

→ Édition

Mutame Savoie
Mont-Blanc

N°
93

Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **MAI 2023**

Prévention

Le « doomscrolling »,
**nouvelle pratique addictive
et nocive**

Entretien

Pr Franck Chauvin : « **Nous
devons passer d'un système
de santé axé sur le curatif à
un système orienté vers la
prévention** »

Actualités régionales

Bien-être

Le rire :

drôlement bon pour la santé



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

4 Actualités Régionales

- De 1963 à 2023, 60 ans de protection des Agents territoriaux
- Brèves

9 Les chiffres

10 Bien-être

- Le rire : **drôlement bon pour la santé**

12 Entretien

- Pr Franck Chauvin : **« Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système orienté vers la prévention »**

14 Système de soins

- Fièvre : **démêler le vrai du faux**

16 Prévention

- Le « doomscrolling », **nouvelle pratique addictive et nocive**

18 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Mai 2023 - N° 93 - ISSN : 1297-4005 • Directeur de la publication : Commission de communication • Directeur de la rédaction : Commission de communication • MUTAME SAVOIE MONT-BLANC - 55 rue Val Vert - BP 101 - 74600 Seynod

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs • Directeur de la publication : Daniel Lemenuel • Responsable de la rédaction : Louise Berthillier • Articles : Mutame, Mutuelles, CIEM - France Mutualité, Mutweb, Libre Service Presse • Crédits photos : Ciem, Shutterstock, AdobeStock • Couverture : © AdobeStock • Conception et réalisation : Nouveau regard - Caen • Impression et routage : PRN - ZI Ouest - 28 rue du Poirier - BP 90180 - 14 652 Carpiquet • Tirage : 43 ou 45 000 exemplaires - Dépôt légal : à parution • Contrat Publissimo n° 17053 • N° ISSN Édition nationale : 1763-6574 • N° ISSN Édition locale : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris • Union régie par le livre I du code de la mutualité • SIREN N° 784 854 499 • Toute correspondance doit être adressée à : Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).



Il y a 60 ans, constatant que dans notre département rien n'existait dans le domaine de l'assurance complémentaire santé pour les personnels communaux, quelques collègues créaient la Caisse Mutuelle de Prévoyance des Personnels des Collectivités Territoriales de Haute-Savoie en s'appuyant sur les grands principes mutualistes à savoir indépendance, solidarité, démocratie et liberté.

Devenue Mutame Savoie Mont-Blanc après avoir rejoint l'Union des mutuelles Mutame, ses administrateurs successifs se sont attachés à respecter scrupuleusement l'engagement de leurs prédécesseurs en faveur d'une protection sociale solide adaptée aux besoins de ses adhérents. Maintenir le cap n'a pas toujours été une chose facile notamment depuis le début des années 2000.

En effet, depuis deux décennies les mutuelles se voient inexorablement obligées de faire face aux carences d'autres acteurs sociaux, notamment de l'Etat qui se désengage de plus en plus de la Sécurité sociale, générant des transferts de charges vers les organismes complémentaires.

D'autre part la multiplication et la complexité des dispositions réglementaires, complétées par l'accroissement régulier de la pression fiscale, ont impacté fortement notre capacité à assurer à nos adhérents des prestations de qualité à un prix raisonnable.

Ces contraintes multiples et répétées ont un effet non négligeable sur la pérennité des mutuelles comme la nôtre et nous invitent parfois à nous interroger sur la place qu'on veut laisser au modèle de protection sociale Santé que nous défendons.

À ce sujet, les orientations qui seront retenues par les collectivités pour la mise en place de la Protection Sociale Complémentaire Santé obligatoire à l'horizon 2026 seront une première réponse.

Depuis sa création, notre mutuelle a toujours su s'adapter à l'évolution de la société et de ses besoins. Il n'y a pas de raison que cela change. D'autant qu'avec vous, administrateurs, délégués et adhérents, je sais qu'elle est prête à relever les nouveaux défis qui l'attendent.

Aujourd'hui, notre Mutuelle a 60 ans. Elle est en bonne santé et entend le rester.

Cet anniversaire, nous le fêtons le 23 juin prochain lors de notre Assemblée générale. Je vous invite à y participer nombreuses et nombreux et reste dans l'attente du plaisir de vous y rencontrer.

Michel Contat, Président du Conseil d'Administration

⇒ *Un peu d'histoire*

De 1963 à 2023, 60 ans de protection des Agents territoriaux

Les années 60-70

L'Assemblée Générale constitutive de la mutuelle s'est déroulée le 10 Novembre 1962 à l'hôtel de Ville d'Annecy, où 162 agents communaux représentant différentes communes du département se sont réunis.

A l'unanimité des membres présents, il a été décidé de la constitution d'une Caisse Mutuelle de Prévoyance du Personnel des Communes et établissements communaux de la Haute-Savoie.

A l'issue de cette Assemblée Générale, le premier Bureau a été constitué comme suit :

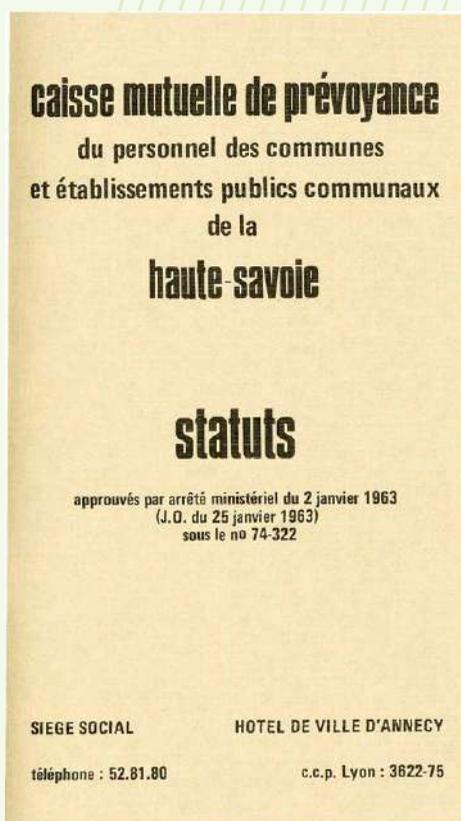
- Président : Mr METAIT, Mairie d'Annecy
- Vice Président : Mr LACROIX, Mairie de Perrignier
- Secrétaire : Mr MOUILLER, Mairie de Chamonix Mont Blanc
- Trésorier : Mr THOME, Mairie d'Annecy
- Trésorière Adjointe : Mlle BLANC, Mairie d'Annecy
- Administrateurs/trices délégué(e)s : Mr DENIS, Mairie de Rumilly, Mme DREUSE, Mairie d'Annemasse, Mr PUTTEAUX, Mairie de Bonneville.

Par arrêté du 25 Janvier 1963, le Ministre du travail a approuvé les statuts. A sa création, 200 agents adhèrent à la **C.M.P.P.C.** L'année 1963 se terminera avec près de 880 adhérent(e)s.

Les prestations proposées concernent les remboursements de soins en complément de la Sécurité Sociale avec un volet de prestations sociales et un volet prévoyance Indemnités Journalières, Invalidité, Décès.

A la fin octobre 1963, on compte près de 1 000 agents adhérents aux garanties santé et prévoyance. Les évolutions des effectifs ne vont cesser de progresser dépassant le nombre de 1 500 en 1966.

En 1973, au 10^{ème} Anniversaire de la C.M.P.P.C., le nombre d'adhérent(e)s est supérieur à 3 000.



Les années 80-90

En 1983, la notion de Collectivité Territoriale englobant Communes, Département et Région, apparaît au niveau national. Dans un souci d'ouverture, tout en restant dans le cadre départemental proche de ses adhérent(e)s, notre Mutuelle a décidé d'accueillir les agents dépendant du Conseil Général de la Haute-Savoie. Son appellation devient **Caisse Mutuelle de Prévoyance du Personnel des Collectivités Territoriales de la Haute Savoie**.

Enfin, pour faire suite à la démission de Pierre METAIT, André ORTOLLAND est élu à l'unanimité au Conseil d'Administration du 25 Mars 1983 et lui succède. A cette même date, Jean-Paul EVERAERE est nommé 1^{er} Vice-Président.

En 1984, Le personnel s'installe dans les locaux du dernier palier de la Mairie où ils pourront bénéficier de 100 m², comprenant les différents bureaux et autres espaces de stockage au lieu des 27m² auparavant.



C'est en 1987 que paraît le premier bulletin d'information de notre mutuelle. Celui-ci comprend de nombreuses informations sur la vie de la mutuelle et est également destiné à être diffusé dans les collectivités afin de faire connaître la mutuelle auprès des agents territoriaux du département.

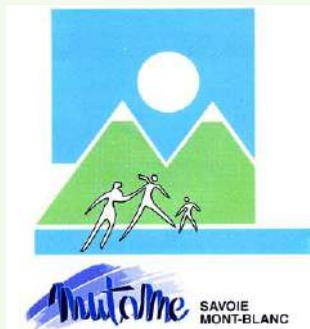
En 1990, notre mutuelle adhère à l'U.N.M.P.C.T. (Union Nationale des Mutuelles du Personnel des Collectivités Territoriales). Cette Union regroupe 22 mutuelles repré-

sentant 111 000 adhérents soit environ 224 000 personnes protégées. L'U.N.M.P.C.T. gère un certain nombre d'œuvres et de services tels que la caisse d'aide aux orphelins, les rentes invalidité et survie, la garantie obsèques... Les objectifs de l'Union sont la recherche d'harmonisation des systèmes de cotisations et prestations et également la Communication au niveau national auprès des agents territoriaux. Cette Union deviendra plus tard l'Union Mutame que l'on connaît et qui compte aujourd'hui 3 mutuelles pour près de 100 000 personnes protégées.

En 1992, la Mutuelle change de nom et devient MUTAMA Savoie Mont Blanc. L'ensemble des Mutuelles de l'Union changent leur dénomination. Le logo est également modifié permettant ainsi d'effectuer de nouvelles campagnes de communication. L'objectif est de rajeunir l'image de la mutuelle et dynamiser l'information auprès de nos adhérent(e)s.



En 1994, création du GIE Informatique « MUTALOGIC ». En collaboration avec MUTAMA Val de France, un logiciel est créé, qui permet d'effectuer le paiement des prestations, ainsi que la gestion des cotisations, de la prévoyance, mais également de réaliser tout type de statistiques. MUTAMA Territoire de Belfort rejoindra le groupement quelques années plus tard.



En 1996: MUTAMA devient MUTAME Savoie Mont-Blanc. Les Mutuelles de l'Union profitent de ce changement de dénomination pour présenter un nouveau logo.

Depuis 2000

En 2000, appliquant sa conception de la solidarité, notre mutuelle s'est inscrite dès le 1er janvier 2000 dans le dispositif C.M.U. pour pouvoir gérer la protection sociale des adhérent(e)s les plus démunis(e)s et leur permettre un accès gratuit à une couverture complémentaire et donc aux soins.

Cette année fut aussi la création de garanties prenant en charge des dépassements d'honoraires (20%). Il fut indispensable de créer ces options, au vu de la demande croissante de nos adhérent(e)s et des offres proposées par nos confrères.

En 2001 : Un partenariat est conclu avec la M.N.T. (Mutuelle Nationale Territoriale). Dans un premier temps, il s'agit pour notre mutuelle de participer aux différentes réunions du Comité de Liaison avec les Mutuelles partenaires ; et, depuis 2003, la diffusion des contrats Prévoyance maintien de salaire et décès de notre partenaire. Cette année marque également une modification importante liée aux cotisations puisqu'il est proposé que celles-ci soient calculées par tranches d'âge et non plus en pourcentage du salaire.

Enfin, compte tenu de l'évolution de la Mutuelle, il est décidé de chercher de nouveaux locaux. Une proposition est faite pour l'acquisition de locaux à Seynod. Le déménagement s'effectuera en 2002 dans la Maison de la Fonction Publique Territoriale, qui regroupe également le C.D.G.74 (Centre de Gestion) ainsi que le C.N.F.P.T. (Centre National de la Fonction Publique Territoriale).



2006 voit la mise en place d'un nouveau système de cotisations par tranches d'âge de 30 à 45 ans. L'objectif était de faire adhérer de nouveaux jeunes agents territoriaux en appliquant des minoration de cotisations jusqu'à l'âge de 45 ans.

En 2008, cette méthode sera modifiée afin de calculer des cotisations par tranches d'âge de 25 à 65 ans. Ce système est celui encore en vigueur aujourd'hui.

En 2009 : Adhésion au service Priorité Santé Mutualiste qui comprend un ensemble de services d'informations, d'aide et d'accompagnement destiné aux adhérent(e)s. Service gratuit et qui couvre 4 thèmes de santé : cancer, addictions (tabac, alcool, médicaments, etc..), les maladies cardiovasculaires et la dépendance des personnes âgées et des handicapées.

Cette année a été marquée par la création d'un espace adhérent pour la consultation des remboursements de frais de santé.

