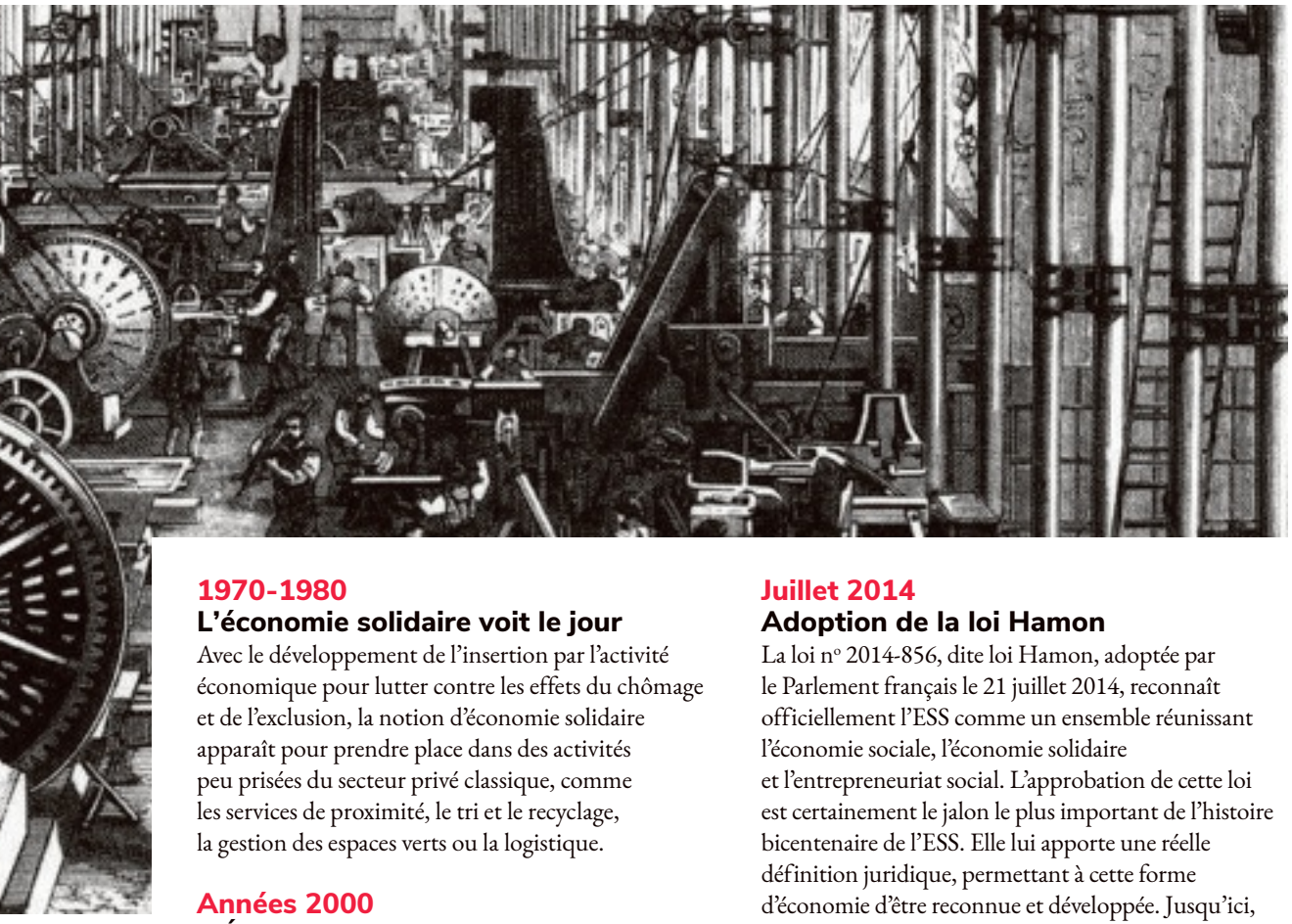
Sécurité sociale, comités d'entreprise et développement des associations

Après la Libération, en 1945, le monde associatif prend un nouvel essor, notamment dans les secteurs de la jeunesse, de la protection de l'enfance, du sport, de la culture et de l'éducation populaire.
Sécurité sociale, comités d'entreprise, etc. : un bouquet de réformes vient également jeter les bases d'un nouveau modèle économique et social.

1947

Une loi pour les coopératives

La loi du 10 septembre 1947, dite loi Ramadier, définit le statut des coopératives et décrit leurs règles générales de fonctionnement et d'administration par rapport aux autres formes d'entreprises.
Selon cette loi fondatrice, la coopérative est « *une association autonome de personnes volontairement réunies pour satisfaire leurs aspirations et besoins économiques sociaux et culturels communs au moyen d'une entreprise dont la propriété est collective et où le pouvoir est exercé démocratiquement* ».
On y trouve les deux grands principes qui caractérisent l'économie sociale : la gouvernance démocratique et le partage de la valeur.



1970-1980
L'économie solidaire voit le jour

Avec le développement de l'insertion par l'activité économique pour lutter contre les effets du chômage et de l'exclusion, la notion d'économie solidaire apparaît pour prendre place dans des activités peu prisées du secteur privé classique, comme les services de proximité, le tri et le recyclage, la gestion des espaces verts ou la logistique.

Années 2000
L'État s'intéresse à l'ESS

Pour combler les lacunes des services publics dans le domaine social, l'État veut faire émerger une politique publique de l'ESS. Il alloue pour cela des fonds destinés à encourager l'entrepreneuriat social par le biais de dispositifs tels que les incubateurs d'innovation sociale ou le dispositif local d'accompagnement (DLA), dont l'Avise (agence collective d'ingénierie chargée de promouvoir l'ESS) est l'opérateur national depuis 2002.

Juillet 2014
Adoption de la loi Hamon

La loi n° 2014-856, dite loi Hamon, adoptée par le Parlement français le 21 juillet 2014, reconnaît officiellement l'ESS comme un ensemble réunissant l'économie sociale, l'économie solidaire et l'entrepreneuriat social. L'approbation de cette loi est certainement le jalon le plus important de l'histoire bicentenaire de l'ESS. Elle lui apporte une réelle définition juridique, permettant à cette forme d'économie d'être reconnue et développée. Jusqu'ici, les mouvements coopératifs, mutualistes et associatifs suivaient chacun leur route. Coopératives de production, de consommateurs, d'épargne et de crédit, agricoles, etc., mutuelles de santé, d'assurance, associations sportives, d'éducation populaire, culturelles, etc., soit s'ignorent, soit sont divisées, se rapprochant au gré de leurs intérêts, qui dans des fédérations, qui dans des groupements. La loi Hamon permet d'apporter une définition à l'ESS et d'organiser sa représentation nationale et régionale.

Décembre 2021
Une déclaration d'engagements

Le Congrès de l'ESS du 10 décembre 2021 a été l'occasion pour ESS France, ou Chambre française de l'ESS, une structure représentative de l'ESS, de proclamer une nouvelle déclaration d'engagements : « Pour une République sociale et solidaire : nos raisons d'agir ». Ce texte a pour objet de définir l'identité politique de l'ESS, un pas de plus dans l'élaboration d'une identité commune de tous les acteurs de cette économie différente des autres.

CHARLES GIDE, THÉORICIEN DE L'ÉCONOMIE SOCIALE

Charles Gide (1847-1932) – qui n'est autre que l'oncle de l'écrivain André Gide –, économiste et professeur au Collège de France, est l'inventeur du terme « économie sociale », qu'il a théorisé. Selon lui, l'économie sociale doit avoir pour rôle d'« élever la condition du peuple ». Il fut également le dirigeant historique du mouvement coopératif français et l'un des fondateurs du christianisme social. Toute son œuvre est dominée par l'idée de solidarité.

Sources : ESS France ; Avise ; *Recma*, 334, octobre 2014 ; Chambre régionale de l'économie sociale et solidaire de Normandie.

Photos : @Shutterstock

Les algues, des ressources marines inépuisables

Indispensables au maintien de la biodiversité, les algues sont utilisées dans le domaine de l'agroalimentaire ou de la cosmétique. Mais quel rôle jouent-elles exactement ? Explications de Dominique Duché, commissaire de l'exposition « Algues marines » proposée à l'Aquarium tropical de Paris.

Sur le littoral, il existe plus de 800 espèces d'algues vertes, brunes ou rouges dont la reproduction peut être végétative, sexuée et asexuée. Elles sont essentielles à la biodiversité, comme le rappelle l'exposition « Algues marines » proposée à l'Aquarium tropical de Paris*. *« L'algue en elle-même est une biodiversité intrinsèque. C'est un milieu où se niche une vie incroyable. Les algues servent aussi de nurserie, où des espèces peuvent se cacher et des œufs être déposés »*, explique Dominique Duché, commissaire général de l'exposition.
Elles participent à la production d'oxygène grâce au phénomène de la photosynthèse et piègent une partie du gaz carbonique de l'atmosphère, qui peut perturber le climat. Les algues protègent également les côtes des tempêtes en se transformant parfois en forêts sous-marines, qui permettent le maintien de la faune et de la flore locales.

Des utilisations méconnues

« La majorité des algues utilisées en Europe permettent la fabrication de composés utilisés dans l'agroalimentaire, comme l'alginate ou l'agar-agar, qui ont des propriétés gélifiantes. Les vertus texturantes, antixoydantes, hydratantes et drainantes des algues sont aussi exploitées dans le domaine de la cosmétique. Leurs capacités à résister à des éléments pathogènes sont utilisées en agriculture et on peut aussi fabriquer des plastiques biosourcés grâce aux polysaccharides des grandes algues. En médecine, des molécules issues des algues sont utilisées pour retarder l'apparition de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, en améliorant le microbiote. Les polysaccharides des algues permettent d'envisager des reconstructions en chirurgie esthétique », souligne Dominique Duché.
Les algues sont donc très appréciées mais elles sont de plus en plus menacées, notamment par le réchauffement climatique, les pollutions chimiques et parfois une surexploitation par l'homme. *« Ces algues poussent dans des zones proches des côtes, donc tous les impacts venant du littoral les perturbent, tout comme les matières en suspension qui opacifient l'eau. Il y a peu d'études concernant les agressions qu'elles subissent, mais elles révèlent une régression de certains champs d'algue »*, explique Dominique Duché.
C'est la raison pour laquelle les chercheurs, mais aussi les défenseurs de l'environnement, se mobilisent pour répertorier les algues, mieux connaître leur cycle biologique, mettre en place des actions de protection et militer pour la création d'une algoculture raisonnée. *« Rappelons que les algues sont des puits à carbone. Favoriser leur culture est donc très intéressant, d'autant qu'elles permettent aussi de protéger les côtes quand il y a des risques d'érosion ou de submersion »*, conclut commissaire de l'exposition.

***À voir jusqu'au 8 janvier 2023**

Violaine Chatal

Quand les algues deviennent dangereuses

Chaque été, les algues vertes prolifèrent sur les plages bretonnes, en raison notamment de l'utilisation d'engrais et de la bétonisation des côtes. Quand elles se décomposent, ces algues forment une croûte blanchâtre sous laquelle est emprisonné de l'hydrogène sulfuré, qui devient dangereux à hautes doses lorsqu'il est libéré. Autre phénomène inquiétant, la prolifération d'algues aliens comme la *Caulerpa Taxifolia* en Méditerranée dans les années 1990. *« Elle a été remplacée par une autre algue, qui prend la place notamment d'herbiers très importants pour la diversité végétale et animale »*, explique Dominique Duché.

©Shutterstock

Toutenvélo : la logistique écolo à bicyclette

Spécialiste de la « cyclologistique », Toutenvélo est un réseau de sociétés coopératives qui propose de livrer plis et colis ou encore de déménager en deux-roues. Lancée en 2009 à Rennes, la petite entreprise s'est développée et elle est maintenant implantée dans plusieurs villes.

1

De la rencontre et de la motivation de deux coursiers indépendants est né, en 2009, le projet Toutenvélo. L'idée était de proposer du transport à vélo, écologique donc, dans l'agglomération rennaise. En 2012, la société coopérative et participative (Scop) est créée, afin d'impliquer les nouveaux salariés dans le fonctionnement de l'entreprise. Et l'aventure continue. *« Aujourd'hui, nous sommes un opérateur de cyclologistique qui fournit un ensemble d'activités dédiées au transport : de la collecte des déchets (encombrants, biodéchets, cartons, verre, etc.) jusqu'au déménagement, en passant par la distribution de colis qui arrivent de partout dans le monde et qui sont délivrés au destinataire final »*, explique Olivier Girault, directeur et coordinateur réseau Toutenvélo.

Présent dans onze villes

Le concept plaît au point que d'autres souhaitent le développer. *« En 2016, Samuel, qui faisait son stage de fin d'étude chez nous, veut à son tour proposer le service à Rouen,* raconte Olivier Girault. *Nous avons donc rédigé un cahier des charges qui précisait les conditions de création et d'utilisation de notre marque. C'est ainsi que nous avons eu notre première "freechise", une franchise sociale, qui permet à des personnes de s'installer dans d'autres villes avec une structure indépendante. »* À partir de 2018, l'équipe va plus loin et se structure en Société coopérative d'intérêt collectif (SCIC) afin de créer un réseau national de sociétés coopératives. Toutenvélo s'est installée à Rennes et à Rouen bien sûr mais aussi à Caen, au Havre, à La Rochelle, à Grenoble, à Marseille, à Dijon et depuis cette année à Créteil, à Aix-en-Provence et à Lyon.

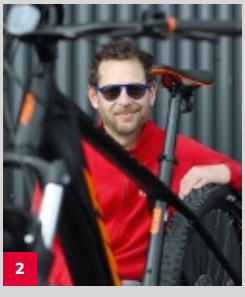
Fabrication de remorques

Si Toutenvélo a démarré uniquement à la force des mollets, le vélo à assistance électrique a aujourd'hui pris toute sa place. *« Il offre plus de confort aux 70 livreurs du réseau et améliore la productivité »*, considère le directeur. La société a aussi besoin de remorques bien spécifiques pour le transport à vélo. Elle s'est donc lancée dans leur fabrication il y a plusieurs années déjà. *« Cet outil n'existait pas, ou n'était pas adapté à notre activité,* indique Olivier Girault. *Nous avons donc développé et personnalisé nos remorques. Et désormais nous fabriquons aussi à la demande pour d'autres acteurs de l'activité à vélo comme les vendeurs de streetfood, les paysagistes, les photographes ou encore les fleuristes. »*

Benoît Saint-Sever

Toutenvélo lance un appel à candidature auprès de porteurs de projets qui souhaitent ouvrir une Scop sur un nouveau territoire. Plus d'informations sur Toutenvelo.fr.

Lauréat du prix ESS 2021 « transition écologique »


2

En 2021, Toutenvélo, acteur des mobilités douces, a reçu le prix de l'économie sociale et solidaire (ESS) dans la catégorie « Transition écologique ». Celui-ci a pour objectif de « faire découvrir, mettre en valeur et valoriser les activités d'entreprises ou d'organisations de l'ESS qui répondent aux besoins et enjeux quotidiens de notre société sur les territoires ». « Nous sommes fiers d'avoir été distingués par ce prix, considère Olivier Girault, directeur et coordinateur réseau Toutenvélo. C'est la marque de la reconnaissance de notre projet collectif fondé sur la gestion démocratique et le partage des revenus. »

01 - Toutenvélo est un réseau de coopératives qui livrent des plis et colis.

02 - Olivier Girault, directeur et coordinateur réseau Toutenvélo.

©Toutenvélo

MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

LA BOUCLE DU RECYCLAGE DES PAPIERS

20 kg : c'est le poids moyen des papiers triés par habitant et par an. Cahiers, papiers brouillon, catalogues, enveloppes, magazines... tous les papiers se recyclent. Pour leur donner une nouvelle vie, il suffit de bien les trier. Découvrez les grandes étapes de la boucle de recyclage des papiers.

1. LE TRI

À la maison, au bureau, en vacances, nous déposons tous nos papiers dans le bac ou le point de collecte le plus proche. Pas besoin de les froisser, de les déchirer, ni d'enlever les agrafes ou les spirales.

Près de 3 millions de tonnes de papiers graphiques sont commercialisées en France, fabriquées à partir de pâte à papier vierge ou de papiers recyclés.

2. LA COLLECTE

Les papiers et les emballages recyclables sont collectés par les ripeurs et transportés jusqu'au centre de tri le plus proche.

Si vous triez vos papiers dans un bac séparé et dédié, ils seront directement acheminés vers l'usine papetière et ne transiteront pas par le centre de tri.

3. LE CENTRE DE TRI

Les papiers sont séparés des emballages recyclables manuellement et à l'aide de machines qui détectent les différents matériaux.

Les papiers sont ensuite compactés en balles pour être transportés plus facilement.

4. L'USINE PAPETIÈRE

En les mélangeant à de l'eau, les papiers deviennent de la pâte à papier. Nettoyée, étalée puis séchée, cette pâte est transformée en feuille géante de papier recyclé et enroulée en bobine.

La pâte à papier peut aussi servir à fabriquer de l'essuie-tout, des boîtes d'œufs ou de l'isolant pour les habitations.

5. L'IMPRIMERIE

Le papier recyclé est utilisé notamment pour fabriquer de nouveaux supports : journaux, livres, cahiers...

CITEO

GESTION DES RETOURS MIP 178 RUE MONTMARTRE 75002 PARIS

PARIS CPCE
P7
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE