

Mutame Essentiel

N° 88

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **SEPTEMBRE 2021**

Prévention

Quand le bruit
affecte notre santé

Santé

Stop aux idées reçues
sur l'obésité

Dossier spécial Jeunesse

Prévention, santé, emploi,
accompagnement, logement...

Parlons-en

contrastwerkstatt



ORIGINE
FRANCE®
GARANTIE

EXCLUSIVITÉ ÉCOUTERVOIR
OPTIQUE MUTUALISTE

LA
NA-
TURE
ON
LA
POR-
TE

OXO

LES LUNETTES ISSUES
DE LA TERRE

Matière  **greenflb** inédite en France !
100% biosourcée - 100% recyclable

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

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital variable.
Juin 2021. Crédit photo : Germain Herriau.

Sommaire

4 Dossier spécial jeunesse

- Accompagnement : **le dispositif PsyEnfantAdo**
- 3018 Le numéro national **contre le cyber harcèlement**
- **Le Pass'Sport** : une allocation pour relancer l'accès à l'activité sportive des jeunes
- Jeune au pair : **tout ce qu'il faut savoir**
- **Fil Santé Jeunes (FSJ)**
- Le plan Jeunes : **1 jeune, 1 solution**

10 Santé

- Stop aux idées reçues **sur l'obésité**

11 Prévention

- Quand le bruit **affecte notre santé**

13 Les chiffres

14 Revue de presse

15 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



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 • **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** : 31 600 exemplaires - **Dépôt légal** : à parution • Contrat Publissimo n°17033 • **N° ISSN Édition nationale** : 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale** : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 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 - 75 006 Paris).



Éditorial



C'est la rentrée

La rentrée est toujours un moment quelque peu stressant.

Les vacances sont passées et nombreux(es) sont celles et ceux qui ont voulu en profiter. Le soleil n'a pas toujours été présent mais en cette période perturbée, il était bien agréable de pouvoir s'évader.

Mais cette rentrée 2021 est particulière. En effet, les préoccupations sont bien nombreuses et nous devons toujours composer avec un fléau encore bien présent : la Covid-19. Sera-t-il de retour avec l'automne et l'hiver ? Qu'en sera-t-il de notre quotidien dans les prochaines semaines ? Je ne veux pas dramatiser bien au contraire. Il faut savoir être optimiste, notamment si nous sommes confrontés aux incertitudes.

Donc la rentrée ne sera peut-être pas un long fleuve tranquille mais nous devons avancer, prendre nos responsabilités, nous assumer... en résumé : positiver.

La rentrée c'est aussi celle des classes et cette année, cette rentrée 2021 intègre bien des contraintes, aussi, nous avons souhaité faire, dans ce numéro 88 de septembre 2021, une large place aux jeunes.

Pour positiver quoi de plus concret que de miser sur la jeunesse. C'est notre note d'optimisme. À nos jeunes, nous souhaitons la meilleure éducation, la meilleure réussite, la meilleure joie de vivre. Nous avons besoin de nos jeunes, ils façonneront notre avenir et nos projets.

Dans nos prochaines publications, nous reviendrons sur des sujets importants concernant la santé. La prise en charge de la protection de la santé implique des problématiques que nous devons intégrer pour assumer une protection santé efficace et de qualité.

La rentrée, c'est la reprise et pour nous, mutuelles Mutame, c'est le moment de préparer l'activité et les actions 2022 et à ce titre, bien sûr, nous devons définir les conditions nécessaires au bon fonctionnement d'une couverture santé complémentaire de qualité au profit des adhérent(e)s fidèles que vous êtes.

Notre motivation est à la hauteur de vos attentes et pour cette rentrée, nous serons encore présents à vos côtés.

Vous remerciant de votre fidélité,

Daniel Lemenuel, Président

Prévention

Accompagnement : le dispositif PsyEnfantAdo

Depuis plus d'un an, le moral des Français est mis à rude épreuve et la crise sanitaire n'épargne pas les enfants et les adolescent(e)s. Au vu des conséquences sur leur santé mentale, le gouvernement a mis en place un dispositif de soutien psychologique d'urgence d'envergure nationale.



Il s'adresse aux enfants et adolescent(e)s de 3 à 17 ans inclus, en souffrance psychologique d'intensité légère à modérée. Tout médecin (généraliste, pédiatre, médecin scolaire, hospitalier ou exerçant au sein des services de PMI) pourra proposer, sur ordonnance, jusqu'à 10 séances de prise en charge psychologique permettant ainsi d'adresser l'enfant ou l'adolescent(e) à un psychologue clinicien, conventionné avec l'Assurance Maladie.