Les professionnel(le)s de santé ont également leur espace afin d'accéder à leurs décomptes.

En 2010, mise en place de MUTAME Assistance, nous avons renforcé notre action sociale par l'inclusion dans l'ensemble de nos garanties santé d'une assistance vie quotidienne / aide à domicile. Cette année est également celle de la création de la garantie Mutame ECO. A partir de 8,90€, cette garantie permet la prise en charge les principaux soins. Destinée initialement à de jeunes agents territoriaux qui n'avaient pas de complémentaire santé, nous nous rendons compte qu'avec la conjoncture actuelle, cette garantie est souvent choisie par des agents ou des familles qui souhaitent couvrir les principaux soins avec une cotisation maîtrisée.

2011 et 2012 sont marquées par des évolutions importantes au sein de la Mutuelle. Tout d'abord, **la mise en place des garanties modulaires**. Pour mieux répondre aux attentes des prospects et de certain(e)s de nos adhérent(e)s qui souhaitent souscrire des garanties en fonction de leurs réels besoins et de leur budget, une nouvelle offre santé a été créée, construite par modules mais toujours autour d'un socle mutualiste

Enfin, **la labellisation de toutes nos garanties**. Le décret tant attendu permettant aux Collectivités de participer financièrement à la protection sociale de leurs agents est paru en novembre 2011. Depuis, nous avons répondu à de nombreuses sollicitations d'agents et de Collectivités afin de renforcer notre rôle de mutuelle de proximité, mais également de développer les effectifs de la Mutuelle.

En 2018, un nouveau partenariat, avec la Mutuelle Générale de Prévoyance (MGP), basée sur Annecy, est conclu et permettra de proposer aux agents des contrats nettement plus simples et tout à fait conformes au statut de la fonction publique territoriale.

En cette année, nous avons déployé un nouveau logiciel de gestion nettement plus performant pour simplifier la liquidation des prestations et améliorer la proximité avec nos adhérent(e)s.

En 2020, Mutame Savoie Mont-Blanc adhère à l'UGM Entis pour défendre et promouvoir une protection sociale durable et solidaire garante du droit à la santé et à l'accès aux soins pour toutes et tous.

En 2023, nous célébrons ensemble les 60 ans de notre Mutuelle. Depuis de nombreuses années, les membres de la Mutuelle, élus, personnels et adhérents, ont su résister aux nombreuses difficultés qui lui ont été présentées. Aujourd'hui encore avec la fiscalisation des mutuelles, nous devons faire face tout en conservant les valeurs mutualistes qui nous animent.

Ainsi, afin de fêter ensemble ce 60ème anniversaire, nous vous donnons rendez-vous le 23 juin prochain au Centre des Pensières - 55 route d'Annecy - 74290 à Veyrier-du-Lac, à partir de 17h30.

⇒ *Participation*

Mutame Savoie Mont-Blanc participe à l'achat de vos équipements optique et auditif...



Mutame vous offre 50 €⁽¹⁾ supplémentaires par bénéficiaire en plus de vos remboursements habituels en optique, l'achat de lunettes correctrices ainsi qu'à vos ayants droit.



Mutame vous offre aussi 200 €⁽¹⁾ par bénéficiaire pour l'achat de deux appareils auditifs ainsi qu'à vos ayants droits.

(1) Offre valable jusqu'au 31/12/2023, dans les centres Ecouter Voir mutualiste participant à l'opération sur présentation de votre carte mutuelle Mutame à jour des cotisations.

50 € offerts par bénéficiaire, pour l'achat d'un équipement correcteur complet (1 monture + 2 verres correcteurs) ou partiel (1 monture ou 1 verre correcteur ou 2 verres correcteurs)

200 € offerts par bénéficiaire, pour l'achat de 2 appareils auditifs (ou 100 € pour l'achat d'un appareil auditif) de marque Elya ou d'une marque partenaire (Starkey, Phonak et Oticon)

Comment ça marche ?

1 Se rendre à un magasin « Ecouter Voir » participant à cette opération :

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, 1 avenue de Chambéry - 74000 ANNECY

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, 51 avenue de la gare 74100 ANNEMASSE

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, 2 avenue des lacs, la Sardagne 74300 CLUSES

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, 122 chemin de la poterie 01210 FERNEY-VOLTAIRE

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, 21 route de Frangy 74960 MEYTHET

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, 46 avenue Gantin 74150 RUMILLY

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, 95 rue du mont Joly 74700 SALLANCHES

→ ECOUTER VOIR, optique mutualiste, place Jules Mercier 74200 THONON LES BAINS

2 Présentez votre carte mutuelle Mutame à jour des cotisations, les conseillers « Ecouter Voir » se chargeront du reste.



Convocation à votre assemblée générale

Nous vous invitons à participer à la prochaine Assemblée Générale de votre Mutuelle qui aura lieu :

- Vendredi 23 Juin à partir de 17h30
- Centre des Pensières
- 55 route d'Annecy 74290 à Veyrier-du-Lac à partir de 17h30

Une Assemblée exceptionnelle pour fêter les 60 ans de votre mutuelle.

L'Assemblée Générale vous permet de vous informer sur la situation de votre Mutuelle et de vous exprimer sur sa gestion. Un certain nombre de résolutions seront également votées.

Venez participer aux décisions de votre Mutuelle

Votre mutuelle a un fonctionnement démocratique, tout(e) adhérent(e) peut participer à l'Assemblée Générale et poser ses questions :

- Soit le jour de l'Assemblée Générale,
- Soit par écrit, préalablement à cette réunion.

A l'issue de de cette Assemblée, nous pourrons partager un buffet convivial.

