

mutualistes

MAGAZINE DE PRÉVENTION SANTÉ - N°358



**CAROLINE
SEMAILLE**

« Je souhaite ouvrir
Santé publique France
à plus d'innovations »

**ACTUALITÉ
DE LA MUTUELLE**

94^e Assemblée Générale



VIE PRATIQUE

Quelles vacances
avec un proche
en perte d'autonomie ?

**Toute la lumière
sur le sommeil**

mip
L'ENTREPRISE
SANTÉ



ÉDITO

Nommée en février dernier, la nouvelle directrice générale de Santé publique France, le Dr Caroline Semaille, a accordé une longue interview à *Mutualistes* (page 12). Pour aller vers plus d'innovations, cette infectiologue et spécialiste de la santé publique confie qu'« *il ne faut pas s'interdire de réfléchir autrement, en utilisant d'autres méthodologies, d'autres sources – via les réseaux sociaux ou le big data par exemple – ou en s'inspirant de ce qui se fait dans d'autres domaines* ».

Notre page « histoire » revient sur une autre révolution, celle des médicaments génériques fabriqués à partir de molécules ayant fait leur preuve et dont les brevets sont tombés dans le domaine public (page 20). Sujet tout aussi passionnant, les chercheurs se penchent régulièrement sur notre sommeil. Le déclin continu de ce temps de repos n'est pas sans conséquences sur notre santé physique et psychique. Notre dossier propose de faire « Toute la lumière sur le sommeil » (page 14) et les progrès scientifiques réalisés pour améliorer nos nuits.

Si l'été est pour certains synonyme de sieste et de farniente, partir en vacances avec un proche dépendant peut vite devenir un parcours du combattant pour les aidants concernés. Tour d'horizon des solutions existantes pour profiter de ses congés, en toute sérénité, avec une personne en perte d'autonomie (page 22). À ces personnes fragilisées, l'association Delta 7 propose également des solutions concrètes pour stimuler leurs capacités cognitives et motrices, par exemple des randonnées connectées de *geocaching* (page 23). Jeux de piste en famille ou bonnes actions au quotidien pour préserver la planète (page 18), si vous profitez de l'été pour vous lancer ?

Bonnes vacances !

La rédaction



Mutualistes, Objectif et Action n° 358, juillet, août, septembre 2023. 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 : Joël Bienassis, 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 • Première secrétaire de rédaction : Marie Rainjard • Rédacteurs : Violaine Chatal, Céline Durr, Hélène Joubert, Constance Périn, Benoît Saint-Sever et Léa Vandeputte • Réalisation graphique : Delphine Colas, Sébastien Loh • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Couverture : © Ci E M / créé avec Midjourney. Ce numéro 358 de « Mutualistes, Objectif et Action » de 24 pages comprend : une couverture et trois pages spéciales (3, 4 et 5) pour la Mutuelle Saint-Aubanaise ; une couverture et quatre pages spéciales (3, 4, 5 et 6) pour Memf ; une couverture et six pages spéciales (2, 3, 4, 5, 6 et 7) pour MCA ; une couverture et quatre pages spéciales (2, 3, 4 et 5) pour MCEN ; une couverture et neuf pages spéciales (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11) pour MIP • Commission paritaire : 0528 M 06546. Dépôt légal : juillet 2023. © Mutualistes, Objectif et Action, 2023. 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



18-19



12-13



22

Sommaire

4-11 // ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

12-13 // ENTRETIEN

Caroline Semaille

« Je souhaite ouvrir Santé publique France à plus d'innovations »

14-17 // DOSSIER

Toute la lumière sur le sommeil

18-19 // ENVIRONNEMENT

• Vie quotidienne : 10 idées reçues sur l'environnement

20-21 // HISTOIRE

• La révolution des génériques sur le marché des médicaments

22 // VIE PRATIQUE

• Quelles vacances avec un proche en perte d'autonomie ?

23 // ENGAGEMENT

• Delta 7 innove pour les seniors



LE MOT DU PRÉSIDENT

Lors de l'Assemblée Générale

Chers amis, chers délégués, chers administrateurs, chers invités, chers partenaires, Cette Assemblée Générale vous apportera, je l'espère, les réponses que vous attendez, ou auxquelles vous aspirez dans votre rôle de délégué. Au-delà de cela, nous souhaitons que le projet de santé pour la France, que certains qualifient d'obsolète, ne reste pas, comme souvent chez nous, une longue liste de souhaits et de demandes, sans véritable volonté de financement et obtenir les moyens correspondants. Parlons du 100 % santé : les spécialistes avaient alerté dès le départ que ces mesures ne fonctionneraient probablement pas sur l'optique. On ne les a pas écoutés. Le bilan de ce 100% santé reste encore à faire, mais il est clair que certaines professions ont exagéré et profité de la situation.

La fraude notamment s'est largement développée à cette occasion. Il est indispensable de tirer le bilan de cette réforme : la vie économique ne va pas sans contrôle.

La Cour des comptes émet des commentaires plutôt désobligeants sur ce suivi, tout en égratignant au passage les contrôles afférents effectués par la sécurité sociale. Mais pourtant les réunions de la commission prévue à cet effet n'arrivent pas.

Comment voudrait-on réussir à faire une Mutualité, une protection sociale digne de ce nom dans notre pays, si ce n'est en travaillant ensemble professionnels, spécialistes et bien sûr les représentants du gouvernement ?

C'est un beau sujet que se préoccuper du reste à charge des Français sur leurs frais de santé, le plus bas d'Europe. Mais est-ce que c'est une consolation si l'on ne met pas les moyens pour accueillir les patients ? C'est, bien sûr, un sujet un peu plus compliqué. Susciter des vocations de soignants, de médecins : rien n'ira demain sans des équipes constituées pluridisciplinaires de telle manière qu'on réussisse à faire avancer notre pays. Paradoxe quand même bien français : on demande tout mais personne ne souhaite payer... La Mutualité est pourtant faite pour cela, s'entraider !

Mais ce qui m'importe aujourd'hui, c'est en tout premier lieu de satisfaire nos adhérents, apporter les services dont ils ont

besoin dans les délais, qui restent raisonnables, même s'ils se sont un peu allongés dernièrement. Et nous ne manquons pas de sujets de préoccupation, en particulier l'augmentation importante des dépenses de frais de santé.

Notre système de santé démontre chaque jour sa performance : les gens n'ont jamais été aussi bien couverts. Mais les inquiétudes demeurent, surtout en cette période d'inflation et de vie chère, au cœur de l'actualité. Bien sûr la France a mis en place de nombreux boucliers pour essayer de lutter contre l'inflation, et ils fonctionnent ! Mais ça ne résout pas tout... Que dire par ailleurs de la Mutualité, celle qui nous concerne tous et que nous souhaitons voir pérenniser. Je pense qu'elle subira encore de nombreux changements, réglementations techniques et dont les effets économiques seront très importants. Je ne voudrais pas finir sans remercier les collaborateurs et collaboratrices, présents ou non à cette Assemblée Générale, qui font que nos assemblées restent un moment inoubliable pour les délégués, administrateurs et de convivialité pour les accompagnants. Un grand merci à toutes les équipes.

Après l'Assemblée Générale

Au sortir de cette 94^e Assemblée Générale je crois pouvoir vous dire que celle-ci s'est bien déroulée.

Les interventions de nos invités ont suscité nombre de questions et sujets que nous n'avons pas souvent eu l'occasion de débattre (Itelis, Mip assistance...) et qui entraîneront sans nul doute des évolutions dont vous serez informés dans votre revue *Mutualistes* toujours lue et appréciée de nos adhérents destinataires.

Un moment fort également lors de la présentation du film effectué par la Fondation Georges Coulon au Grand-Lucé, relatif à la mise en œuvre du Parcours d'activité santé seniors (PASS) dont les agrès ont été offerts par Mutuelle Mip, et que les usagers ont déjà commencé à utiliser. Une gageure que cette belle réalisation effectuée en quelques mois en ce début d'année. Je vous souhaite à tous un bel été.

Georges Renouard
Président de Mutuelle Mip

94^e Assemblée Générale

Découvrez les temps forts de la 94^e édition
qui s'est tenue le jeudi 25 et vendredi 26 mai 2023.

► Discours d'ouverture du Président régional Mip Atlantique, Olivier Robinet

Chaque année, nous nous retrouvons pour tenir notre assemblée statutaire, entériner les actes de gestion de l'exercice écoulé et valider les grandes orientations de notre mutuelle. Le défi aujourd'hui est de continuer à préparer l'avenir non seulement en matière économique mais aussi en matière de gouvernance avec la prochaine élection de délégués et le renouvellement du Conseil d'Administration en 2024. Chaque année, nous changeons de région. C'est au tour de la région Atlantique d'accueillir notre Assemblée et ses invités cette année.