Ces séances sont composées :

- d'un entretien initial d'évaluation (durée estimée à 45 minutes),
- d'une à neuf séances d'accompagnement psychologique (durée estimée à 30 minutes par séance).

Elles sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais pour les familles. Aucun frais de transport en lien avec ce dispositif n'est pris en charge par l'Assurance Maladie.

Pour permettre à l'enfant ou l'adolescent(e) de choisir avec sa famille le professionnel qui réalisera la prise en charge, une liste des psychologues agréés est disponible en ligne sur le site : <https://psyenfantado.sante.gouv.fr> depuis début juin 2021.

Cette mesure est exceptionnelle et transitoire : les médecins peuvent prescrire cet accompagnement jusqu'au 31 octobre 2021 et les séances réalisées avant le 31 janvier 2022.

30 18

Le numéro national contre le cyber harcèlement

C'est le nouveau numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques. Lancé par Adrien Taquet, secrétaire d'État en charge de l'enfance et des familles auprès du ministre des Solidarités et de la Santé, et par l'association E-Enfance le mardi 13 avril, ce service répond aux parents, aux adolescent(e)s et aux enfants, les oriente et les accompagne pour opérer un signalement ou encore pour supprimer des contenus ou des comptes illégaux.

— Benoît Saint-Sever

« Nous devons assurer aux jeunes une protection contre toutes les formes de violences qui les menacent, y compris celles exercées en ligne, car les cyberviolences n'ont de « cyber » que le nom », a indiqué Adrien Taquet.

Le 3018 est accessible par téléphone 6 jours sur 7, de 9 heures à 20 heures, via le site 3018.fr par tchat en direct mais aussi par Messenger et WhatsApp.

Le Pass'Sport : une allocation pour relancer l'accès à l'activité sportive des jeunes

Qu'est-ce que le Pass'Sport ?

Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive d'un montant de 50 euros par enfant pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive volontaire et lui permettre de participer aux activités qu'elle organise de septembre 2021 à juin 2022.

Il s'adresse aux allocataires de l'Allocation de Rentrée Scolaire 2021 (ARS) soit 5,2 M d'enfants au sein de 3 millions de foyers, et aux jeunes de 6 à 18 ans bénéficiaires de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), soit 200 000 jeunes.

Les 3,3 millions de familles éligibles au Pass'Sport ont reçu durant l'été 2021 un courrier, avec en tête du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, les informant qu'elles bénéficient de cette aide de 50 € par enfant.

Elles devront présenter ce courrier, entre le 1^{er} juillet et le 31 octobre 2021, au moment de l'inscription dans l'association sportive de leur choix pour bénéficier d'une réduction immédiate de 50 € sur le coût de l'adhésion et/ou de la licence.

Le Pass'Sport est cumulable avec les autres aides mises en place notamment par les collectivités. Les associations sportives partenaires du dispositif Pass'Sport seront identifiées sur une carte interactive disponible sur le site www.sports.gouv.fr.

**Au total,
5,4 millions
d'enfants sont
éligibles au
Pass'Sport**



©Vacheslav Lalebbuk

Hébergement

Jeune au pair : tout ce qu'il faut savoir



Découvrir un autre pays, se familiariser avec une autre culture, devenir bilingue : voilà résumées les trois motivations qui poussent chaque année des milliers de jeunes Français(es) à partir « au pair ». Un séjour qui ne s'improvise pas.

— MK

Partir vivre à l'étranger quand on n'a pas un sou en poche, ce n'est pas complètement mission impossible. À défaut de pouvoir se payer des études en Angleterre ou en Allemagne, il est possible de devenir jeune fille ou jeune homme au pair. Un excellent moyen d'approfondir ses connaissances linguistiques, de découvrir une autre culture et de se faire un peu d'argent de poche. Tout ça avec quelques contreparties tout de même...

NOURRI, LOGÉ, BLANCHI EN CONTREPARTIE

Un jeune au pair est nourri, logé, blanchi et rémunéré par la famille qui l'accueille mais en contrepartie d'une mission bien spécifique : celle de s'occuper des enfants du foyer. En règle générale, il travaille entre 30 et 45 heures par semaine pour une période comprise entre deux et douze mois. Ses tâches principales seront de déposer et de récupérer les enfants à l'école, de les accompagner à leurs activités extra-scolaires, de préparer leurs repas, les

aider dans leurs devoirs ou encore de s'en occuper durant les périodes de vacances scolaires. Selon le contrat passé avec les parents, il pourra aussi participer aux tâches ménagères de la maison puisqu'il fait partie intégrante de la famille. Cette expérience unique permettra à tous les jeunes et étudiants qui la tentent de se perfectionner en langue, de découvrir un nouveau pays et de vivre un réel échange culturel.

LES QUALITÉS REQUISES

Mais devenir au pair ne s'improvise pas et mieux vaut avoir les qualités requises avant de se lancer. Ainsi, pour prétendre au poste, vous devez être âgé(e) de 18 à 27 ans environ, aimer les enfants (cela coule de source...) et justifier d'une solide expérience en ce domaine (baby-sitting par exemple). Connaître les bases de l'anglais est aussi un plus, tout comme disposer d'un permis de conduire.

Certaines familles peuvent également exiger un casier judiciaire vierge et préférer un(e) jeune non-fumeur(se). Enfin, bien sûr, devenir au pair demande de la flexibilité et une bonne propension à l'adaptation. La patience et le self-control seront également de mise, surtout si vous devez gérer plusieurs pré-ados !

TROUVER LA FAMILLE IDÉALE

Reste à trouver la bonne famille, celle avec laquelle vous pourrez vivre quotidiennement sans tensions ni désaccords. Pour dénicher la perle rare, il existe une multitude d'agences spécialisées. Si celles-ci font payer leurs services (entre 150 et 350 € généralement), elles assurent en revanche au candidat une certaine sécurité. Légale d'abord, puisqu'elles travaillent en étroite collaboration avec les directions du travail de tous pays ainsi que les ambassades. Et puis, elles permettent de faire le lien entre la famille et le-la jeune au pair en cas de mésentente ou de problème durant le séjour.

Il est aussi possible de se débrouiller par ses propres moyens et de trouver une famille d'accueil grâce aux milliers de petites annonces sur internet. Dans ce cas, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous aideront à préparer votre séjour



et qui vous semblent importantes. Vous aurez ainsi moins de surprises une fois sur place.

Abordez également la question de la rémunération avant d'accepter le job. Un séjour au pair est un travail, il est donc normal d'être rétribué. Mais attention, le salaire varie en fonction des pays : aux États-Unis ou en Australie, par exemple, il est de 200 dollars par semaine, 80 livres en Grande-Bretagne et 80 euros en Allemagne et dans le reste de l'Europe. qu'Un toit 2 générations, Logement solidaire ou encore du réseau Cohabitation solidaire intergénérationnelle.

Bon à savoir

Avant de faire vos valises, pensez à bien vous renseigner sur toutes les formalités administratives. Pour devenir au pair aux États-Unis, par exemple, vous devrez obtenir un visa spécifique (visa J-1). Vérifiez votre assurance responsabilité civile ainsi que votre couverture médicale.

➤ **Pour obtenir tous les conseils nécessaires, vous pouvez consulter les sites : www.unosel.org et www.ufaap.org**

Une aide à l'installation de 1000 € pour les jeunes actifs de moins de 25 ans

Puisque le logement constitue le principal poste de dépenses des jeunes et de leur famille, les loyers des résidences universitaires, normalement revalorisés chaque année, ont été gelés en raison de la crise sanitaire.

Quant aux jeunes actifs, l'État leur propose une aide à l'installation de 1000 euros (premier logement ou premier bail) depuis le 18 février 2021. Pour en bénéficier, il faut avoir moins de 25 ans et toucher un salaire inférieur à 1400 euros net par mois.

Pour tester votre éligibilité : <https://piv.actionlogement.fr/simulateur-mobilite>

Solution logement

Homiz : une plateforme de logement favorisant les liens intergénérationnels.



Homiz est un site qui met en relation des étudiant(e)s cherchant un logement avec des seniors ayant une chambre de disponible, contre un loyer modique et/ou des menus services (courses, aide informatique, déplacements...).

Ce service est proposé sur tout le territoire comprenant les villes étudiantes en crise de logement telles que Paris, Reims ou Lille.

Cette cohabitation intergénérationnelle est un modèle de vivre-ensemble encore largement méconnu, pourtant utile aux étudiant(e)s avec peu de moyens et aux seniors avec des logements trop grands pour eux, par exemple.

Après le confinement, plus que jamais un besoin de lien social et de transmission intergénérationnelle apparaît comme une évidence. Entre compagnie, services, partages de savoirs et de connaissances, Homiz y répond de manière intelligente et utile.

Vous pouvez vous inscrire (étudiants comme aînés) sur le site : <https://homiz.eu/>

→ *Le lien utile*

www.cartosantejeunes.org/?CartoSante

Carto santé jeunes est une plateforme de recensement permettant aux jeunes de moins de 25 ans, aux amis, parents ou professionnels de trouver un lieu d'écoute près de chez soi, gratuit et anonyme pour les adolescent(e)s et les jeunes adultes.

Crous : Centre régional des œuvres universitaires et scolaires

INPES : L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé est un établissement public administratif français placé sous la tutelle du ministère chargé de la Santé.

Santé

Fil Santé Jeunes (FSJ) :

Une plateforme d'informations et d'échanges santé dédiée à la jeunesse

Ce dispositif de prévention permet de répondre à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans.

L'activité d'écoute, d'informations et d'accompagnement est réalisée par des professionnels de santé par téléphone 0 800 234 236 (numéro vert, anonyme et gratuit) et depuis le site internet : www.filsantejeunes.com

Il s'agit d'un dispositif labellisé par l'INPES*, utilisant des outils et des supports pour informer et prévenir les jeunes sur les questions et problématiques en lien avec l'adolescence (ex. dossier contraception, forum sur le mal-être, quiz sur le consentement, tchat en direct...). Il permet aux jeunes de s'exprimer et de trouver des réponses sur les sujets de vie et de santé sans tabous et en tout anonymat.



→ *Bon à savoir*

Précarité étudiante : Des distributeurs de serviettes hygiéniques pour y faire face

Les résidences universitaires des Crous et les services de santé universitaires seront équipés en distributeurs de protections hygiéniques gratuites et respectueuses de l'environnement.

À la rentrée de septembre 2021-2022, ils seront déployés sur l'ensemble des campus universitaires. Cette décision fait suite à des travaux parlementaires menés ces derniers mois qui ont permis de mesurer l'ampleur de cette forme de précarité pour les étudiantes qu'est l'accès aux protections périodiques, et de lever le tabou des règles.

↪ *La bonne nouvelle*

Olivier Véran a annoncé le 9 septembre 2021 que la gratuité de la contraception, réservée jusqu'à présent aux mineures, sera étendue aux femmes jusqu'à 25 ans.



©Drobot/Dean

Emploi

Le plan Jeunes : 1 jeune, 1 solution



Le plan « 1 jeune, 1 solution », lancé à l'été 2020, vise à offrir une solution à chaque jeune. Avec plus de 9 milliards d'euros investis, il mobilise un ensemble de leviers : aides à l'embauche, formations, accompagnements, aides financières aux jeunes en difficulté, etc. afin de répondre à toutes les situations.

La plateforme du site internet 1jeune-1solution.gouv.fr rassemble plusieurs services et permet de : postuler à un job, chercher un stage, trouver un job d'été, chercher une formation en alternance, participer à des centaines d'évènements, trouver les aides auxquelles on est éligible, être accompagné(e) par un(e) conseiller(ère), trouver une formation, s'engager dans une mission de service civique, trouver des conseils et outils pour entreprendre, trouver un mentor, financer son permis de conduire.

→ **Plan investissement dans les compétences (pic)**

Avec le Plan d'investissement dans les compétences (PIC), plus de 100 000 nouveaux parcours de formations qualifiantes ou pré-qualifiantes sont proposés aux jeunes avec peu ou pas de qualifications. En 2021,

200 000 entrées en Garantie jeunes seront proposées aux jeunes les plus éloignés de l'emploi, soit un doublement des places disponibles par rapport à 2020. Les conditions d'entrée dans le dispositif ont été assouplies pour permettre à davantage de jeunes d'en bénéficier.

→ **Pourquoi la garantie jeunes ?**

Les jeunes de moins de 26 ans sont la catégorie de la population la plus touchée par le chômage et la plus exposée à la précarité. La réalité du marché du travail, c'est souvent pour eux une succession de « petits boulots ». L'emploi est un des leviers pour l'accès à l'autonomie.

La Garantie jeunes propose de recréer un lien social grâce à une dynamique collective. Elle permet au jeune de se connecter à la réalité des situations de travail et des règles de la vie en entreprise.

La Garantie jeunes, c'est :

- 1 **un contrat d'engagements réciproques** d'un an entre un jeune et une mission locale. Il débute par un parcours d'accompagnement collectif intensif, avec une présence quotidienne renforcée à la mission locale ;
- 2 **une allocation forfaitaire mensuelle** allant jusqu'à 492,57 € pour sécuriser son quotidien (transports, logement, téléphone, etc.) et pour aider le jeune à se projeter dans un avenir professionnel ;
- 3 **une démarche personnalisée** fondée sur le principe de « l'emploi d'abord » et de mises en situations professionnelles.



Découvrez si votre enfant est éligible à la garantie jeunes sur <https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/GarantieJeunes>

⇒ Nutrition

Stop aux idées reçues sur l'obésité

Alors que l'obésité concerne 17 % des adultes en France, cette pathologie complexe demeure mal connue. De nombreux préjugés lui sont encore aujourd'hui associés. Démêlons ensemble le vrai du faux.

— Benoît Saint-Sever

On devient obèse en mangeant n'importe comment

Faux. Ce n'est pas aussi simple. La mauvaise alimentation et la sédentarité jouent un rôle, car ils provoquent un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques.

Mais d'autres facteurs entrent en ligne de compte, comme une prédisposition génétique. « Un individu a deux à huit fois plus de chances d'être obèse si des membres de sa famille le sont eux-mêmes », constate l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

L'environnement joue également un rôle. Le manque de sommeil, l'irrégularité des repas ou encore le travail nocturne perturbent l'horloge biologique qui régule l'organisme, ce qui augmente le risque de surpoids. « Le stress, certains médicaments, des virus, la composition du microbiote intestinal, l'exposition à des polluants sont vraisemblablement aussi des facteurs à incriminer », ajoute l'Inserm.

Enfin, des causes prénatales ont été identifiées : tabagisme de la mère, diabète ou surpoids maternel, prise de

poids excessive pendant la grossesse, déficit ou excès de croissance du fœtus, milieu socio-économique défavorable.

L'obésité est une maladie chronique

Vrai. L'obésité est reconnue comme une maladie chronique, évolutive et multifactorielle par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 1997. Elle se définit comme « une accumulation excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé » et constitue un facteur de risque de diabète, de troubles cardiovasculaires et de cancer, notamment. En France, elle n'est cependant pas inscrite sur la liste des affections de longue durée (ALD).

Pour savoir si l'on est obèse, il faut regarder le poids qui s'affiche sur la balance

Faux. On utilise généralement l'indice de masse corporelle (IMC), qui correspond au poids de la personne (en kilogrammes) divisé par le carré de sa taille (en mètres). Lorsque le résultat est égal ou supérieur à 30, on considère que la personne adulte est obèse. Chez

les enfants, il faut comparer l'IMC à la médiane de référence de chaque classe d'âge pour le déterminer. Cet indicateur a toutefois une limite : la composition corporelle et la répartition du tissu adipeux peuvent varier d'un individu à l'autre. Les sportifs de haut niveau, par exemple, peuvent avoir un IMC élevé sans pour autant présenter d'excès de masse grasse. Pour compléter le diagnostic, il est possible de mesurer son tour de taille. On estime qu'il y a obésité abdominale quand il est supérieur à 100 cm chez l'homme et à 88 cm chez la femme.

Les personnes obèses doivent suivre un régime strict pour maigrir

Faux. C'est même l'inverse, les régimes contribuent fortement à l'évolution de l'obésité. Ils provoquent un dérèglement du métabolisme et favorisent l'effet yo-



yo, c'est-à-dire une perte de poids rapide suivie d'une reprise elle aussi rapide, voire plus importante. Ce phénomène s'explique par le fait que le corps est programmé pour se défendre contre la perte de poids. Après un régime strict, les hormones se modifient pour provoquer plus de faim et moins de satiété, entraînant une augmentation de l'apport alimentaire.

Perdre du poids n'est pas qu'une question de volonté

Vrai. Selon un sondage Odoxa réalisé pour la Ligue contre l'obésité en 2020, 67 % des Français-es estiment pourtant que perdre du poids est d'abord une question de volonté. Mais l'obésité est bien une maladie multifactorielle qui nécessite une prise en charge adaptée. Si manger équilibré et avoir une activité physique sont excellents pour la santé, cela ne suffit donc pas pour la prévenir ou la soigner.



© 2020 © Dmitry Labanov

⇒ **Audition**



Quand le bruit **affecte** notre santé

Transports routiers, ferroviaires, aériens, voisins bruyants, travail en open space... Le bruit est omniprésent dans notre quotidien. Or ces nuisances sonores, surtout celles qui nous dérangent la nuit, entraînent des conséquences sur tout notre organisme.

— Anne-Sophie Glover-Bondeau

→ **Des effets auditifs et extra-auditifs**

Une exposition chronique à des bruits de 85 à 105 dB (pour information, un bruit de tondeuse ou un aboiement émet 90 dB, et un avion qui décolle à 100 m, 130 dB) entraîne des risques pour l'audition. « Nous avons un stock limité de cellules neurosensorielles qui nous permettent d'entendre. Les traumatismes répétés sur l'oreille amputent ce stock », explique le médecin ORL.

Les répercussions sur le système auditif peuvent se traduire par une surdité totale ou partielle, des acouphènes (sifflements) ou encore une hyperacousie (intolérance à des bruits normaux ou faibles et normalement supportés). À partir de 40 dB la nuit et de 55 dB le jour, le bruit a des effets extra-auditifs tels que fatigue, stress, troubles cardiovasculaires, du sommeil, de l'humeur, des apprentissages. Sachez qu'être dans un marché animé expose à 60 dB, et travailler dans un open space et dans une rue à fort trafic, à 80 dB.

→ **Pourquoi le bruit nous rend-il malade ?**

Si le bruit qui nous dérange pendant la journée nous stresse, nous fatigue et diminue nos performances cognitives, les nuisances sonores nocturnes sont celles qui ont le plus de conséquences physiques sur l'organisme. « L'exposition au bruit retarde tous les stades du sommeil et rend celui-ci moins >>>

« 86 % des Français et Françaises se déclarent gêné(es) par le bruit à leur domicile. Les nuisances sonores qui dérangent le plus : les bruits liés aux transports routiers, ferroviaires, aériens et les bruits de voisinage », nous informe le Dr Christine Poncet-Wallet, médecin ORL et cheffe de service à l'hôpital Rothschild. Le bruit se mesure par son intensité mais aussi par d'autres paramètres : « Le fait que ce bruit soit continu ou intermittent, choisi ou subi, ainsi que la sensibilité personnelle, jouent un rôle sur ses effets », souligne-t-elle.

>>> *réparateur. Cela joue aussi sur les sécrétions hormonales : quand on est réveillé la nuit, notre organisme sécrète des hormones du stress »,* explique Christine Poncet-Wallet.

Elle précise qu'on ne s'habitue pas au bruit pendant la nuit et que cela crée des micro-éveils dont nous n'avons pas conscience mais qui nuisent à la qualité du sommeil.

→ Comment se protéger ?

Dès 85 dB, une protection comme des bouchons d'oreilles est fortement recommandée en cas d'exposition prolongée. « *Il existe différents filtres selon le niveau sonore auquel vous êtes exposé* », précise l'ORL. En ce qui concerne les effets des nuisances sonores sur le reste de l'organisme, « il est surtout important de ne pas avoir un sommeil

perturbé par le bruit ». Le choix de triple vitrage peut atténuer le bruit du trafic.

« *En dernier recours, dormir avec des protections auditives est recommandé* », ajoute-t-elle, en rappelant que l'OMS préconise une exposition maximum de 30 dB dans la chambre à coucher pour bénéficier d'un sommeil de qualité.

→ Nuisances sonores : que dit la loi ?

Tout bruit excessif de jour comme de nuit peut être sanctionné. En effet, le Code de la santé publique réprime tout bruit qui, par son intensité et sa durée, « *porte atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme dans un lieu public ou privé* », et ce, quelle que soit l'heure à laquelle il se produit.

Des sanctions prévues par la loi peuvent s'appliquer aux auteurs.



© 2017 Andrey Popov

22 %

C'est le pourcentage de français(es) qui auraient rédigé un testament

Ce dernier est souvent réalisé quand les années passent ou quand un risque est connu de la personne et de la famille (maladie grave, perte d'autonomie, etc.). S'il comporte en général la liste de l'héritage, des biens à léguer et des mots à transmettre, beaucoup d'autres informations sont nécessaires à nos proches.

A l'ère du digital, des adresses mails, des codes, des comptes et des contrats dématérialisés, beaucoup d'autres données sont importantes à stocker et à transmettre pour la gestion des différentes plateformes de gestion en ligne. Elles sont pourtant bien souvent oubliées. Il est important de rendre accessibles ces données à des personnes de confiance à tout âge de la vie, par exemple pour anticiper une incapacité temporaire ou une maladie.

Des plateformes sécurisées existent tel le site www.mesvolontes.net qui fonctionne comme un coffre-fort numérique en effectuant un service sécurisé et confidentiel pour délivrer les informations aux personnes de votre choix.

67 %

C'est le pourcentage de Français(es) ayant connu des troubles du sommeil soit :

71 % des femmes et 60 % des hommes au cours des huit jours précédant l'étude Ifop menée fin avril pour Tousaulit.com.

La moitié des personnes interrogées (50 %) déclarent même en avoir souffert en avril 2021, contre 44 % en avril 2020 et 46 % en novembre 2020.

Évidemment, la crise sanitaire est passée par là, mais « au-delà des contraintes et des angoisses liées à la Covid-19, d'autres facteurs contribuent à gêner le sommeil de nos concitoyens », estime l'Ifop. Le ronflement, notamment, est l'un des principaux sujets de discorde au sein du couple. 44 % des sondé(e)s se seraient déjà disputé(e)s avec leur conjoint-e en raison des ronflements de leur partenaire. Près d'un homme sur deux (45 %) évoque son propre ronflement comme sujet de conflit, contre un quart des femmes (25 %).

Besoin de récupérer rapidement ?
Renseignez-vous sur la sieste flash sur notre site internet www.mutame.com !

OCTOBRE ROSE

La mammographie en 8 chiffres clés

0

Aucune préparation n'est nécessaire avant de passer une mammographie

10-15 minutes

C'est le temps moyen que dure une mammographie

99 %

Taux de survie à 5 ans d'un cancer détecté au stade précoce

63 ans

C'est l'âge moyen du diagnostic pour le cancer du sein

8-12 jours après les règles

Il est préférable de réaliser la mammographie à ce moment

50 ans

C'est l'âge d'entrée dans le dépistage organisé

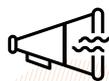
2 ans

Une mammographie de dépistage doit être réalisée tous les 2 ans

100 %

La mammographie est totalement remboursée dans le cadre du dépistage organisé

⇒ *La rédaction a choisi pour vous*



Publiées de manière hebdomadaire, retrouvez toutes nos revues de presse professionnelles sur la page LinkedIn Mutame



Collectivités et compétences

On le sait, la France est connue pour ses nombreux échelons territoriaux. Véritable millefeuille administratif, les compétences entre les différents échelons sont souvent méconnues, notamment dans le domaine de la santé et de l'environnement (axes politiques majeurs de cette année 2021).



Pour Carole Delga, Présidente de La Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée, la région représente « le bon échelon pour agir ». En effet, elle dispose de compétences dans les campagnes de vaccination ou encore dans les hôpitaux. Elle peut également développer des politiques incitatives à l'égard des entreprises, pour qu'elles amorcent leur transition écologique ou pour qu'elles mettent en place des emplois verts.

Dans une dimension plus locale, les communes sont souvent un échelon plébiscité par les citoyens tels que le démontrent les nombreux programmes et projets communaux dédiés à la Politique de la Ville, à la Ruralité, etc. Comme exemple, on peut citer le programme : « Petites villes de demain » mis en place par l'ANCTerritoires* et destiné à renforcer l'attractivité et le potentiel des petites communes.

Un crédit total de 3 milliards d'euros sera alloué à ce programme jusqu'en 2026, date de fin de mandat des maires. « Par leur dynamisme, la variété de leurs projets et leur

engagement dans un modèle de développement plus écologique, les territoires « Petites villes de demain » sont des acteurs pleinement engagés dans la relance » (ANCTerritoires).

Moins populaires mais tout aussi importants, les départements jouent également un rôle privilégié sur ces questions. On a vu, en effet, au cours de cette année, la multiplication de dispositifs départementaux dans les domaines de l'ESS et de la santé. Ainsi, le département de l'Aude, où 12% des habitant(e)s ont plus de 75 ans, a mis en place de nombreux dispositifs à l'intention des personnes âgées. Dans le département de la Gironde, le Président Jean-Luc GLEYZE souhaite réfléchir à l'instauration d'un revenu de base pour les personnes les plus démunies.

Les dispositifs sont nombreux et les compétences variées, mais de belles choses se passent dans nos collectivités ! Et vous, souhaitez-vous nous parler d'un projet territorial ?

* L'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT) accompagne les collectivités dans le développement de leurs projets de territoire.

Sources : La Dépêche du Midi, ANCTerritoires, Alternatives Economiques

Un peu d'histoire

Octobre Rose

Aujourd'hui en France, 1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein : il est donc indispensable de continuer le combat contre la maladie, 1^{ère} cause de mortalité chez les femmes. Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. 54 000 nouveaux cas détectés chaque année et près de 12 000 femmes en décèdent.



Depuis 1994, en octobre de chaque année, la campagne de lutte contre le cancer du sein organisée par l'association Ruban Rose propose de lutter contre le cancer du sein en informant, en dialoguant et en mobilisant. Cette campagne permet de soutenir la recherche médicale et scientifique et d'informer le plus grand nombre.

Grâce à ses Prix Ruban Rose, l'association a récolté plus de 3,3 millions d'euros qui ont ainsi été reversés à plus de 60 équipes de chercheurs depuis la création de ces Prix. Des initiatives comme des courses, des ventes aux enchères, des collectes de soutien-gorge et d'autres événements sont organisés pour permettre de récolter des fonds au profit de la recherche médicale et scientifique. Des campagnes de dépistages gratuits ou à prix réduits sont également proposés à travers la France.

Le rose du ruban choisi par l'entreprise Estée Lauder est le rose 150. « Une couleur féminine, douce, joyeuse et qui évoque la bonne santé, tout ce que ce cancer n'est pas », constate l'association Breast Cancer Action.

Aujourd'hui, le ruban rose est le symbole international de la lutte contre le cancer du sein. Pour soutenir la recherche, on peut faire un don simplement en ligne sur la plateforme officielle de dons de l'association « Cancer du Sein, Parlons-en ! » ou par courrier à : C/o Estée Lauder Companies France - 48, rue Cambon - 75001 Paris

Mutame soutient cette Campagne et portera fièrement le Ruban Rose au cours de ses diverses manifestations (Salons, Congrès, ...).



Le petit ABCDaire

D

comme... Diététique

Ce mot provient du grec « Diatitèké » qui signifie « hygiène de vie ».

C'est Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité qui positionne la diététique comme le fondement de son enseignement. Il est le premier à ne pas limiter la diététique à l'alimentation mais à voir plus large, notamment en intégrant la notion d'activité physique dans ce que nous pourrions traduire comme « la médecine par l'hygiène de vie ».

La diététique désigne l'ensemble des règles à suivre pour une alimentation bien équilibrée. Ces règles n'incluent pas seulement l'alimentation mais tiennent bien compte de l'hygiène de vie générale du patient.

⇒ Concours

Le jeu concours de l'Union Mutame est terminé !

Ecologie, technologies, sport, bien-être...

Cette année, trois nouveaux(elles) adhérent(e)s par mutuelle ont été tiré(e)s au sort en avril pour bénéficier d'un bon d'achat pour un vélo à assistance électrique en premier prix, d'une montre connectée en second et d'un kit fitness pour se mettre au sport à la maison. Les remises des prix se sont effectuées dans la bonne humeur autour de rendez-vous conviviaux. Des rencontres équipe-adhérent(e)s très appréciées, qui nous avaient beaucoup manqué !
Merci à tous(tes) les participant(e)s !



Le Conseil d'Administration de l'Union Mutame a accueilli Mme S. Chapuis Roux dans ses locaux à Paris pour lui remettre le premier prix du jeu concours : un vélo à assistance électrique.

DÉCOUVREZ LE NOUVEAU SITE INTERNET DE L'UNION MUTAME

WWW.MUTAME.COM

ACTUALITÉS RÉGULIÈRES, SANTÉ, PRÉVENTION, NUTRITION, ENVIRONNEMENT, CHIFFRES...
LE SITE INTERNET A FAIT PEAU NEUVE CET ÉTÉ POUR MIEUX VOUS INFORMER TOUTE L'ANNÉE !

LA RUBRIQUE
« À LA UNE »
POUR NE JAMAIS RATER
LE PLUS IMPORTANT !

L'ACTUALITÉ DE
VOTRE MUTUELLE
TRÈS ACCESSIBLE

LA SUITE DE NOTRE
VEILLE D'ARTICLES
ACTUALITÉS !



RETROUVEZ LES
CATÉGORIES QUI
VOUS INTÉRESSENT
DIRECTEMENT DANS
NOTRE MENU !

LES TROIS DERNIERS
ARTICLES ACTUALITÉS
MIS EN AVANT

DES INFOS ORIGINALES
ET PERCUTANTES SOUS
FORME DE CHIFFRES,
DE QUESTIONS,
OU D'ABÉCÉDAIRE !

NOS REVUES DE PRESSE
PROFESSIONNELLES SUR
LA TERRITORIALE