Pour s'inscrire :

- Par courrier à : Mutame Savoie Mont-Blanc – 55 RUE DU VAL VERT – 74600 ANNECY
- Par mail à : ag@mutame74.com

Dans un souci d'organisation de cet évènement, les inscriptions sont obligatoires

Calendrier des Actions de Prévention :

En partenariat avec Le service Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité française Auvergne-Rhône, des actions à destination des personnes de 60 ans et plus sont organisées en Haute-Savoie :

- Les ateliers « Ma parenthèse santé et bien-être » :
 - Mercredi 14 juin – 9h30/ 16h30 – « Confection de pain » au Fournil des Eparis – Viuz-la-Chiesaz
 - Lundi 3 juillet – 14h/ 16h – « La santé en mouvement avec la marche nordique » au bord du lac d'Annecy
 - Lundi 25 septembre – 14h/ 16h – « Bien-être et sophrologie » à la chambre de métier et de l'artisanat – 28 avenue de France – Annecy
 - Lundi 6 novembre – 14h/ 16h30 – « Regards sur l'avancée en âge et l'image de soi » [Photographie et écriture] à la Chambre de métier et de l'artisanat – 28 avenue de France – Annecy
 - Lundi 20 novembre – 14h/ 16h – « Le bien-être par le chant » à la Chambre de métier et de l'artisanat – 28 avenue de France – Annecy
 - Lundi 4 décembre – 14h/ 16h – « Le bien-être par le Pilates » à la Chambre de métiers et de l'artisanat – 28 avenue de France – Annecy
- Les balades « Des contes et des contrées » :
 - Jeudi 1^{er} juin – 14h/ 16h30 – au bord du Thiou – départ d'Annecy – circuit de 6 km (sans dénivelé)
 - Lundi 26 juin – 14h/ 16h30 – sainte Catherine – départ du Semnoz – circuit de 5 km (300 m de dénivelé)

Ces actions sont co-financées par la Conférence des financeurs de la Prévention et de Perte d'autonomie de la Haute-Savoie et la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
Inscription gratuite mais obligatoire auprès de Madame DENARIE Virginie – 06 88 48 88 65

⇒ Offre parrainage 2023



Téléchargez notre application et accédez à votre Espace adhérent depuis votre smartphone en flashant le QR code suivant :

IOS Apple



Android



- Consulter et suivre vos remboursements
- Télécharger vos relevés de prestations
- Consulter vos garanties
- Vérifier et modifier vos informations et coordonnées personnelles
- Consulter votre carte mutuelle en ligne
- Contacter votre conseiller Mutame



⇒ **+ 5,7 %**

C'est le niveau d'augmentation des remboursements de soins par le régime général entre décembre 2021 et novembre 2022, selon les chiffres publiés par l'Assurance maladie le 4 janvier.



Les dépenses au titre des soins de ville sont en hausse de 5,3% sur la même période. Dans le détail, les remboursements des consultations chez les généralistes affichent

+ 3,1%, chez les spécialistes + 3,4% et chez les dentistes + 3,1%. Les soins d'auxiliaires médicaux (infirmières et kinésithérapeutes notamment) évoluent quant à eux de + 2,9%. Les frais de transport croissent fortement (+ 8,3%), tout comme les versements d'indemnités journalières (+ 15%). Seuls les remboursements d'analyses médicales sont en recul de 18% du fait des baisses des tarifs des tests PCR.

— Benoît Saint-Sever

X 2

Le taux de survie pour les cancers broncho-pulmonaires des patient(e)s suivi(e)s en centre hospitalier a plus que doublé en 20 ans.



Lil passe de 21% en 2000 à 48% en 2020, selon des résultats préliminaires de l'étude KBP-2020 dévoilés lors du

27^e Congrès de pneumologie de langue française (CPLF). « Ces progrès s'expliquent par un meilleur accès aux traitements et par une meilleure efficacité des traitements ciblés et l'immunothérapie », a souligné le Dr Didier Debieuvre qui coordonne cette étude. Une bonne nouvelle pour ce cancer, très largement lié au tabagisme. Il touche en moyenne plus de 46 300 nouvelles personnes par an et reste la première cause de mortalité par cancer en France, avec 33 000 décès chaque année.

— Sophie Lupin

750 000

citoyennes et citoyens formé(e)s aux premiers secours en santé mentale d'ici 2030, c'est l'objectif de PSSM France

Les personnes en situation de détresse psychique sont de plus en plus nombreuses. Environ 30 % des Françai(e)s déclarent avoir dans leur entourage proche au moins une personne concernée.



La Mutualité française s'engage aux côtés de l'association Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM France) à former des salarié(e)s au secourisme en santé mentale. Être secouriste en santé mentale signifie savoir reconnaître les premières manifestations de troubles psychiques et adopter les bons réflexes face à une urgence : crise d'angoisse, dépression, burn-out... Au même titre que les gestes de premiers secours, le but est de fournir une aide immédiate à une personne en difficulté et savoir l'orienter vers une prise en charge adaptée. L'objectif de la Mutualité française ? Former un réseau sur tout le territoire pour déployer les premiers secours en santé mentale au sein des 2800 services de soins et d'accompagnement mutualistes et des mutuelles mais aussi soutenir l'objectif de PSSM France de former 750 000 citoyennes et citoyens d'ici 2030.

Le rire : drôlement bon pour la santé

Le rire a une fonction sociale : il relie les gens entre eux. Bien plus que cela, il a également un pouvoir thérapeutique et nous aide à rester en bonne santé. Découvrez toutes ses vertus avec Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie® et de l'École Internationale du Rire.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau



Les premières recherches scientifiques sur les vertus curatives du rire remontent à 1980. Un journaliste américain, Norman Cousins, a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative chronique (une spondylarthrite ankylosante) grâce aux effets thérapeutiques du rire : il a notamment raconté dans un livre que rire 10 à 15 minutes devant des films comiques lui permettait de dormir sans souffrance plusieurs heures de suite. Des études publiées dans les années 1980-1990 ont montré que rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire et réduisait le risque de maladies cardiovasculaires. Depuis, de nombreux travaux ont confirmé ces effets et bien d'autres.

→ **Riez minimum 10 minutes par jour**

Les bienfaits du rire s'observent à partir de 10 à 15 minutes par jour. Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps. « Le rire est déjà une grande respiration. On expire beaucoup plus d'air quand on rit, ce qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à l'intérieur de nos cellules », informe Corinne Cosseron. Elle précise : « les échanges respiratoires, trois fois plus importants quand on rit, permettent de régénérer l'organisme... Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau, notre morphine naturelle, ce qui induit des sensations de bien-être et permet de lutter efficacement contre la douleur ».

Le rire améliore également la digestion et évite notamment la constipation. « Abaisser et remonter le diaphragme comme on le fait dans le rire masse les viscères », explique notre spécialiste. Le rire a également comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les anti-stress. « La dilatation de la rate, liée aux éclats de rire, permet de



Le yoga du rire

Médecin généraliste en Inde, le docteur Madan Kataria, a créé le yoga du rire en 1995, pour le répandre ensuite à travers le monde entier. Le yoga du rire ou rire sans raison est une pratique qui actionne physiquement la mécanique du rire pour ensuite déclencher l'émotion dans le cerveau. Il propose plusieurs techniques pour s'entraîner à bien rire sur commande en utilisant des respirations profondes. Le yoga du rire se pratique en groupe.

Pour trouver un club de rire : www.clubs-de-yoga-du-rire.com

renforcer le système immunitaire et l'organisme », indique Corinne Cosseron.

→ **La rigologie® pour apprendre à rire**

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour. En effet, nous ne rions plus assez. En France, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980. Corinne Cosseron, également ambassadrice du rire et master trainer officielle de yoga du rire du Dr Madan Kataria, rappelle dans ses séminaires que 7 % des Français(es) prétendent ne jamais rire. Alors, remettez du rire dans votre vie, pour rester en bonne santé mais aussi car « le rire est un accélérateur de relations humaines », souligne la fondatrice de la rigologie®.

Les études scientifiques démontrent que le rire nous rend plus sociables et

plus heureux. « Il est déjà important de prendre conscience qu'on ne rit plus. Une fois que le désir de rire revient, le plus dur est fait », explique-t-elle. Pour accorder plus de place au rire dans votre vie, vous pouvez visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire des recueils d'histoires drôles ou encore suivre des cours de yoga du rire (voir encadré) et tester la rigologie®. « C'est une technique de libération émotionnelle qui permet de se reconnecter à sa joie de vivre authentique et de se libérer des émotions bloquées en nous qui peuvent nous empêcher de rire », indique Corinne Cosseron. Son avantage ? Vous apprenez à rire chez vous de façon autonome.

→ **À consulter**

• Site de l'Ecole Internationale du Rire <https://ecoledurire.com/>



• *Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi*, Corinne Cosseron, Éditions Robert Laffont, 2009

Pr Franck Chauvin : « **Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système orienté vers la prévention** »



Cancérologue de formation, professeur de santé publique et président du Haut conseil à la santé publique (HCSP) jusqu'en juin 2022, Franck Chauvin est l'auteur d'un rapport intitulé « Dessiner la santé publique de demain », remis en mars 2022 au ministre de la Santé d'alors, Olivier Véran. Ce document évalue les faiblesses et les forces du système de santé publique français avant de proposer des objectifs et des solutions pour le faire évoluer.

— Léa Vandeputte

Pouvez-vous rappeler le contexte dans lequel vous avez réalisé ce rapport ?

— Pr Franck Chauvin

Au moment de la crise liée à l'épidémie de Covid-19, tous les pays se sont interrogés sur la résilience de leur système de santé, c'est-à-dire leur capacité à s'adapter. La France a fait de même.

Il y a d'abord eu, en mars 2021, le rapport Pittet – du nom du professeur, médecin-chef du service de prévention et contrôle de l'infection aux Hôpitaux universitaires de Genève, qui a présidé cette mission – qui proposait une évaluation externe de la réponse à la crise. Cette analyse a notamment incité le ministre de la Santé de l'époque, Olivier Véran, à vouloir évaluer la capacité de notre système de santé publique à réagir à des crises quelles qu'elles soient (infectieuses, environnementales, etc.). Il m'a alors demandé de rédiger ce rapport.

Quelles sont les principales faiblesses du système de santé français identifiées ?

— Pr F. C.

Pendant la crise sanitaire, je faisais partie du Conseil scientifique Covid-19, aux côtés du professeur Jean-François Delfraissy. Nous avons très rapidement constaté un certain nombre de problèmes. D'abord, cette crise n'était pas simplement une épidémie ou une pandémie, mais plutôt une « syndémie » [un ensemble de pathologies aggravées par certains facteurs, ici une maladie virale, NDLR] car les personnes à risques de formes graves sont essentiellement celles qui sont déjà malades, qui souffrent de maladies chroniques. Et il

se trouve que la France a un nombre de malades chroniques très important : en 2020, 31 % de la population a été traitée d'une manière ou d'une autre pour une maladie chronique.

Cette crise a mis en lumière un deuxième point : l'importance des inégalités de santé. Ces dernières fragilisent une partie de la population et l'exposent à différents risques. La mortalité liée à la pandémie en Seine-Saint-Denis [département le plus pauvre de France métropolitaine, NDLR] n'a pas du tout été la même que dans le VI^e arrondissement de Lyon ou dans certains quartiers de Bordeaux, par exemple.

Enfin, troisième point : nos structures de santé publique locales ne sont pas suffisamment fortes pour développer le « aller vers », ce que j'appelle le « dernier kilomètre » vers les populations les plus éloignées géographiquement, socialement, culturellement, numériquement du système de santé. Comment pouvons-nous toucher ces populations qui, nous le savons, vont payer un lourd tribut si d'autres crises surviennent ?

Retrouve-t-on ces mêmes faiblesses dans les autres pays européens ?

— Pr F. C.

Tous les pays ont rencontré des difficultés pour affronter cette crise. Ceux d'Europe de l'Ouest ont eux aussi une population vieillissante et qui souffre de maladies chroniques. En revanche, les inégalités sont particulièrement marquées en France. Par ailleurs, notre système de santé est principalement orienté vers l'hôpital et les soins et nous avons une très faible culture de la prévention.

Comment peut-on aller vers plus de prévention ?

— Pr F. C.

Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système plus orienté vers la prévention. Il est nécessaire de nous réorienter et se rééquilibrer. Ce diagnostic a d'ailleurs été porté par le président de la République, Emmanuel Macron, en 2018 lors du lancement de la stratégie « Ma santé 2022 ». Notre système fonctionne à l'envers : il est centré sur l'activité et incite donc à en faire toujours plus, ce qui ne laisse pas de place à la prévention. Il faut fixer de nouveaux objectifs collectivement à notre système de santé.

Est-ce là le changement de culture que vous appelez de vos vœux ?

— Pr F. C.

Nous devons absolument développer une culture de la santé publique et donc une culture de la prévention que nous n'avons pas à l'heure actuelle. L'école par exemple doit donner aux enfants une culture en santé dès les classes primaires. C'est un impératif ! Des pays, qui ont beaucoup mieux résisté à la crise que nous, comme la Corée du Sud, ont une culture de la santé qui est inculquée depuis le plus jeune âge. Les enfants savent ce qu'est une épidémie, comment y résister, pourquoi il faut porter un masque, à quoi servent les gestes barrières... Tout cela devrait être acquis or, nous avons été obligés de rendre ces mesures obligatoires parce que la culture en la matière était trop faible dans notre pays.

Vous proposez aussi de créer un système de santé publique territorial. Pourquoi ?

— Pr F. C.

Pendant la crise, nous avons pu observer la faiblesse de notre système dans les territoires. Pour faire évoluer notre système, la solution la plus efficace

est locale. Il faut impliquer les acteurs qui y sont déjà présents. Les collectivités territoriales ont par exemple un rôle majeur à jouer parce qu'elles ont dans leur périmètre de nombreux leviers qui concernent la santé et la prévention (écoles, espaces verts, transports, logement, culture...).

Les acteurs comme les urbanistes ou les gestionnaires des transports doivent eux aussi être formés à la prévention et avoir conscience qu'une partie de leur activité a un impact sur la santé. Nous savons en effet que le système de soins ne contribue que pour 20 % dans la santé de la population, l'essentiel se passe ailleurs. C'est le concept de Health in all policies c'est-à-dire que les différentes politiques contribuent à la santé des individus d'une population.

Quels sont les objectifs que vous avez fixés à travers ces évolutions ?

— Pr F. C.

L'enjeu est de diminuer le recours aux soins. Depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, la France a passé en quelque sorte un contrat avec la population disant : si vous êtes malades, vous aurez un accès gratuit aux soins qui vous sont nécessaires, en revanche votre santé vous concerne. Sur cette base, l'État a organisé le recours aux soins et développé un système curatif performant. Mais c'est aussi là notre échec : nous n'avons pas su nous protéger suffisamment des maladies chroniques ou des cancers alors que nous connaissons les facteurs de risques évitables. La France doit donc prendre un nouveau tournant pour agir sur les déterminants de la santé autant que sur la maladie.

Notre objectif, avec ces changements, est d'obtenir une augmentation de l'espérance de vie en bonne santé. Sur les cinquante dernières années, l'espérance de vie a beaucoup augmenté, mais pas celle en bonne santé. Moins d'un(e) Français(e) sur deux est en bonne santé

à 65 ans en France, alors qu'en Suède c'est le cas de 75 % au même âge. Une population qui vieillit en mauvaise santé, qui a besoin de soins, va recourir massivement au système de soins : c'est ce qui arrive aujourd'hui. Mais ce n'est pas une fatalité.

Faut-il revoir la formation des personnels de santé pour intégrer cette nouvelle orientation ?

— Pr F. C.

Bien sûr, il est impératif d'emmener tous les acteurs, y compris ceux du système de soins, vers la prévention. D'autant que les soignants sont soumis à des injonctions paradoxales : ils doivent traiter de plus en plus de personnes, donc il faut qu'il y ait de plus en plus de malades. Cette situation n'encourage ni la prévention ni la prise en charge des malades chroniques qui requièrent plus de temps et un réseau de médecine de ville développé. Penser la santé comme un marché, pousser la concurrence entre les établissements de soins, a participé à la crise de sens du personnel soignant. La santé est un capital dans lequel notre société doit investir.

Le développement du numérique en santé peut-il être une solution ?

— Pr F. C.

C'est la grande question. Si nous mettons en place le numérique pour celles et ceux qui sont déjà en bonne santé, ces dernier(ère)s iront encore mieux, mais certaines populations seront laissées de côté et les inégalités augmenteront. En revanche, il existe des pays où le numérique est un outil pour les diminuer, notamment dans certains pays d'Afrique qui utilisent beaucoup le téléphone portable pour réaliser ce fameux « dernier kilomètre » et toucher les personnes les plus éloignées. Nous sommes donc vraiment à un tournant où nous devons faire un choix pour la santé publique de demain.



Fièvre : démêler le vrai du faux

Le front est chaud, la température du corps grimpe, la fièvre s'installe. Face à ces symptômes, somme toute assez courant, nous ne savons pas toujours comment réagir. Il faut dire que les idées reçues sur la fièvre sont nombreuses. Pour repartir sur de bonnes bases, on fait le point.

— Léa Vandeputte

On considère que l'on a de la fièvre à partir de 38 °C

Vrai. On parle de fièvre si la température corporelle dépasse 38 °C et elle ne nécessite une prise en charge que lorsqu'elle est mal supportée et dépasse 38,5 °C. « La température moyenne du corps est voisine de 37 °C, précise le docteur Philippe Marissal, médecin généraliste dans l'Ain, aujourd'hui retraité et président de la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) Bugey Sud. Elle évolue au fil de la journée, en fonction des activités ou de la température ambiante. Elle est plus élevée le soir que le matin. »

Il faut absolument faire tomber la fièvre

Faux. « La fièvre est un symptôme, un élément de défense, qui indique que l'organisme lutte contre une infection par exemple, explique le docteur Marissal. Elle est donc utile. Si on se sent bien, il n'est pas nécessaire de chercher à la faire diminuer mais simplement surveiller son évolution et bien s'hydrater. » Si, en revanche, la personne se sent fébrile, des mesures simples permettent d'améliorer le confort. Il est ainsi conseillé de ne pas trop se vêtir, de boire suffisamment et de s'installer confortablement dans une pièce fraîche et aérée (entre 18 et 20 °C).

Le paracétamol est le médicament indiqué en automédication

Vrai. « C'est le médicament que l'on conseille en premier lieu, indique Philippe Marissal. Il

supprime l'inconfort lié à la fièvre. Dans certains cas, le médecin peut prescrire de l'ibuprofène ou du kétoprofène mais le paracétamol reste le traitement à privilégier. » Attention toutefois au surdosage : chez l'adulte, ne dépassez pas 4 g de paracétamol par jour et chez l'enfant vérifiez bien sur la notice les quantités préconisées en fonction de l'âge et du poids.

Il est conseillé de consulter dès que l'on a de la fièvre

Faux. « Si votre état général est bon, ce n'est pas nécessaire, rassure le médecin généraliste. En revanche, si la fièvre persiste, que vous vous sentez mal ou que vous avez d'autres symptômes qui vous inquiètent, vous pouvez bien sûr consulter. Pour les personnes qui ont des antécédents de convulsions, mieux vaut également se rendre chez son médecin. » Si la fièvre concerne un nourrisson de moins de trois mois ou bien un enfant avec un état général qui se dégrade fortement, il s'agit d'une urgence.

La fièvre est plus grave chez l'enfant que chez l'adulte

Faux. « La fièvre est plus fréquente dans l'enfance mais elle est le plus souvent sans gravité, considère le docteur Marissal. À l'âge adulte, si elle s'accompagne d'autres symptômes, elle peut être plus préoccupante. Mais globalement elle n'est pas plus grave chez l'un que chez l'autre. Il faut toutefois être attentif au risque de déshydratation auquel sont plus sensibles les jeunes enfants et les personnes âgées. »



Comment bien prendre sa température ?

Si vous vous sentez fiévreux, prenez votre température à distance des repas, après 20 minutes de repos et en utilisant de préférence un thermomètre électronique.

La mesure par voie rectale est l'une des plus précises, tout comme la voie auriculaire (dans l'oreille) à condition de ne pas avoir de bouchon de cérumen.

La température peut aussi être prise sur le front avec un thermomètre infrarouge, moins invasif et tout aussi efficace.

Pour la voie buccale ou axillaire (sous l'aisselle), il faudra en revanche majorer la température, de 0,5 °C pour la première et de 0,6 °C pour la seconde.

Le « doomscrolling », nouvelle pratique addictive et nocive

Faire défiler du contenu anxiogène sans fin sur son portable : cette habitude pas si banale entraînerait stress et anxiété, en particulier chez les jeunes. Le point.

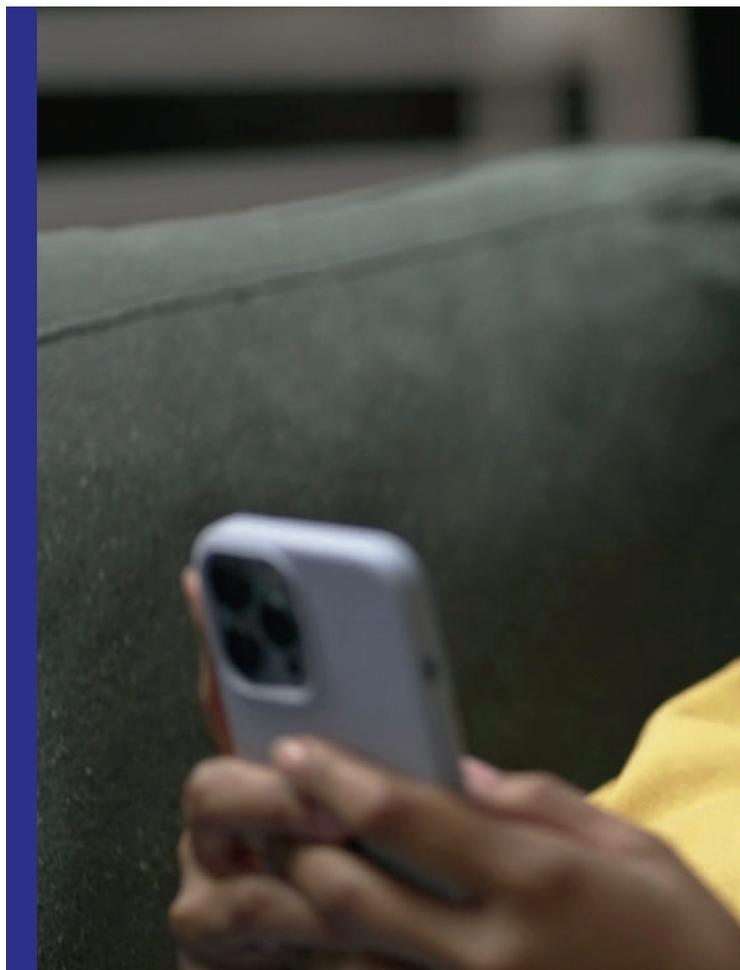
— Céline Durr

Mot valise émergé sur Twitter en 2018, le doomscrolling (pour « défilement morbide ») désigne le fait de faire défiler de façon compulsive les fils d'actualité sur les réseaux sociaux. À première vue, rien d'alarmant.

Sauf que... Lorsque l'actualité se résume à une succession de faits divers et d'événements tragiques : pandémie, guerre en Ukraine, réchauffement climatique, crise économique... le simple acte de « scroller » sur son téléphone peut s'avérer délétère pour la santé.

Si le phénomène ne crée pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles. La raison avancée par les psychologues : sorti de son contexte, ce flot d'images et de vidéos ne peut être « assimilé » par le cerveau qui le reçoit de façon brute, sans pouvoir lui donner du sens. Avec, pour effet : une hausse du taux de cortisol, l'hormone du stress.

Entraînant émotions négatives, insomnie et anxiété, cette pratique est alimentée par un autre phénomène : le syndrome de FOMO (pour Fear of missing out), la peur de manquer quelque chose ou de rater un événement.



Les jeunes en première ligne

Certaines populations sont plus à risque que d'autres. À commencer par les jeunes. Selon une étude réalisée par la société NordVPN, 77 % des 18-24 ans consultent leur portable dès le réveil. Une hyperconnectivité qui n'est pas sans effet sur leur développement. Une étude publiée dans la revue britannique Nature Communications établit qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux.

Et pour cause. Conçu, à l'instar de l'alcool, pour rendre dépendant en stimulant la dopamine (l'hormone du bonheur), leur usage en excès perturbe la maturation du cortex cérébral, immature jusqu'à l'âge de 25 ans. Autre conséquence : une aggravation du sentiment d'isolement, nourrit par la comparaison et le système de « like », à un âge où le lien et le besoin de validation par ses pairs sont cruciaux.



Les bons réflexes à adopter

L'information pourrait prêter à sourire, si elle ne témoignait pas d'un réel enjeu de santé publique. En 2014, un article du New York Times révèle que les dirigeants des GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) interdisent les écrans à leurs enfants jusqu'à l'âge de 15 ans, conscients de la dangerosité de leurs propres produits.

Mais diaboliser les réseaux ou en interdire l'accès s'avère vain selon les experts qui préconisent plutôt d'en contrôler l'usage en adoptant les bons réflexes : désactiver les notifications, fixer une limite de temps, ne pas allumer son téléphone au saut du lit. Autant de gestes qui permettent de se libérer de l'emprise de la technologie sur nos vies.

⇒ *Si le phénomène ne crée pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles*



Débranchez !

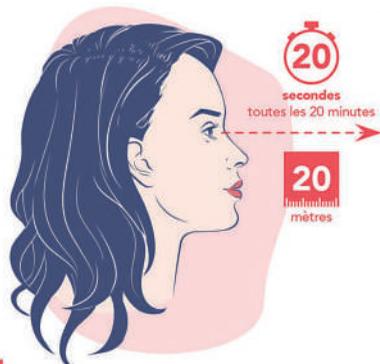
Des applis pour gérer le temps passé sur les applications ? Il fallait y penser. Notre petite liste.

- **Space.** Auparavant connue sous le nom de Breakfree et téléchargée par plus de 800 000 personnes, cette appli permet de limiter son temps de connexion.
- **Forest.** Le concept : on fixe une plage de travail pendant laquelle on souhaite rester concentré(e) sur une tâche et un arbre virtuel pousse. Si on quitte l'application, l'arbre meurt.
- **Moment.** Mesurant le temps passé sur les réseaux sociaux, cette application permet de créer des alertes personnalisées qui apparaissent après un certain temps d'utilisation.

Trois conseils pour soulager la fatigue visuelle

Nous passons plusieurs heures par jour devant nos écrans de téléphone, nos tablettes ou ordinateurs et nos yeux sont très sollicités. Nous sommes nombreux(ses) à ressentir une sécheresse oculaire, des démangeaisons ou encore des maux de tête. Heureusement, de bonnes habitudes peuvent nous aider à atténuer la fatigue visuelle.

— Léa Vandeputte



1 Faites des pauses

- ▶ Pensez à décrocher vos yeux de l'écran régulièrement.
- ▶ Regardez au loin et/ou faites quelques pas.

Astuce. La règle des 20/20/20 : toutes les 20 minutes, une pause de 20 secondes en portant le regard à 20 mètres.



2 Clignez des yeux

- ▶ Fermez et ouvrez les yeux doucement pendant 30 secondes dès que vous ressentez une gêne. Le fait de cligner des yeux facilite la production de larmes et lubrifie les yeux.



3 Détendez-vous

- ▶ Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- ▶ Puis appliquez-les, doucement et sans appuyer, sur vos yeux fermés pendant 30 secondes pour atténuer la tension oculaire et vous détendre.

Nutrition

3

BONNES RAISONS DE RESPECTER LA SAISONNALITÉ DES POISSONS :

- › MIEUX PRÉSERVER L'ESPÈCE
- › DIVERSIFIER NOTRE ALIMENTATION
- › RÉALISER DES ÉCONOMIES



HIVER

- Haddock
- Chinchard
- Lieu
- Lotte
- Colin
- Merlan

PRINTEMPS

- Sole
- Hareng
- Brochet
- Dorade
- Cabillaud
- Merlu
- Raie

ÉTÉ

- Anchois
- Sardine
- Thon blanc

AUTOMNE

- Aiglefin
- Bar
- Tacaud
- Rouget
- Barbue

Cru, en sauce, à la poêle ou en papillote, pensez à varier les recettes pour plus de saveurs et de plaisir.

⇒ *Non mais à l'eau quoi*

Les bienfaits de l'eau à jeun

N'en déplaise à celles et ceux qui adorent débiter la journée par un jus de fruit, un simple verre d'eau aurait beaucoup plus de vertus pour notre organisme ! En vous hydratant à jeun, vous boostez en effet l'élimination des toxines présentes dans l'intestin, de même que la production de nouvelles cellules musculaires.

Ce petit rituel matinal permet aussi d'améliorer le fonctionnement de votre système digestif et de diluer plus rapidement les reflux d'acide. Une aubaine pour prévenir les maux de ventre ! Même chose pour les personnes souffrant de calculs rénaux et d'infections urinaires à répétition : en vous hydratant dès le réveil, vous diluez plus efficacement les acides qui provoquent ces troubles. Cerise sur le gâteau, boire de l'eau à jeun permettrait d'obtenir une peau plus éclatante en augmentant le flux sanguin et de faire briller votre chevelure.



Bémol : pour des effets optimums, il est conseillé de boire quatre verres d'eau et de rester à jeun pendant 45 minutes. *Qvis aux lève-tôt !*

Webinaire

La protection sociale complémentaire ou comment renforcer l'attractivité de la fonction publique territoriale



Le Courrier des maires et des élus locaux, en partenariat avec Mutame, a organisé un webinaire le vendredi 31 mars sur le sujet de la protection sociale complémentaire comme moyen de renforcer l'attractivité de la fonction publique territoriale. Vous pouvez retrouver le replay sur www.courrierdesmaires.fr dans la rubrique webinaire. On vous en dit plus sur le programme. Comment la protection sociale complémentaire peut-elle avoir un rôle bénéfique et influencer sur l'attractivité de la Fonction publique territoriale ? En effet, à l'heure actuelle, les collectivités locales peinent à recruter sur différents postes, cela concerne notamment

les métiers en tension (techniciens, travailleurs sociaux, policiers municipaux, secrétaires, ...). Elles subissent la concurrence du secteur privé et cela impacte fortement leur fonctionnement et la continuité des services rendus aux usager(ère)s. Il s'agit là d'un défi majeur qu'elles doivent relever. C'est dans ce contexte que nous vous proposons un webinaire qui aborde le thème de la protection en santé des agents du public afin d'améliorer, bien sûr, le bien-être au travail mais également de simplifier les démarches et donc, in fine, de rendre plus attractifs les métiers dans ce secteur. Les différents axes de réflexion furent les suivants :

- Comment bâtir une PSC attractive pour les agents ? (niveau de garanties, prestations d'actions sociales, gestion de prévention des risques)
 - Quelles sont les demandes spécifiques de protection exprimées par les agents ainsi que celles et ceux qui aspirent à rejoindre la Fonction publique territoriale ?
 - Comment travailler sa communication sur ces sujets avec le plus de pédagogie possible ?
 - Et enfin, comment intégrer la PSC à la politique RH de la collectivité afin qu'elle devienne un véritable levier stratégique en proposant un service de qualité qui fera concurrence à celui du secteur privé.
- Ce webinaire a été animé par **Aurélien Helias**, rédacteur en chef du Courrier des Maires, **Sarah Deslandes**, DGA Ressources Innovation Communication Inclusion à la Ville de Chambéry et **Emmanuelle Rousset**, Adjointe à la Mairie de Rennes Ville et Métropole.

C'EST QUOI LA
LABELLISATION ?

EST-CE QUE JE VAIS ÊTRE OBLIGÉ(E)
DE CHANGER DE MUTUELLE ?

QUELLES SONT LES
DATES IMPORTANTES
À RETENIR ?

EST-CE QUE J'AURAI
LE CHOIX DE MES
GARANTIES ?

EST-CE QUE ÇA
CONCERNE LA
PROTECTION DE
MA FAMILLE ?

À QUOI SERT LA
PRÉVOYANCE ?

PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE

**POSEZ VOS QUESTIONS,
ON Y RÉPOND !**

WWW.MUTAME.COM

Le 6 juin 2023 aura lieu un webinaire participatif sur la réforme de la Protection Sociale Complémentaire rendant obligatoire la participation financière de l'employeur public à la complémentaire santé et prévoyance de ses agents. Durant cette web-conférence interactive, le Président de l'Union Mutame accompagné d'autres intervenant(e)s répondront à vos interrogations individuelles sur le sujet.

**POUR CELA, RIEN DE PLUS SIMPLE ;
FLASHEZ LE QR CODE ET POSEZ TOUTES VOS
QUESTIONS DANS LE FORMULAIRE EN BAS DE PAGE !**