Notre région est, sans doute, la seule où la multiplicité des histoires, des cultures et des reliefs crée autant de diversités et de richesses particulières.

Alors, dans cette grande région où les belles villes ne manquent pas, le choix de cette année répond aux impératifs propres à ce type de réunion: Le Mans est un des barycentres de cette vaste étendue.

Certains pourraient être tentés de ne voir dans cette ville qu'une spécialité culinaire ou un circuit automobile, ou une gare TGV. Mais c'est aussi une localité où la civilisation s'est installée il y a des millénaires.

Je voudrais profiter de l'occasion de cette introduction pour témoigner de l'importance et de la qualité des objectifs et du fonctionnement de la gouvernance de Mutuelle Mip.

Dans le contexte actuel, et malgré la marchandisation et l'individualisation des comportements et des services, Mutuelle Mip poursuit un idéal dont notre monde a bien besoin. La santé est un bien commun et essentiel.

L'engagement, le dévouement et le bénévolat des délégués que vous êtes, et de vos administrateurs, constituent pour chacun d'entre nous le choix d'une société humaniste et solidaire. Notre structure de type paritaire – entreprises, membres honoraires et adhérents, membres participants – permet un dialogue respectueux, désintéressé et efficace tendu vers un seul but: la meilleure protection des hommes et des femmes dans un cadre économique rigoureux. L'expérience que nous avons

ou que nous acquérons permet le pilotage de notre institution beaucoup mieux que ne le ferait

la technocratie dont beaucoup de responsables, qui n'ont pas encore vécu, se revendiquent.

Enfin, je voudrais terminer par des remerciements.

Au Président Renouard et à mes collègues administrateurs qui m'ont confié les clefs de cette région.

Aux administrateurs et membres des commissions auxquelles j'appartiens et qui ont préparé cette réunion et particulièrement à Josette Bruneau de la Commission Sociale qui a beaucoup œuvré pour le choix de notre action de mécénat auprès de la fondation Georges Coulon à laquelle nous avons attribué une subvention de 20000 €. Voilà d'ailleurs un geste qui a pour objet de marquer aussi, localement, notre intérêt et notre solidarité.

Aux membres du personnel de Mutuelle Mip, enfin, qui contribuent au succès de cette Assemblée par leur présence et leur collaboration.



➤ Rapport de gestion



Edouard Filho, Trésorier général, a présenté la situation détaillée de notre mutuelle.

L'environnement santé 2021-2022 : une augmentation de la consommation médicale

Après des années fortement marquées par la Covid, nous observons enfin une baisse relative du déficit de la sécurité sociale.

Et pourtant la situation reste complexe : l'inflation toujours forte, et la guerre en Ukraine, avec toutes ses conséquences dramatiques humaines mais aussi économiques.

En parallèle, nous avons une progression très soutenue de la consommation des soins et des biens médicaux.

Nous avons pris l'habitude d'un monde où l'inflation était proche de zéro. Cette époque est malheureusement révolue : l'inflation est estimée à 5,4 % en 2022, limitée non sans peine par la mise en place de nombreuses actions et boucliers du gouvernement.

2022 : une année intense pour votre mutuelle

Dans un environnement complexe, Mutuelle Mip a su convaincre partenaires courtiers et clients de lui faire confiance et de s'inscrire dans une démarche pérenne. Mutuelle Mip s'est mise en ordre de marche pour pouvoir proposer des tarifs intéressants, et répondre aux appels d'offres qui se généralisent sur le marché. Ce qui nous a permis de retrouver une croissance du nombre d'adhérents. « *C'est la deuxième année de hausse du nombre d'adhérents de Mutuelle Mip. Et je crois que c'est d'une extrême importance; l'année dernière n'a pas été une exception* », précise Edouard Filho.

Cette hausse de l'an dernier se confirme comme une tendance de fond, résultat de la stratégie déployée par Mutuelle Mip pour retrouver une politique de croissance au sein du monde mutualiste en France. « *Aujourd'hui, les marchés savent que nous sommes un acteur dynamique, capable de répondre aux appels d'offres de façon intéressante.* »

Mutuelle Mip privilégie la gestion directe. Cependant, le recours à l'intermédiation devient incontournable et peut nécessiter la délégation de la gestion à un tiers.

Les résultats 2022 de Mutuelle Mip : une belle trajectoire de croissance, tout en maintenant sa solidité financière

Comme tous les acteurs de l'assurance, Mutuelle Mip a été bousculée par l'environnement macro-économique : les prestations - en forte hausse - ont ainsi été plus dynamiques que les cotisations. Le résultat financier, nourrissant d'habitude notre marge, a été presque nul cette année. Pour Edouard Filho, « *c'est une dégradation de notre marge nette, conséquence de la sinistralité en France et du dérapage des dépenses de santé tous azimuts en France* ». Pour autant, Mutuelle Mip confirme sa belle trajectoire de croissance, tout en maintenant sa solidité financière. Suite au virage stratégique entrepris en 2021, Mutuelle Mip se repositionne sur le marché, et nous réalisons ainsi une belle performance 2022. La stabilité financière de Mutuelle Mip se confirme : notre ratio de solvabilité s'établit à 544 % pour 2022, ce qui est un excellent chiffre, nettement au-dessus du plancher défini par notre Conseil d'Administration : 400 %. Face à un environnement difficile, nous disposons donc d'atouts solides : une croissance retrouvée et une vraie solidité financière. Edouard Filho l'indique : « *Nous sommes là pour longtemps!* »

Des perspectives prudentes pour 2023-2024

Pour l'année 2023, l'objectif national de dépenses d'assurance maladie (ONDAM) est fixé à 244,1 milliards d'euros, soit -1,2 % (source LFSS 2023). « *On ne devrait pas tomber en récession en France avec une croissance estimée à 1 %, ce qui est bon pour l'emploi et donc ce qui est bon pour les recettes* », indique Edouard Filho. Malheureusement, la Cour des comptes calcule que le déficit de la sécurité sociale pour les trois prochaines années devrait être de l'ordre de 24 milliards d'euros. Ce déficit n'est pas lié à un déficit lié aux recettes mais bien à une hausse des dépenses de santé. Pour Mutuelle Mip, une croissance modérée, raisonnée et contrôlée du nombre de ses adhérents est prévue autour de 4 000 adhérents par an. Les prévisions 2023/2024 intègrent à la fois le dérapage des dépenses de santé mais aussi les transferts de charges du régime général vers les mutuelles à hauteur de 950 millions d'euros (équivalent à 2,6 points de S/P). Notons l'intervention de Francis Pauwels, délégué de la région Île-de-France, « *l'inévitable augmentation des cotisations à prévoir pour l'année 2024, comme ça nous l'a été présenté, on s'aperçoit que baisser les cotisations aujourd'hui ou demain serait suicidaire pour la bonne santé de Mutuelle Mip* ».

➤ Stratégie, partenariat et développement



Loïc Flichy, directeur général de Mutuelle Mip.
« Notre ambition : être une entreprise efficiente, pérenne, solide, où chaque collaborateur se bat pour chaque client. »

Focus sur la stratégie

Pour Mutuelle Mip, la dynamique commerciale est focalisée sur les contrats collectifs santé.

« On doit être extrêmement sélectif sur les contrats qui rentrent, ce qui veut dire qu'on est volontairement très prudents sur nos objectifs. Je souhaite des objectifs de croissance mais on ne se met pas de pression inutile et dangereuse pour notre équilibre », précise Loïc Flichy.

L'équipe actuariat et l'équipe commerciale travaillent ensemble de manière organisée, ce qui donne les résultats que Mutuelle Mip présente aujourd'hui.

Le comportement des prospects, des clients et des courtiers va être difficile à prévoir, le contexte dans les marchés est toujours plus concurrentiel. Les affaires nouvelles et les négociations vont être extrêmement tendues à partir du mois de septembre. Les équipes commerciales Mutuelle Mip vont se mobiliser tant sur les affaires nouvelles que sur les travaux avec nos clients historiques.

Une gestion impactée par le contexte sanitaire et économique

Avec la Covid, l'absentéisme a été plus fort que jamais, et le recrutement difficile. Les délais de gestion Mutuelle Mip se sont donc dégradés. Loïc Flichy le précise, « on est en train de revenir à la norme avec un effort assez considérable des équipes gestion. Et je tiens à souligner que cette année 2022, l'équipe gestion a beaucoup souffert, et a fait face. Nous sommes en train de revenir dans nos délais habituels. »

Présentation du Programme Énergie

Sur la partie gestion, l'objectif est de renforcer la performance, l'automatisation et la digitalisation. Pour ce faire, un programme baptisé « Programme Énergie » a été mis en place. Il s'agit d'un portefeuille de projets. « Ça sous-entend de rationaliser, de simplifier notre façon de travailler.

Le premier projet de la liste: digitaliser les prises en charge optiques. En cible, ce sont des gains d'efficacité, de rapidité pour le service gestion et donc pour l'adhérent. »

Parmi les autres projets, on compte aussi le projet ROC (Remboursement des Organismes Complémentaires). Il s'agit des flux adressés par les hôpitaux aux organismes complémentaires. « C'est un très gros projet informatique pour lequel nous sommes en train de travailler avec un acteur de référence du marché. »

Progression de la dématérialisation des décomptes

Avec l'arrivée l'année dernière de Cyril Jacquet, nouveau Directeur Informatique, plusieurs travaux ont été lancés, notamment, la dématérialisation des décomptes. Une dématérialisation des décomptes qui s'est opérée aussi bien pour les professionnels de santé que pour les adhérents Mutuelle Mip.

« Tout était jusqu'à présent imprimé assez massivement en papier. On a mis en place un certain nombre de mesures: partant de zéro, nous sommes aujourd'hui au-dessus de 80 % de relevés dématérialisés pour les professionnels de santé. C'est plus efficace, ça répond à une demande des professionnels de santé, et ce sont des coûts en moins ».

Le travail sur les décomptes adhérents concerne d'une part tous les nouveaux entrants qui sont mis automatiquement en dématérialisation et également les adhérents de moins de 75 ans à l'été 2022. Bien entendu, chaque adhérent peut choisir de faire le chemin inverse *via* son espace adhérent. Résultat: moins de 3 % des adhérents ont choisi de réactiver l'envoi en version papier.



Lancement de l'espace entreprise sur mutuelle-mip.fr

Un nouveau service va être déployé bientôt: un espace dédié aux équipes RH et paye de nos clients Entreprise, directement accessible depuis le site Mutuelle Mip, afin de simplifier leur gestion et le pilotage de leurs régimes.

Nous débutons par une première étape de tests sur la gamme Energie2 entreprise, puis prévoyons un déploiement pour les grands comptes.

Les fonctionnalités pour les interlocuteurs entreprises:

- Retrouver tous les documents relatifs à leurs régimes: factures, grilles, notices, flyers services...
- Réaliser des demandes en ligne: cotisations, modifications administratives, mouvements de salariés...
- Rechercher un collaborateur en temps réel et visualiser par exemple la télétransmission Noémie
- Exporter l'ensemble de leurs collaborateurs disposant d'une complémentaire Mutuelle Mip.

➤ L'action sociale Mutuelle Mip



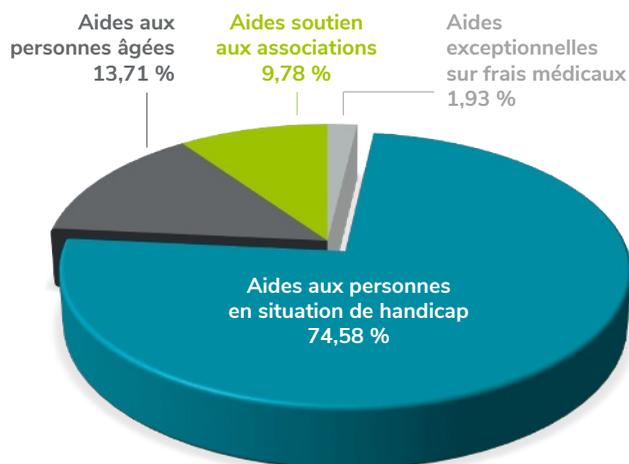
Alain Delamare, vice-président, présente l'activité de l'action sociale de Mutuelle Mip, et son soutien auprès d'associations.

Focus sur les subventions

En 2022, 398 695 € ont été consacrés à l'action sociale, sur un budget voté de 600 000 €.

Comme chaque année, une subvention spécifique est accordée à une association que nous souhaitons reconnaître et accompagner. Cette année, nous avons choisi de soutenir un projet de PASS (Parcours d'accès spécifique à la santé), ici de parcours adapté santé senior.

La Fondation Georges Coulon, qui porte des établissements médico-sociaux et sanitaires, donc des Ehpad, des foyers d'accueil médicaux, un service de soins infirmiers à domicile sur un large territoire et des établissements de santé, avait ce projet depuis quelques années. Par manque de financement et pour des contraintes de travaux, il avait été mis de côté. Franck Bougeant, directeur des établissements de la Fondation Georges Coulon a indiqué qu'il s'agissait d'« une belle opportunité de pouvoir accélérer ce projet. Il a une année d'avance par rapport à ce qu'on aurait pu faire ».



Ce parcours de motricité extérieure est implanté dans la continuité du jardin thérapeutique de l'Ehpad Eugène Aujaleu – Le Grand-Lucé et se compose d'agrès. Il permet aux personnes âgées en situation de handicap de pratiquer des activités physiques et sportives adaptées visant à préserver l'autonomie et l'indépendance.

Le PASS propose une série d'exercices qui vont solliciter et stimuler différentes capacités physiques et cognitives. Le projet a particulièrement été porté par Josette Bruneau, membre de la Commission, et son rôle a chaleureusement été salué par tous.

Alain Delamare a tenu à remercier d'ailleurs les personnes engagées à l'action sociale Mutuelle Mip. « Un grand merci à l'ensemble des membres de la Commission, ça fait plusieurs années qu'on fonctionne comme ça, à chaque fois, c'est un bonheur qui ne cesse de grandir. »

C'est ainsi qu'un chèque de 22 200 euros a été remis lors de cette 94^e édition de l'Assemblée Générale.



Don exceptionnel en soutien à l'Unicef pour les enfants de l'Ukraine

Peu après les événements qui ont impacté l'Ukraine, le Bureau, la Commission Sociale, le Conseil d'Administration de Mutuelle Mip, ont validé une aide ponctuelle de 20 000 euros pour soutenir l'Unicef au bénéfice des enfants de l'Ukraine de l'Unicef.

« Nous avons souhaité soutenir l'Unicef en 2022, mais nous ne pensions pas que le sujet serait encore d'actualité aujourd'hui. Tout ça, je pensais que c'était ponctuel et malheureusement, je me suis trompé. Les difficultés liées à l'énergie, l'inflation, se poursuivent et, bien sûr, nous impactent. »

➤ Modifications des statuts et des règlements

Lors de cette 94^e Assemblée Générale, les représentants ont voté l'ensemble des résolutions concernant les évolutions des prestations et les modifications des statuts et règlement intérieur.

Résolutions approuvées

Au total, 16 résolutions ont été présentées et soumises aux délégués présents. Parmi elles, conformément à l'article 72 des statuts, l'Assemblée Générale fixe à 600 000 € le budget mis à disposition du Conseil d'Administration au titre du Fonds d'Action Sociale et de Prévention pour l'exercice 2024.

Modifications des garanties Mip Base, Plus/2 et Plus

Du fait du vieillissement de la population et de la très large dynamique des dépenses, l'Assemblée Générale prend acte d'un taux de calcul d'augmentation de cotisations à 6 % pour Mip Base et de 8 % pour Mip Plus et Mip Plus/2, hors contributions et taxes pour l'année 2024, et délègue au Conseil d'Administration, la possibilité de modifier les cotisations des contrats mutualisés (avec un plafond de 7,5 % pour Mip Base et de 9,5 % pour Mip Plus et Mip Plus/2, hors contributions et taxes), et d'approuver les contrats spécifiques, après étude par la Commission des Contrats et des Engagements.

Modifications des statuts : adaptation des règles de gouvernance

Deux documents organisent la gouvernance de Mutuelle Mip :

- les statuts qui définissent les principes généraux et l'organisation :
 - ils sont adoptés ou modifiés par l'Assemblée Générale qui est souveraine.
 - ils doivent être conformes à la loi.
- le règlement intérieur pris en application des statuts pour adapter et préciser le fonctionnement :
 - il est établi par le Conseil d'Administration.
 - il est soumis à la ratification de l'Assemblée Générale.

Les statuts et le règlement intérieur peuvent ou doivent être adaptés pour tenir compte :

- de l'évolution de la réglementation.
- du contexte et de l'environnement de fonctionnement.

Les deux dernières modifications apportées aux textes fondamentaux ont porté essentiellement sur la mise en conformité avec la législation.

- adapter la structure du corps électoral pour satisfaire aux nouvelles obligations en matière de représentation :
 - principe « un délégué, une voix ».
 - organisation des sections de vote (répartition par région, branche, type d'opérations).
- mettre en place les dispositions relatives à la parité dans les organes de gouvernance.

Les modifications soumises à l'Assemblée Générale concernent essentiellement l'adaptation aux contraintes actuelles de la gouvernance.

- Dans un contexte de renouvellement des mandats, disposer :
 - des candidats
 - des compétences indispensables au bon fonctionnement du Conseil
- Anticiper les événements prévisibles : (adresse du Siège, prochaines élections de délégués)

Il s'agit donc d'évolutions permettant à Mutuelle Mip de s'adapter plus efficacement et plus rapidement.

Le Conseil d'Administration poursuit son travail de révision des textes fondamentaux dans l'objectif de les rendre plus lisibles.

Retrouvez les textes intégraux de nos statuts, notre règlement intérieur et notre règlement mutualiste sur www.mutuelle-mip.fr



➤ Retour en paroles sur l'Assemblée Générale

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

À VOS AGENDAS !
Rendez-vous les 23 et 24 mai 2024 à Orléans pour la 95^e Assemblée Générale de Mutuelle Mip.



Emmanuelle Caille
Directrice – Mutualité Française Pays de la Loire

« Dans le monde rural, il y a un certain nombre de problématiques de santé :

des problématiques de déserts médicaux, de déficience, d'offre de soins... Nous travaillons pour ces questions de protection sociale et de santé. »



Yves Calippe
Adjoint au Maire et délégué à la Politique des solidarités et de l'action sociale

« Il faut continuer à faire en sorte que notre protection sociale, qui est une des plus belles, continue à l'être, mais continue aussi à s'améliorer et donc de permettre à l'ensemble de nos concitoyens d'avoir une couverture mutualiste, c'est indispensable. »



Philippe Dabat
Membre du Comité de direction Groupe en charge de la santé prévoyance – AG2R LA MONDIALE

« En tant que citoyen, le 100 % santé est une très bonne chose. Il a facilité le recours aux soins en optique, en dentaire, en audioprothèse, pour les gens qui n'étaient pas correctement protégés, équipés et qui renonçaient aux soins pour des raisons financières. Cependant, le 100 % santé a coûté un milliard et demi aux mutuelles, c'est énorme. »



Laurence Hamon
Directrice générale – CIEM

« Cette année est une année importante, puisque nous allons fêter les 50 ans de la Ciem. Mutuelle Mip faisait partie des fondateurs, puisque notre coopérative a été créée par un regroupement de mutuelles qui ont décidé de mettre en commun tous les investissements en communication de manière à mutualiser les coûts. »



Alban Massein
Commissaire aux comptes

« En exécution de la mission qui nous a été confiée, nous avons effectué l'audit des comptes annuels de Mutuelle Mip l'Entreprise Santé et relative à l'exercice clos. 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 à la fin de cet exercice. »



Thierry Ponce
Directeur commercial – Itelis

« Certaines personnes pensent "ah oui c'est moins cher, mais c'est de moins bonne qualité". Dans le réseau Itelis, on a l'ambition de servir le mieux possible les adhérents et on négocie les produits, on les sélectionne et vous avez aussi accès aux dernières innovations. »



Daniel Lavieville
Administrateur Membre d'honneur

« En tant que mutualiste, il y a beaucoup de choses à faire, beaucoup de choses à entreprendre, et sur le secteur de Dunkerque plus particulièrement. »
Daniel Lavieville a été convié à la tribune par le président Georges Renouard pour le remercier de ses quatre mandats successifs d'administrateur et *« parler du temps que nous passons tous au bénéfice de la mutuelle et de nos adhérents ».*

➤ Retour en images sur l'Assemblée Générale



-  1. Portrait de groupe réunissant le conseil d'administration, les délégués, les collaborateurs présents de Mutuelle Mip et les intervenants.
- 2. Daniel Lavieville et Georges Renouard.
- 3. Franck Bougeant, directeur des établissements de la Fondation Georges Coulon.
- 4. Josette Bruneau, administratrice.
- 5. Moment de débats.
- 6. Moment de partage entre participants.



ENTRETIEN

CAROLINE SEMAILLE

Médecin en santé publique et infectiologue, Caroline Semaille exerce depuis plus de 20 ans au sein des agences sanitaires françaises.

« Je souhaite ouvrir Santé publique France à plus d'innovations »

Spécialiste des maladies infectieuses, le docteur Caroline Semaille poursuit son engagement pour l'intérêt général en prenant la tête de Santé publique France. Dans cet entretien, la nouvelle directrice générale déclare vouloir donner à l'établissement un « nouvel élan », au service de la santé pour tous.

Quelles impulsions souhaitez-vous donner à Santé publique France ?

➤ À la sortie d'une période intense marquée par la crise de Covid-19, je souhaite donner à Santé publique France un nouvel élan et l'ouvrir à plus d'innovations, plus de partenariats. Bien sûr, nous poursuivons nos travaux basés sur des dispositifs de surveillance, des enquêtes ou, dans le domaine de la prévention, sur des actions probantes clairement évaluées. Mais il ne faut pas s'interdire de réfléchir autrement, en utilisant d'autres méthodologies, d'autres sources – *via* les réseaux sociaux ou le *big data* par exemple –, ou en s'inspirant de ce qui se fait dans d'autres domaines. Je suis pleinement à l'écoute de la jeune génération pour faire en sorte que Santé publique France soit au rendez-vous des révolutions technologiques. Cela passera aussi par le développement de nouvelles collaborations, tout en poursuivant le dialogue avec la société civile, le secteur du médical et les acteurs de la prévention. Les politiques publiques s'appuient sur nos travaux, mais nous aspirons à mieux les faire connaître auprès du grand public et des professionnels. Enfin, nous serons très présents sur les enjeux environnementaux. Le 1^{er} juin, ont d'ailleurs été lancés nos dispositifs estivaux de prévention

et surveillance pour alerter sur les risques liés à la canicule.

Quels seront les premiers chantiers mis en place ?

➤ La lutte contre l'obésité et la sédentarité est l'une de nos priorités, et aux côtés des autres institutions, nous attachons une importance particulière à promouvoir l'activité physique et la nutrition. Le Nutri-Score, label *made in* Santé publique France, fait preuve d'une notoriété grandissante et nous continuerons à le promouvoir. Car même si en métropole, l'obésité est en deçà de la moyenne européenne, sa prévalence est plus élevée en outre-mer. Enfin, avec l'épidémie de Covid-19, les mesures barrières ont bien été intégrées par la population générale. Pendant la vague de bronchiolite de l'hiver dernier, elles étaient essentielles pour protéger les plus vulnérables et les plus jeunes. Mais nous ne voudrions pas que cela se relâche et souhaitons consolider ces acquis.

Infectiologue de formation, vous êtes particulièrement engagée dans la lutte contre le VIH. Une étude du Sidaction montre que certaines idées reçues perdurent chez les jeunes. Comment rendre la prévention plus efficace ?

➤ Il existe une ligne de crête entre la sensibilisation de la jeunesse au VIH,

jeunesse d'aujourd'hui qui n'a pas connu « les années sida », et le fait de rappeler que l'on peut vivre avec le virus, un point essentiel dans la lutte contre les discriminations à l'encontre des personnes séropositives.

En 1993, pour l'opération 3000 scénarios contre un virus, le Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes (Crips) avait demandé à des lycéens d'écrire des scénarios sur le sida. Outre la modernité des 30 films réalisés et la diversité des problématiques traitées, ces travaux sont un outil formidable pour mieux comprendre la perception du sida et les comportements. Il serait intéressant de renouveler cette initiative pour voir le chemin parcouru et de partager ces films avec les nouvelles générations.

La lutte contre l'obésité et la sédentarité est l'une de nos priorités.

Ancien membre du Haut Conseil de santé publique, vous avez également exercé à la direction de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). En quoi ces expériences vous sont-elles utiles aujourd'hui ?

➤ Ces expériences ont été enrichissantes et m'aident à appréhender mes nouvelles missions. Je vais prendre un exemple très concret : on ne le sait pas toujours, mais au sein de Santé publique France, l'Établissement pharmaceutique gère les stocks stratégiques de médicaments et produits de santé pour le compte de l'État. C'est notamment à lui

que l'on doit la distribution des millions de vaccins contre le Covid-19 sur tout le territoire en métropole et en outre-mer. Mon passage à l'ANSM me permet de mieux en percevoir les enjeux. J'ai également dû gérer de nombreuses situations de crise, par exemple avec la pénurie de médicaments l'hiver dernier lors de la triple épidémie (grippe, covid, bronchiolite). Un poste à la direction générale nous amène à être en contact avec des ministères mais aussi d'autres acteurs issus de domaines très divers : les associations de patients ou d'aide aux victimes de médicaments, des professionnels de santé mais aussi des agriculteurs et des écologistes, puisqu'il revient à l'Anses d'encadrer les pesticides. Cela m'a ouvert à d'autres enjeux, notamment liés à l'environnement, et cela me confirme qu'il est essentiel que ces agences travaillent ensemble.

En 2024, le monde du sport vibrera au rythme des Jeux olympiques qui se dérouleront en France. Quel sera le rôle de Santé publique France ?

➤ Nous participerons bien sûr à l'événement. Les JO, et avant cela la Coupe du monde de rugby, seront l'occasion pour nous de proposer des campagnes de prévention portant sur l'activité physique, les risques liés à l'alcool et à la chaleur. Mais nous avons aussi un devoir de surveiller et d'anticiper les menaces. Le brassage de population venant des quatre coins du monde et la densité du public attendu pour les JO nous conduisent à renforcer nos systèmes de surveillance sur les maladies infectieuses notamment, pour que nous soyons capables de mesurer certaines pathologies infectieuses et d'alerter aux moindres signaux. Comme chaque année, puisque les JO se dérouleront l'été, nous observerons l'évolution des vagues de chaleur afin d'être en mesure de prévenir les risques sanitaires.

Quelle place la santé mentale occupe-t-elle à Santé publique France ?

➤ La crise de Covid-19 a mis en lumière ce qu'on peut appeler une « épidémie silencieuse ». Grâce à notre baromètre auprès de la population générale, de notre enquête auprès des plus jeunes, et les chiffres de mortalité par suicide ou de tentative de suicide que nous recueillons auprès des urgences hospitalières et SOS médecin, nous surveillons de près la dégradation de la santé mentale. Nous serons au rendez-vous sur ce sujet qui est une priorité pour moi.

La santé au travail est également un sujet d'actualité. Comment accompagnez-vous les entreprises ?

➤ Sur le même modèle que la plateforme Tabac-info-service.fr, nous avons créé Employeurspourlasante.fr, un dispositif qui accompagne les entreprises dans une démarche de prévention et de promotion de la santé de leurs collaborateurs. À l'instar de la plateforme 1000-premiers-jours.fr lancée il y a deux ans et qui vient de passer la barre des 5 millions de visites depuis sa création, nous constatons que ces outils fonctionnent. Nous poursuivons leur développement et leur enrichissement.

Enfin, quel autre métier auriez-vous pu exercer ?

➤ Aucun. J'ai toujours voulu être médecin, et je me sens pleinement épanouie dans ce que je fais, que ce soit durant mes quinze années de clinique et de recherches, ou aujourd'hui, à Santé publique France. J'ai toujours adoré la santé individuelle et le contact avec le patient, mais je trouve que l'engagement dans la santé publique est un levier incroyable pour agir au niveau collectif pour l'intérêt général.

Propos recueillis par Constance Périn

A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a white t-shirt, sleeping peacefully in a bed with white linens. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the fabric and the man's features.

Toute la lumière sur le sommeil

L'être humain passe près d'un tiers de sa vie à dormir, un temps de repos en déclin qui n'est pas sans conséquences sur la santé physique et psychique. En réaction, les progrès scientifiques et les innovations s'emparent du sujet avec un objectif : améliorer nos nuits.



LE SOMMEIL EN MILIEU EXTRÊME, PAR LE SKIPPER ARTHUR LE VAILLANT

Arthur Le Vaillant, 35 ans, est skipper. Durant ses traversées en solitaire, il a dû gérer son sommeil. « *En mer, il faut apprendre à se reposer pour prendre les décisions en toute lucidité* », explique-t-il. Pour se préparer, il a d'abord vu un médecin spécialiste du sommeil. « *Analyser ses phases d'endormissement et de réveil permet de mieux connaître sa façon de fonctionner et ses besoins, poursuit-il. J'ai aussi suivi une préparation mentale, et ai appris des techniques de relaxation, d'imagerie mentale, de sophrologie et d'autohypnose pour faciliter l'endormissement.* » Un sommeil qui, à bord, reste bref (des siestes de 5 à 20 minutes pendant 10 jours pour la Route du Rhum) et durant lequel il faut rester alerte. Car en mer, la dette de sommeil peut être dangereuse, pouvant provoquer des hallucinations olfactives, auditives et visuelles.

Le manque de sommeil est-il le mal du siècle? Dormir est un besoin fondamental, et pourtant, on y consacre de moins en moins de temps. Selon Santé publique France, un Français dort en moyenne 6,42 heures, c'est moins que les 7 heures minimales quotidiennes habituellement recommandées pour une bonne récupération.

Le sommeil, un besoin vital

En tant qu'être diurne, l'être humain est génétiquement programmé pour être actif le jour et se reposer la nuit. L'horloge biologique gouverne l'alternance veille-sommeil et se synchronise principalement grâce au rythme social et à la lumière. Le sommeil désigne une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil et se divise en différentes phases, chacune étant essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Le sommeil lent léger, durant lequel le rythme cardiaque et la respiration ralentissent, joue un rôle important dans la récupération physique de l'organisme et du cerveau. Le sommeil lent profond permet lui aussi une régénération et un « nettoyage » du corps et du cerveau (libération d'hormones, consolidation de la mémoire, élimination des toxines). Le sommeil paradoxal enfin, associé aux rêves, participe au tri des souvenirs et à l'assimilation de nouvelles connaissances. Un cycle de sommeil correspond à la succession de phases de sommeil lent léger, profond et paradoxal. Il dure entre 90 et 120 minutes et se répète 3 à 5 fois par nuit (voir schéma ci-dessous).

Manque de sommeil : quels effets sur la santé ?

« *Le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques. En manquer est par conséquent néfaste pour la santé* », soutient le Dr Didier Cugy, spécialiste

du sommeil à Bordeaux et membre de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Être en dette de sommeil augmente en effet le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'accidents. Cet état augmente également les troubles de la mémoire et de l'humeur (irritabilité...).

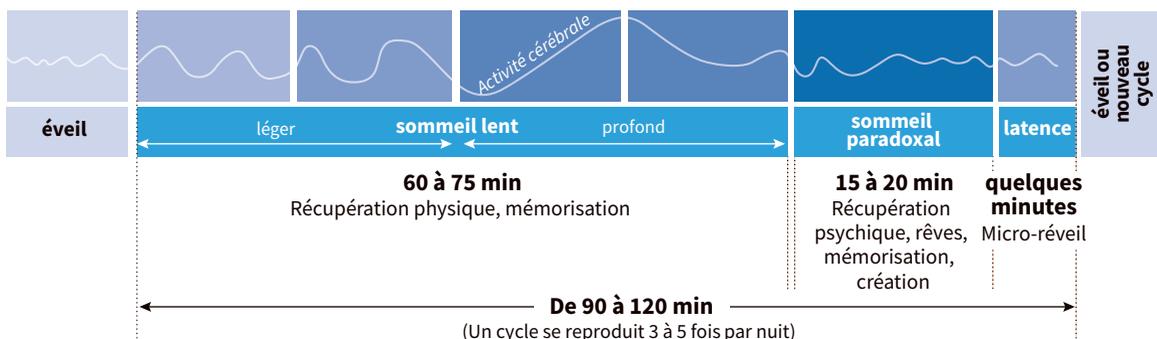
Passé 50 ans, dormir moins de 5 heures par nuit accroît de 20 % le risque de développer une maladie chronique, selon une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et de l'université Paris Cité.

Le Dr Cugy établit même un lien entre manque de sommeil et surcharge pondérale : « *Comme le sommeil régule les hormones comme la leptine (hormone de la satiété) et la ghréline (hormone de la faim), la réduction du temps de sommeil peut avoir un impact sur la prise de poids.* »

LES FRANÇAIS DORMENT EN MOYENNE 1 HEURE À 1 HEURE 30 DE MOINS QU'IL Y A 50 ANS.

SOURCE : BAROMÈTRE DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

Exemple de cycle du sommeil





Réapprendre à bien dormir

Pour un sommeil optimal, oubliez certaines mauvaises habitudes. Les médecins du sommeil recommandent de maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers, de s'exposer à la lumière naturelle, d'éviter les dîners trop copieux et de privilégier une activité calme le soir. Il convient aussi d'aménager sa chambre en maintenant le silence, une température entre 18 et 20 °C et l'obscurité. Enfin, une à deux heures avant le coucher, les écrans sont à bannir.

« *L'éclairage des écrans agit sur les cellules de la rétine impliquées sur la régulation du cycle veille-sommeil et dérègle l'horloge interne*, explique le spécialiste de l'INSV.

Elle focalise l'attention et stimule le processus attentionnel, ce qui a tendance à freiner l'endormissement. »



© DR

Didier Cugy

L'usage des écrans est aussi mis en cause chez les personnes souffrant d'apnée du sommeil, syndrome qui se caractérise par des interruptions fréquentes de la respiration durant le sommeil et qui concerne 5 % de la population. « *Dans*

30 % des cas, elle s'explique par une mauvaise position du cou, principalement liée à l'utilisation quotidienne des smartphones, constate Didier Cugy. *De simples séances de kinésithérapie suffiraient donc à apaiser les nuits.* »

Il faudrait également selon le spécialiste « *apprendre à connaître son rythme et être à l'écoute des signes adressés par notre corps, comme les bâillements, les paupières lourdes ou encore les étirements* ». Il ajoute en se voulant rassurant : « *L'homéostasie, c'est-à-dire le phénomène de régulation qui permet le maintien des différentes constantes physiologiques dans le corps (comme la température par exemple), fait que l'individu en manque de sommeil finira forcément par s'endormir* ».



CET ÉTÉ, TESTEZ LES BIENFAITS DE LA SIESTE

En début d'après-midi, l'envie de dormir est physiologique. Selon l'INSV, la sieste « type » se fait entre 13 heures et 15 heures et dure entre 15 et 20 minutes, ne comportant ainsi que du sommeil lent léger, facilitant le réveil. La sieste est bénéfique à tout point de vue : elle favorise

la mémoire et la concentration, permet de lutter contre le stress et régule le système cardiovasculaire. Elle permet de retrouver toute sa vigilance et son efficacité. Il paraîtrait même qu'elle agit sur la bonne humeur, alors pourquoi s'en priver ?



EN FRANCE,
1 PERSONNE SUR 3
EST CONCERNÉE PAR UN
TROUBLE DU SOMMEIL.

SOURCE : INSERM

Troubles du sommeil : comment les détecter ?

Peur d'aller au lit, insomnie, somnambulisme, narcolepsie, apnée du sommeil, cauchemars chroniques... les troubles liés au sommeil sont nombreux et toucheraient un Français sur trois. Certains symptômes comme les ronflements, un sommeil agité, des troubles de la respiration ou encore une somnolence en journée doivent alerter et inviter à en parler à son médecin. La polysomnographie, par exemple, permet d'analyser la qualité du sommeil d'un individu. « *Appelée aussi examen du sommeil, cette méthode consiste à enregistrer à l'aide d'électrodes placées au niveau du crâne et de différentes parties du corps les principaux paramètres vitaux (activité du cerveau, tonus musculaire, respiration, oxygénation du sang, fréquence cardiaque, activité oculaire...)* afin d'établir l'architecture du sommeil et détecter d'éventuels troubles », explique le spécialiste.

Cet examen diffère de la polygraphie de ventilation nocturne, utilisée en cas de suspicion de troubles respiratoires du sommeil et qui n'étudie que les paramètres respiratoires (effort, flux respiratoires, oxygénation du sang).

Anxiété et sommeil : le duo perdant

Quand on parle de troubles du sommeil, la santé mentale est également à considérer.

L'enquête « Sommeil, croyances, santé mentale et écoanxiété » (INSV/MGEN 2023) met notamment en évidence la réciprocité entre les troubles anxiodépressifs et les problèmes de sommeil. « Trente pour cent des personnes dépressives souffrent d'insomnies et 23 % des insomniaques souffrent de dépression », pointent les spécialistes. « Face aux stress sociaux et à la pensée compulsive, l'interaction sociale est un des meilleurs traitements », atteste le Dr Cugy qui défend les effets de la parole. L'écoanxiété, c'est-à-dire l'angoisse liée aux crises environnementales, serait également impliquée dans la hausse de l'insomnie chez les jeunes adultes. Même constat du côté de l'Inserm qui confirme que l'insomnie chronique – qui se définit comme des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes de plus de 30 minutes se répétant au moins trois fois par semaine durant trois mois – survient, dans la moitié des cas, en période de dépression ou d'anxiété. Elle toucherait un Français sur 5. Dans ce contexte, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) apparaissent pour l'Inserm comme une des solutions. Il s'agit d'une série de séances au cours desquelles les notions d'hygiène du sommeil et les croyances erronées sur le sommeil sont notamment abordées. La relaxation peut éventuellement y être associée. L'objectif est de casser le cercle vicieux qui consiste à se coucher angoissé parce qu'on ne parvient pas à s'endormir. « Cependant, elles sont encore sous-utilisées en France, notamment parce qu'elles ne sont pas prises en charge par l'Assurance maladie » considère l'Institut.

L'innovation à la rescousse ?

Parce que le sommeil influe sur notre santé, la science cherche par tous les moyens à en améliorer la qualité. Des chercheurs de la faculté de médecine de Genève, par exemple, ont tenté d'éradiquer les mauvais rêves en les transformant en scénarios positifs et en y associant des notes de musique. Grâce à cette méthode qui combine deux techniques de conditionnement, à savoir la thérapie par répétition d'images et la réactivation ciblée de la mémoire, ils sont parvenus à diminuer la fréquence des cauchemars. « Au début du XX^e siècle, avec les découvertes liées à l'utilisation de l'électroencéphalogramme – méthode qui permet de mesurer l'activité électrique du cerveau par le biais d'électrodes –, le sommeil et l'analyse de ses rythmes sont vite devenus un objet d'étude. Tombé en désuétude il y a 40 ans, il suscite aujourd'hui un regain d'intérêt, constate Didier Cugy, porté par la technologie, la miniaturisation », ou même l'intelligence artificielle (IA). Tous les moyens technologiques sont bons pour tenter de

DES CENTRES DU SOMMEIL

Ces structures dédiées à l'exploration du sommeil et de ses pathologies ont reçu l'agrément de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS).

Elles réunissent les spécialistes des troubles du sommeil (médecins somnologues, techniciens du sommeil, psychologues...) et permettent de réaliser des examens poussés telle la polysomnographie. Elles sont donc la première recommandation pour une consultation après la visite chez son médecin traitant.

Retrouvez la liste des centres du sommeil sur : www.sfrms-sommeil.org/carte-des-centres-agrees



.....

retrouver un sommeil réparateur, à l'instar de cet oreiller connecté gonflable qui réagit au bruit et repositionne la tête du dormeur pour dégager ses voies respiratoires. Une invention primée cette année lors du Consumer Electronics Show (CES), le salon de l'innovation technologique en électronique de Las Vegas. Des objets connectés « capteurs de sommeil » et de nombreuses applications promettent d'analyser le sommeil pour évaluer sa qualité mais la vigilance reste de mise, alerte le Dr Cugy : « Elles ne prennent pas en compte toutes les données et offrent de fait des résultats biaisés. » Elles sont même à l'origine d'un nouveau trouble nocturne appelé orthosomnie, l'obsession de la nuit parfaite. Le spécialiste reconnaît toutefois que « cet intérêt soudain des innovations pour le sommeil a permis de faire avancer les connaissances dans un secteur où la prévention demeure trop discrète ».

Constance Périn

📌 Pour aller plus loin :
<https://institut-sommeil-vigilance.org>
<https://reseau-morphec.fr>

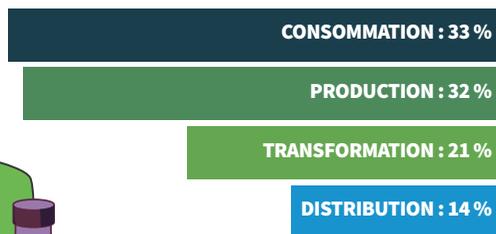
Vie quotidienne :

10 idées reçues sur l'environnement

Accomplir les bonnes actions au quotidien pour préserver la planète n'est pas toujours simple, d'autant qu'il est parfois nécessaire de se défaire de certains préjugés. Pour s'y retrouver, on fait le point en images.

1. Le gaspillage alimentaire des ménages est négligeable par rapport à celui de la grande distribution

La répartition des pertes et gaspillages alimentaires est la suivante :

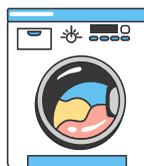


30 kg

C'est le nombre de déchets alimentaires produits en moyenne par personne et par an (dont 7 kg encore emballés).

2. Plus on met de lessive et mieux le linge sera lavé

Respectez les doses : plus de produit ne permet pas de mieux laver. La lessive va mal s'évacuer et le lave-linge risque de se dégrader plus rapidement.



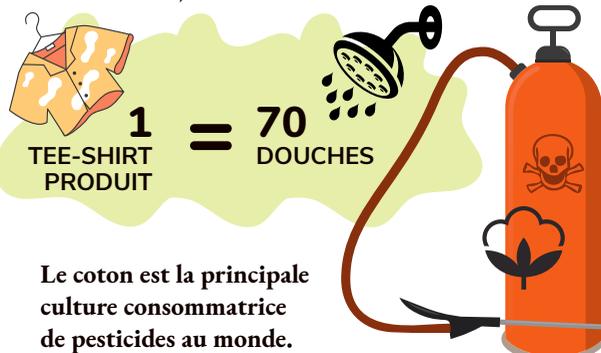
3. Les désodorisants d'intérieur purifient l'air

Les sprays et désodorisants assainissant (industriels ou naturels) émettent des composés organiques volatils (COV) irritants et/ou allergènes. Mieux vaut donc aérer régulièrement son logement.



4. Acheter des vêtements en coton est plus écolo

Le coton demande une grande quantité de pesticides et d'eau (contrairement au lin ou au chanvre) :



Le coton est la principale culture consommatrice de pesticides au monde.



5. Pour laver la vaisselle, les cycles courts sont les plus économiques

Le cycle rapide (environ 30 minutes) consomme plus d'énergie que le cycle « Eco » qui dure 2 heures ou plus. Ce dernier fait tourner longtemps l'eau dans l'appareil sans chauffer à haute température. Cela permet à la fois d'économiser l'eau et l'énergie.

6. Le logo « Tidy man » signifie que le produit est recyclable

Ce logo indique simplement que le produit doit être jeté à la poubelle après consommation.

Pour savoir comment trier chaque élément, il faut se référer au logo « Tri-man » et à « l'info-tri » qui l'accompagne.



7. Il faut rincer les bouteilles, bocaux et boîtes de conserve avant de les jeter

Il suffit de bien vider les emballages. Les rincer consomme inutilement de l'eau d'autant que les centres de tri les nettoient déjà grâce à des procédures performantes : 3 litres d'eau peuvent suffire pour laver une tonne de bouteilles en plastique.

8. Il est plus intéressant de remplacer un appareil ménager en panne que de le faire réparer

Allonger la durée d'usage des produits permet de réaliser des économies financières et de CO₂ :

si un foyer utilise une année supplémentaire ses 11 équipements de la maison, il peut économiser 96 euros par an et éviter l'émission de 22 kg de CO₂-eq sur une année (soit 99 km parcourus en voiture).



9. Les produits « bio » sont forcément écolos

Une denrée alimentaire est considérée comme « bio » quand elle a été produite sans produits chimiques de synthèse, sans OGM ou encore dans le respect du bien-être animal. Mais cela ne prend pas en compte son empreinte écologique tout au long du cycle de vie.



10. Les sacs en plastique biodégradables peuvent être jetés dans le composteur

Il est recommandé de ne mettre aucune matière plastique, même biosourcée, biodégradable ou compostable, dans les composteurs car il existe un risque de contamination (pollutions, microplastiques...).

Léa Vandeputte

📖 Sources : ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, ministère de la Transition énergétique, Ademe, Agirpourlatransition.ademe.fr, Anses, Citeo.



1981 première définition en France

La Commission de la concurrence (l'ancêtre de l'actuelle Autorité de la concurrence) donne la toute première définition française : « *On entend par médicament générique, toute copie d'un médicament original dont la production et la commercialisation sont rendues possibles par la chute du brevet dans le domaine public, une fois écoulée la période légale de protection. Peuvent être considérés comme génériques aussi bien des médicaments vendus sous nom de marque ou appellation de fantaisie que des médicaments sous dénomination commune internationale du ou des principes actifs qu'ils renferment, dénomination qui doit être assortie d'une marque ou du nom du fabricant.* »

1996 une notion légale

La notion de médicament générique est introduite en 1996 dans le Code de la santé publique (CSP). Elle y est définie comme une spécialité « *qui a la même composition qualitative et quantitative en principes actifs, la même forme pharmaceutique et dont la bioéquivalence avec la spécialité de référence est démontrée par des études de biodisponibilité appropriées* ». Cela signifie qu'il doit être fabriqué à partir de la même molécule et avoir la même efficacité. Mais il peut présenter des différences avec le médicament original, à condition que celles-ci ne modifient pas la quantité de principe actif et la vitesse à laquelle il est libéré dans l'organisme. Ces disparités peuvent ainsi concerner les excipients.

1998 un répertoire des médicaments génériques

En France, les autorités de santé créent un répertoire officiel des médicaments génériques. Celui-ci référence des « groupes génériques » constitués des médicaments princeps et de leurs génériques. Son actualisation est confiée à l'Agence du médicament (désormais Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé – ANSM).

1999 le droit de substitution du pharmacien

Les pharmaciens sont autorisés à substituer les médicaments de marque par des médicaments génériques. Ils doivent tout de même respecter des règles précises : le médicament doit appartenir au même groupe, le médecin ne doit pas avoir indiqué la mention « non substituable » sur l'ordonnance et ce changement ne doit pas entraîner de dépense supplémentaire pour l'Assurance maladie. Le pharmacien doit également indiquer sur l'ordonnance le nom du médicament qu'il a substitué.

La révolution des génériques sur le marché des médicaments

Fabriqués à partir de molécules ayant déjà fait leurs preuves et dont les brevets sont tombés dans le domaine public (au bout de 20 ans), les médicaments génériques sont des copies moins chères et tout aussi efficaces des médicaments de marque. Depuis les années 1980, diverses évolutions ont encouragé le développement de ce marché en France.

Benoît Saint-Sever



5,1

MILLIARDS D'EUROS

C'EST LE CHIFFRE D'AFFAIRES
DU RÉPERTOIRE DES MÉDICAMENTS
GÉNÉRIQUES EN FRANCE EN 2021*

2002 les généralistes s'engagent

Pour encourager le développement des génériques et réduire ainsi le volume des dépenses de médicaments, la Caisse nationale de l'Assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS) conclut un accord avec les médecins généralistes. En échange d'une revalorisation du prix de la consultation (qui passe de 18,50 euros à 20 euros), ils s'engagent à prescrire 25 % des ordonnances en médicaments génériques.

2012 « tiers payant contre générique »

Le dispositif « tiers payant contre génériques » est mis en œuvre : seuls les patients qui acceptent les médicaments génériques n'ont pas de frais à avancer en pharmacie. Si l'assuré refuse, il ne bénéficie plus du tiers payant, ni de la transmission électronique à l'Assurance maladie. Il doit alors payer en officine et envoyer la feuille de soins accompagnée du double de l'ordonnance à sa caisse pour se faire rembourser.

2015 la dénomination commune internationale prévaut

À compter du 1^{er} janvier 2015, les prescripteurs (médecin, chirurgien-dentiste, sage-femme...) consultés en ville, à l'hôpital, ou en établissements médico-sociaux ont l'obligation de rédiger leurs ordonnances en utilisant la dénomination commune internationale (DCI), c'est-à-dire en précisant le nom du principe actif et non celui du médicament.

2020 justifier la mention « non substituable »

C'est la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2019 qui a modifié les conditions de substitution des médicaments originaux par leurs génériques : il faut désormais avoir une justification médicale pour indiquer la mention « non substituable » sur une ordonnance. Trois situations sont retenues dans un arrêté entré en vigueur au 1^{er} janvier 2020 : chez les enfants de moins de 6 ans, quand aucun médicament générique n'a une forme adaptée (en indiquant EFG – enfant forme galénique – sur la prescription) ; quand un patient présente une contre-indication ou une allergie à un excipient à effet notoire présent dans tous les génériques (CIF – contre-indication formelle – sur l'ordonnance) ; quand il s'agit d'un médicament à marge thérapeutique étroite (MTE – marge thérapeutique étroite – sur l'ordonnance). En l'absence de justification, le remboursement par l'Assurance maladie se fonde sur le prix du médicament générique le plus cher.

DÉFINITIONS UTILES

- **Excipients.** Il s'agit de substances, sans activité pharmacologique, qui servent à mettre en forme le médicament et à amener le principe actif dans l'organisme à l'endroit où il doit agir. Ils jouent un rôle dans l'absorption et la stabilité du médicament et exercent une influence sur son aspect, sa couleur et son goût. Certains excipients « à effet notoire » peuvent par ailleurs entraîner des intolérances (le lactose, par exemple).
- **Forme galénique.** Appelée également forme pharmaceutique ou forme médicamenteuse, elle correspond à la manière dont le médicament se présente : comprimé, gélule, collyre, crème, solution injectable... Celle-ci est adaptée à la voie d'administration (orale, cutanée, injectable, etc.) la plus efficace.
- **Médicament à marge thérapeutique étroite.** Ce sont des médicaments pour lesquels les concentrations efficaces sont proches des concentrations toxiques. De faibles variations de dose peuvent donc modifier le rapport bénéfices-risques du traitement.
- **Princeps.** Appelé aussi spécialité de référence, un « princeps » est le médicament d'origine à partir duquel sont conçus les médicaments génériques.
- **Principe actif.** C'est une substance active responsable de l'effet thérapeutique d'un médicament. Dans les médicaments génériques, elle est identique à celle présente dans le princeps.

📖 Sources : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), ministère de la Santé et de la Prévention, Haut Conseil de la santé publique (HCSP).

DES MÉDICAMENTS TRÈS CONTRÔLÉS

Pour commercialiser un médicament générique, les laboratoires doivent suivre les mêmes règles que pour un médicament original : respecter la procédure d'autorisation de mise sur le marché (AMM) et répondre aux exigences de qualité du médicament, de reproductibilité, de stabilité, de gestion des risques et d'information, de déclaration des effets indésirables, etc. Des inspections sont aussi réalisées chez les fabricants par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

* (dont 23,5 % pour les princeps et 76,5 % pour les génériques), selon Les Entreprises du médicament (Leem).



Quelles vacances avec un proche en perte d'autonomie ?



L'été est synonyme de farniente. Mais pour les huit à onze millions d'aidants français, partir en vacances avec un proche dépendant peut s'avérer un parcours du combattant. Tour d'horizon des dispositifs existants pour profiter de ses congés en toute sérénité.

Soutenir un proche dépendant est éprouvant au quotidien. Selon le baromètre de la Fondation April publié en 2021, 1 aidant sur 2 en France se dit « isolé » ou « démuni » et 27 % d'entre eux culpabilisent à l'idée de prendre du repos. Votée en 2015, la loi d'adaptation de la société au vieillissement a instauré un droit au répit. Objectif : financer des solutions de prise en charge pour permettre aux aidants de souffler un peu. Pour en bénéficier, le proche aidé doit être bénéficiaire de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie). Le montant du « droit au répit » est plafonné à 509,76 € maximum par allocataire et par an et la demande doit obligatoirement passer par le conseil départemental et une visite médicosociale à domicile.

Des aides temporaires pour soulager

Tout droit venu du Québec, le concept de baluchonnage a été importé en France en 2019 par l'association Baluchon France. Le principe : un « baluchonneur » agréé (aide à domicile, auxiliaire de vie sociale, aide-soignant...) s'installe au domicile de votre proche pendant la durée de vos vacances (de 4 à 14 jours) afin de l'aider à effectuer tous

Vacances Répit Famille

Des villages vacances pour les aidants et les aidés ? Il fallait y penser ! L'association Vacances Répit Famille (VRF) associe village vacances et structure médicosociale. Offrant repos et loisirs dans un lieu adapté aux besoins de chacun, ces centres de vacances (en Touraine, Pays de la Loire et Jura) proposent notamment des activités ludiques et des espaces de parole. Bon à savoir : en fonction de ses revenus, il est possible d'obtenir une prise en charge de 75 à 85 % par la caisse de retraite complémentaire Agirc ou Arrco. Pour en savoir plus : www.vrf.fr.

les actes du quotidien (toilette, repas, déplacements...) tout en assurant une compagnie. Ce dispositif malin a l'avantage d'éviter tout changement d'environnement pour la personne dépendante. Autre option : l'hébergement temporaire. Il peut avoir lieu dans une résidence autonomie, en Ehpad ou dans une famille. Dans ce dernier cas, les accueillants familiaux doivent être agréés par le conseil départemental et disposer d'un logement adapté. N'hésitez pas à contacter l'association nationale des accueillants familiaux et de leurs partenaires (Famidac) ou l'entreprise sociale et solidaire CetteFamille, spécialisées dans ce type d'hébergement.

Partir ensemble ? C'est possible !

Impossible de laisser votre proche seul quelques jours ? Des initiatives ont vu le jour pour offrir aux aidants et aidés l'opportunité de partager des vacances ensemble. Ainsi l'ANCV (Agence nationale pour les chèques vacances) a créé le programme « Seniors en Vacances ». Le concept : des séjours à petit prix dans 195 destinations, encadrés par du personnel médicosocial, pour se reposer tout en partageant un moment privilégié. Plus de 700 000 personnes ont profité de ce dispositif depuis 2007. Autre option : emmener son proche en vacances et faire appel à un service d'aide à domicile directement sur place pour des petits travaux de ménage ou des soins médicaux. Le SSIAD (service de soins infirmiers à domicile) peut assurer la continuité des soins, sur prescription médicale. Si la personne aidée bénéficie de l'APA, elle aura le droit aux mêmes prestations sur son lieu de villégiature que si elle était restée chez elle. À noter : il est nécessaire de contacter au préalable le service APA pour organiser au mieux votre séjour.

Céline Durr

🔗 <https://baluchonfrance.com>
www.famidac.fr
www.cettefamille.com



Delta 7 innove pour les seniors

Depuis cinquante ans, l'association Delta 7 imagine et propose des innovations concrètes aux personnes fragilisées dans leur autonomie, notamment des aides pour se familiariser avec le numérique.

« **L**es dix premières années de Delta 7 ont été marquées par le lancement de la téléalarme en France et les dix années suivantes par le développement de foyers, qui accueillent les enfants et les fratries séparés de leurs parents, et de logis qui accueillent des personnes handicapées à la suite d'accidents », explique Jennifer Corjon, directrice générale de Delta 7. Cette association s'est consacrée dans les années 2000 au maintien à domicile des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et a alors créé les accueils de jour Casa (Centre Alzheimer de stimulation et d'accompagnement) avec des ateliers thérapeutiques animés par des professionnels de santé. « Quatre établissements ont été réalisés à Paris et sa proche banlieue. Ce dispositif a ensuite été complété par la création des plateformes d'accompagnement et de répit pour les aidants. Aujourd'hui, l'ensemble forme un grand pôle d'expertise : le pôle accueil de jour et accompagnement des aidants », complète la directrice.

Aides pour l'inclusion numérique des seniors

En 2007, Delta 7 a recentré son action sur le handicap et la dépendance. Son principal objectif ? Proposer des idées au service de l'autonomie. L'association met ainsi en place des actions de prévention pour les plus de 60 ans. « Depuis 2020, nous sommes opérateurs du Prif (Prévention retraite

Île-de-France) et nous proposons des parcours de prévention. Le parcours Bien sur internet repose sur 10 séances pendant 5 semaines qui permettent aux participants de se familiariser avec les outils et les pratiques, favorisant leur autonomie, sur les tablettes. Nous proposons aussi des ateliers thématiques sur le smartphone, les réseaux sociaux, la santé, le bien-être ou les démarches en ligne, etc. Enfin, nous avons également développé le campus des seniors connectés, une plateforme en ligne simplifiée d'accompagnement concernant différentes thématiques de prévention », détaille Jennifer Corjon. Toujours dans le cadre du Prif, Delta 7 propose des ateliers (mémoire, activité physique, nutrition...) pour les personnes vivant en résidence autonomie ou pour les nouveaux retraités. L'association organise également des Olympiades de la prévention avec deux à quatre villes d'un même territoire. « Elles ont pour objectif de favoriser l'activité physique et la prise en main des outils numériques, le lien social et la prévention des chutes. Au programme : des jeux, des conférences, des stands domotique-adaptation du logement et des conseils personnalisés », souligne Jennifer Corjon qui annonce également la mise en place de Canal Delta 7, une web TV entièrement dédiée à cette thématique de l'autonomie.

Pour en savoir plus : www.delta7.org

Violaine Chatal

Des randonnées connectées

Delta 7 conçoit des randonnées connectées de geocaching, utilisant la technique du géopositionnement par satellite (GPS), à destination des seniors. « En petits groupes et équipés d'une tablette numérique, les bénéficiaires partiront à la recherche d'indices et résoudreont des énigmes en lien avec l'histoire des lieux. Ce format ludique, qui s'adapte au niveau sportif, vise à stimuler les capacités cognitives et motrices et à découvrir le numérique, en créant du lien social », dévoile la directrice de l'association.

Il fait
toujours
plus beau
quand on
voit bien.



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

Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur ecoutervoir.fr

*Offre valable pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 69 € TTC équipée de 2 verres organiques unifocaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl.2) jusqu'au 31/08/2023 sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec tout autre 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. Crédit photo : Julien Attard, Mars 2023, Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597.

GESTION DES RETOURS — MIP — 178 RUE MONTMARTRE — 75002 PARIS

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE