

# Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **JANVIER 2022**

**On attaque 2022  
avec nos**

**meilleurs  
vœux!**

*Espoir*

*Joie*

*Santé*

*Confiance*

*Solidarité*

*Bonheur*

**VOUS SOUHAITER LA SANTÉ,  
UNE TRADITION...**

**NOUS ENGAGER POUR VOTRE SANTÉ,  
UNE VOCATION.**

# La planète vous dit MERCI.

**30€**  
**OFFERTS**<sup>(1)</sup>



Pour bénéficier de lunettes éco-responsables  
avec les marques **JUSTE** ou **OXO**<sup>(2)</sup>

Retrouvez plus d'informations  
et les coordonnées de nos magasins sur [ecoutervoir.fr](https://ecoutervoir.fr)

**ÉCOUTER VOIR**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

(1) Offre valable du 17/01/2022 au 30/04/2022 non cumulable avec l'avantage conventionnement et/ou forfaits et autres promotions en cours. Réduction de 30 € applicable sur les montures d'un prix ≥ 99 € TTC pour un équipement complet monture + verres unifocaux d'un montant ≥ 230 € TTC et pour un équipement monture + verres progressifs ≥ 350 € TTC.

(2) Détails de nos engagements environnementaux sur [ecoutervoir.fr](https://ecoutervoir.fr) - rubriques « Le plus mutualiste », « Lunettes Juste » et « La marque OXO ». Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Crédit photo : Getty Images.

### 4 Prévention

- Perturbateurs endocriniens : comment s'en protéger ?

### 6 Application

- TikTok réinvente la communication santé

### 8 Santé

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

### 10 Les chiffres

### 12 Territoriale

- **Protection sociale complémentaire** : aujourd'hui et demain, quels changements ?

### 13 Nutrition

- Je fais ma pâte à tartiner **100 % naturelle**
- **Le thym**, un remède anti-rhume

### 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, 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** : 30 000 exemplaires - **Dépôt légal** : à parution • Contrat Publissimo n° 17033 • **N° ISSN Édition nationale** : 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale** : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris • Union régie par le livre I du code de la mutualité • SIREN N° 784 854 499 • Toute correspondance doit être adressée à : Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).



### Des propos fallacieux...

Ces derniers temps, l'actualité sociale était animée par diverses déclarations et réflexions concernant la "Grande Sécu".

e DR

Des propos introductifs, séduisants au demeurant, laissent à penser que toute la population pourra bénéficier d'une "couverture santé universelle" avec à la clé une prise en charge du ticket modérateur par la sécurité sociale.

En d'autres termes, zéro euro de reste à charge pour l'assuré(e) lorsqu'il/elle a recours à des services de santé.

C'est du 100 % santé sans couverture complémentaire.

Magnifique !

- Mais s'il n'y a plus de couverture complémentaire mutuelle et une prise en charge à 100 % des dépenses de santé, qui va payer ce transfert de charges des mutuelles vers la sécurité sociale ?

Première interrogation. Sinon à augmenter la fiscalité et les prélèvements sociaux...

- Mais s'il n'y a plus de mutuelle, qui va prendre en charge les dépassements d'honoraires et les frais de santé non pris en charge par la sécurité sociale ?

Seconde interrogation. Sinon à avoir recours à une surcomplémentaire...

Paradoxalement si cette réforme entend réduire le reste à charge des assurés(es) et notamment des plus âgés(es), sa conclusion traduit inévitablement des inégalités sociales avec des médecines à plusieurs vitesses.

Par ailleurs, il est programmé la mise en place de la protection sociale complémentaire des fonctionnaires (PSC) par assimilation à ce qui se pratique dans le privé avec une prise en charge de la cotisation de la couverture complémentaire par l'employeur à au moins 50 %.

Séduisante au demeurant également, mais cette disposition ne bénéficie plus aux salariés(es) qui deviennent retraités(es). Combien de nombreux(ses) retraités(es) autour de nous se retrouvent-ils (elles) complètement démunis(es) en termes de couverture santé complémentaire ?!

Faut-il introduire la « Grande Sécu » pour faire baisser le reste à charge des assurés(es) et notamment des plus âgés(es) et ensuite, les ignorer complètement lorsqu'ils(elles) deviennent retraités(es) ?

La subtilité devient complexe.

Espérons que nos dirigeants(es) seront rapidement investis(es) de cohérence.

Avec ce vœu, je vous prie de croire en mes sentiments les meilleurs et ma volonté de défendre au mieux les intérêts de Mutame et ses adhérents (es).

Daniel Lemenuel, Président

# Perturbateurs endocriniens : comment s'en protéger ?

**Bien que les scientifiques alertent déjà depuis de nombreuses années sur les dangers des perturbateurs endocriniens pour la santé, ces substances nocives sont pourtant toujours présentes dans les objets du quotidien. Peut-on y échapper... ou au moins limiter son exposition ?**

— Isabelle Coston

**V**ous mangez peu gras, peu sucré, peu salé, vous ne fumez pas non plus et vous êtes physiquement actif(ve). Bravo ! Mais si vous pensez cocher toutes les cases pour préserver votre santé, malheureusement vous vous trompez, car c'est sans compter avec les perturbateurs endocriniens (PE) qui se trouvent un peu partout dans les objets du quotidien et l'alimentation. Conteneurs ou jouets en plastique, produits ménagers ou d'hygiène, cosmétiques, vêtements, aliments... Ces composés chimiques ou d'origine naturelle sont omniprésents. On en boit, on en mange, on en respire, notre peau en absorbe et, bien que certains soient plus vulnérables que d'autres, tout le monde est concerné.

## → Le système hormonal perturbé

Des bisphénols dans les boîtes de conserve au triclosan dans les dentifrices, en passant par les parabènes dans les cosmétiques, les retardateurs de flammes dans les tissus d'ameublement et les ordinateurs ou les pesticides dans les fruits et légumes, il existe une multitude de PE. Même si leurs effets sont de mieux en mieux connus, tous ne sont pas encore avérés. Tout d'abord, un PE se définit par son action sur le système hormonal, qu'il dérègle. Il peut, par exemple, modifier la production



©2017 WWW.HOME-studio/Shutterstock

d'hormones naturelles (œstrogènes, testostérone) en interférant avec leurs mécanismes de synthèse, de transport ou d'excrétion. Il peut aussi mimer l'action de ces dernières en se substituant à elles dans les mécanismes biologiques qu'elles contrôlent. Un PE peut également empêcher ces hormones de jouer leur rôle en se fixant sur les récepteurs avec lesquels elles interagissent habituellement.

## → Des pathologies diverses

Les conséquences sur l'organisme sont multiples. Les fonctions reproductrices peuvent notamment être altérées, entraînant des malformations génitales chez les bébés, des pubertés précoces chez les enfants ou encore des problèmes d'infertilité chez les adultes. Ces substances sont en outre accusées d'être à l'origine de multiples pathologies. « Les phtalates, ajoutés dans certains



plastiques, sont associés aux maladies cardiovasculaires, pointe le docteur Pierre Souvet, cardiologue et président de l'Association santé environnement France (Asef). D'autres perturbateurs endocriniens favorisant l'obésité et le diabète provoquent aussi indirectement des maladies cardiovasculaires », précise-t-il, avant d'ajouter : « Le DDT, interdit depuis longtemps mais qui persiste dans les cultures, augmente, lui, le risque de cancer du sein. Les phtalates, le bisphénol, les composés perfluorés (PFC), qui sont également des polluants persistants, sont soupçonnés d'être responsables de troubles cognitifs, d'hyperactivité, de troubles du neurodéveloppement. Les pesticides organophosphorés, eux, sont connus en tant que neurotoxiques. »

Concernant les PCB (polychlorobiphényles), interdits depuis 1987 mais qui persistent dans l'environnement (présents dans l'alimentation, les poissons prédateurs) ou les retardateurs de flammes, incorporés dans un grand nombre d'objets usuels afin de limiter les risques d'incendie, les études ont montré qu'ils interféraient dans le fonctionnement de la thyroïde.

### → Les enfants et les femmes enceintes plus fragiles

Les personnes les plus vulnérables sont les enfants, de la naissance à la fin de la puberté, les adultes en âge de concevoir (autant les hommes que les femmes) et les femmes enceintes et allaitantes. Les scientifiques alertent depuis plusieurs années sur la migration de molécules nocives pour la santé des enfants, comme des phtalates ou du bisphénol, lorsque les aliments sont cuits ou réchauffés dans des contenants en plastique. La prise de conscience fait petit à petit son chemin. À partir de 2025, aucun plastique jetable ne sera ainsi autorisé dans les cantines, pas plus que les assiettes, gobelets, pichets, contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe et de service. Bien que l'on puisse regretter des délais trop longs (pendant lesquels les enfants restent

## Plus de transparence sur les perturbateurs endocriniens

**B**onne nouvelle pour les consommateurs : un décret oblige les industriels à fournir, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022, une liste des produits qui contiennent des perturbateurs endocriniens. En interagissant avec le système hormonal, ces derniers peuvent nuire à la reproduction ou au développement des enfants. Cette liste, accessible en ligne pour le grand public, concernera les denrées alimentaires, les produits biocides (désinfectants, insecticides, raticides, produits de protection du bois...), phytosanitaires (herbicides, insecticides, fongicides...), les jouets et les cosmétiques. Si les dispositifs médicaux entrent dans le cadre de cette nouvelle mesure, les médicaments ne sont en revanche pas mentionnés dans le décret.

à la merci de ces PE), la loi « Egalim » du 30 octobre 2018 met cependant un frein au risque d'exposition des enfants à des substances soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens.

Autre exemple : le bisphénol A est interdit depuis 2012 en France dans les contenants destinés aux enfants de moins de 3 ans. Mais si l'on n'en trouve plus dans les biberons ou les canettes, « il y a d'autres bisphénols dont on ignore le degré de nocivité », constate Pierre Souvet. Les jeunes garçons et les hommes en âge de procréer sont aussi concernés, puisque « l'on soupçonne aujourd'hui que le bisphénol S serait plus agressif que le A et qu'il aurait une action sur la sécrétion de testostérone, souligne le cardiologue. Il reste aussi beaucoup plus longtemps dans l'organisme, car il s'élimine moins facilement. »

Pour finir, même s'il n'y a plus de bisphénol A dans les biberons en plastique, ceux en polypropylène ne sont pas pour autant sans danger : avec la chaleur, ce plastique se dégrade et libère des microparticules, que le nourrisson absorbe en tétant.

### → Adopter les bons réflexes

C'est la raison pour laquelle le médecin préconise d'utiliser des biberons en verre, ou au moins d'éviter de chauffer

et de mélanger le lait en poudre et l'eau dans le biberon en plastique, mais plutôt dans un récipient en métal inerte comme l'inox, puis de verser cette boisson une fois refroidie à 25 °C dans le biberon. De manière générale, les contenants en verre sont à privilégier pour réchauffer ses plats. « La chaleur, mais aussi la durée de contact, influent sur la nocivité du matériau », explique le docteur Souvet, qui préconise, conformément aux recommandations officielles, de consommer autant que possible des aliments issus de l'agriculture biologique, « car les pesticides ont souvent une activité perturbatrice endocrinienne ». « Il faut bien évidemment protéger tout le monde, mais la femme enceinte, les très jeunes enfants et les adolescents particulièrement », insiste le médecin, favorable à une consultation préconceptionnelle pour alerter les futures mères sur les risques environnementaux pour le développement du fœtus.

« Le grand principe, c'est d'éviter les produits chimiques inutiles, comme les parfums, les vernis à ongles, les pesticides... On ne peut pas y échapper, mais on peut faire mieux », assure Pierre Souvet, qui invite à s'informer et à faire profiter ses proches de ses conseils, « au risque de passer pour le casse-pieds de service ! » L'enjeu est bien trop important.

# TikTok réinvente la communication santé

L'application de partage de vidéos TikTok est très prisée des plus jeunes. Ce réseau social prend de l'ampleur et les professionnel(elle)s de santé l'ont bien compris : ils/elles sont de plus en plus nombreux(ses) à l'utiliser

— Benoît Saint-Sever

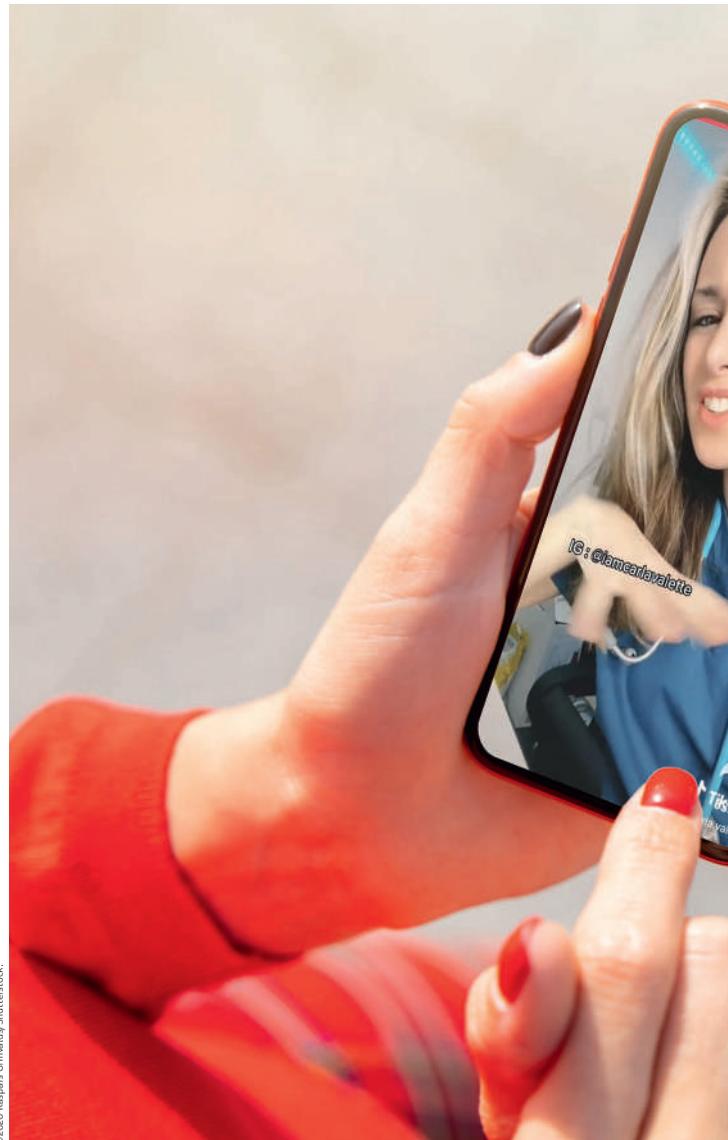
L'application d'origine chinoise TikTok connaît un véritable succès, surtout auprès des 13-24 ans. Elle permet de créer et de partager de courtes vidéos. Tous les sujets y sont abordés : la cuisine, la mode, le bricolage, le sport... mais aussi la santé. Plusieurs professionnel(elle)s du secteur ont en effet rejoint le réseau social et ont réussi à créer autour d'eux une communauté d'abonnés. Tour d'horizon de ces tiktokeurs à suivre.

## @dr.never le dentiste 2,1 millions d'abonnés

Le chirurgien-dentiste s'est fait connaître avec ses vidéos « Ne faites jamais ça ! » dans lesquelles il présente une mauvaise habitude, un comportement à risque ou une idée reçue sur la santé bucco-dentaire. Il répond également aux questions des Tiktokeurs sur l'orthodontie, les soins esthétiques ou l'hygiène et prodigue des conseils de prévention pour préserver, le plus longtemps possible, son sourire.

## @monosteo l'ostéopathe 89 900 abonnés

Pour soulager des douleurs au dos, aux cervicales ou aux chevilles, rien de plus simple, il suffit de regarder les vidéos de cet ostéopathe qui est aussi un préparateur physique. Il détaille chaque exercice d'échauffement, de gainage, d'étirement ou d'automassage que l'on peut réaliser à la maison. Il répond aussi aux interrogations des sportifs amateurs qui souhaitent améliorer leur pratique ou aux travailleurs qui souffrent à cause d'une mauvaise posture.



© 2020 Kaspas Grimaldy/Shutterstock.



**@Carla.valette**  
**l'étudiante en médecine**  
 2,2 millions d'abonnés

Étudiante en médecine à Toulouse, Carla Valette partage ses connaissances sur la santé. Elle aborde à la fois des questions sérieuses (comment se déroule le don de moelle osseuse, comment est réalisée une épisiotomie, etc.) et des sujets plus légers : pourquoi a-t-on parfois mal à la tête après avoir mangé une glace ? ou encore à quelle vitesse le sang circule-t-il ? Avec quelques images bien choisies, un langage simple mais jamais simpliste, elle vulgarise des concepts médicaux complexes.



**@tuglma**  
**la docteure en pharmacie**  
 98 000 abonnés

Savoir lire une ordonnance, comprendre une posologie... ce sont autant de connaissances que partage Tugba, docteure en pharmacie, avec ses Tiktokeurs. Dans ses vidéos, elle leur explique pourquoi il est important de suivre son traitement à la lettre et jusqu'au bout ou encore ce qu'il faut faire quand on a un bouton de fièvre par exemple. Elle leur apprend aussi à enfiler facilement les chaussettes de contention, à retirer convenablement une tique et à se servir les dispositifs médicaux comme les inhalateurs utilisés pour le traitement de fond de l'asthme.

**@dermatodrey**  
**la dermatologue**  
 219 800 abonnés

La dermatologue prodigue des conseils avisés à celles et ceux qui recherchent des solutions pour prendre soin de leur peau. Elle commente les vidéos tendances qui proposent des astuces beauté ou « skin care ». Elle démêle ainsi le vrai du faux et fait la distinction entre ce qui efficace et inutile voire dangereux. Elle s'intéresse également à la prévention et rappelle qu'il est important de se protéger du soleil et d'adopter une bonne hygiène de vie pour conserver une belle peau et de beaux cheveux.

**@docteur\_iza**  
**l'anatomopathologiste**  
 1,3 million d'abonnés

Savez-vous à quoi ressemble le muscle cardiaque, la vésicule biliaire ou une tumeur du rein ? Ce médecin anatomopathologiste entraîne ses abonnés dans son laboratoire et examine devant la caméra toute sorte de prélèvements biologiques issus du corps humain. Il explique la différence entre les tissus sains et ceux qui sont malades et comment fonctionnent les organes. Il montre enfin comment il procède à l'analyse des biopsies et participe à la pose du diagnostic.



© 2020 pikselarocky/shutterstock

## **Arthrose** : démêler le vrai du faux

L'arthrose touche 10 millions de Français(es). C'est la maladie articulaire la plus répandue, et pourtant elle reste entourée de nombreuses idées reçues. Pour balayer les préjugés, faisons le point sur cette affection.

— Benoît Saint-Sever

## L'arthrose n'est qu'une usure du cartilage

**Faux.** Longtemps présentée comme une simple usure du genou, de la hanche ou des doigts, l'arthrose est toutefois bien une maladie inflammatoire qui entraîne une destruction du cartilage et évolue jusqu'à atteindre toutes les structures des articulations. Le cartilage recouvre les extrémités osseuses de l'articulation afin de leur permettre de glisser l'une sur l'autre. Ce tissu est vivant et se renouvelle en permanence. Mais quand on est atteint d'arthrose, il se dégrade de manière prématurée, se fissure et devient de plus en plus fin. Les os se rapprochent alors et, sous l'effet de la pression, produisent des excroissances. En parallèle, des épisodes inflammatoires surviennent. Ce processus engendre des douleurs et une perte de mobilité, source de handicap.

## Ce sont surtout les seniors qui sont concernés

**Vrai et faux.** L'âge est en effet un facteur important de la survenue de l'arthrose : celle-ci touche 3 % des moins de 45 ans, 65 % des plus de 65 ans et 80 % des plus de 80 ans. Mais le vieillissement normal du cartilage au cours de la vie ne l'explique pas à lui seul. La maladie peut être liée à des désordres métaboliques (diabète, obésité) ou à d'autres pathologies articulaires. Une fragilité des articulations ou des séquelles de traumatismes (fracture ou entorse négligée) peuvent aussi la favoriser. L'hérédité est également évoquée parmi les facteurs de risque, notamment pour l'arthrose des mains. Enfin, les contraintes mécaniques que l'on fait peser sur les articulations (surcharge pondérale, port fréquent de charges lourdes, pratiques sportives intenses...) peuvent accélérer le processus.

## La hanche et le genou sont les articulations les plus touchées

**Faux.** Contrairement à ce que l'on pense souvent, c'est l'arthrose de la colonne vertébrale (au niveau cervical ou lombaire) qui est la plus fréquente. Elle concerne 70 % à 75 % des 65-75 ans. Vient ensuite l'arthrose des doigts, avec un taux d'incidence de 60 %, puis du genou (30 %) et enfin de la hanche (10 %). Les autres

articulations, comme l'épaule, le coude, le poignet ou encore la cheville, peuvent voir leur cartilage détruit par la maladie, même si cela reste plus rare.

## On ne peut rien faire contre l'arthrose

**Faux.** S'il n'existe pas pour l'heure de médicament guérissant l'arthrose, il est cependant possible de soulager la douleur qu'elle engendre. Lors des poussées inflammatoires, du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens sont généralement prescrits. Des infiltrations de corticoïdes ou une injection d'acide hyaluronique dans l'articulation peuvent aussi être proposées. Enfin, l'intervention chirurgicale qui consiste à remplacer l'articulation malade de la hanche ou du genou est indiquée en cas de handicap sévère.

## L'activité physique participe à la préservation des articulations

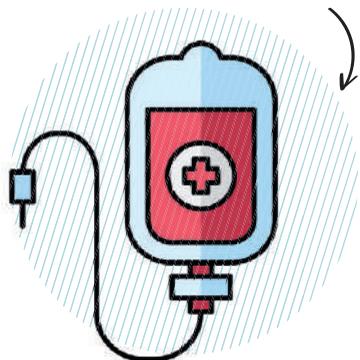
**Vrai.** Les spécialistes le disent, il est important de garder une activité physique quand on souffre d'arthrose, car le sport permet de ralentir sa progression. Une marche quotidienne est ainsi conseillée. Il convient toutefois de l'adapter à ses capacités, en s'aidant par exemple d'une canne, à utiliser du côté opposé au genou ou à la hanche malade. Il est également recommandé d'éviter les stations debout prolongées ou le port de charges lourdes, ainsi que les activités qui sollicitent trop l'articulation touchée. En complément, et si l'on souffre d'arthrose de la hanche ou du genou, il est intéressant de surveiller son poids, voire d'en perdre pour soulager ses articulations.



### Bon à savoir

la Journée mondiale de l'arthrose se déroule le 17 septembre.

10 000



*En France, les besoins pour soigner les malades nécessitent 10 000 dons de sang par jour.*

**E**n raison de réserves insuffisantes pour faire face à toutes les situations de transfusion, l'Établissement français du sang (EFS) lance un appel d'urgence à la mobilisation. L'organisme public en charge des dons du sang invite tout un chacun à venir donner afin de sauver des vies et d'aider à soigner de nombreux malades.

Pour faciliter la collecte, pensez à prendre rendez-vous sur le site officiel [Dondesang.efs.sante.fr](http://Dondesang.efs.sante.fr) et profitez-en pour vérifier via le questionnaire si vous êtes bien éligible (âge, poids, état de santé, pratiques sexuelles, séjours à l'étranger, antécédents familiaux), afin d'éviter de vous déplacer inutilement.

Le prélèvement en lui-même prend entre 8 et 10 minutes, pour une durée totale (questionnaire administratif, entretien médical pré-don, collation) de 45 minutes à 1 heure. En plus du don de sang total, vous pouvez donner votre plasma ou vos plaquettes. Sachez également qu'il n'est pas nécessaire de présenter un pass sanitaire pour donner son sang, seule une pièce d'identité est exigée.

— Sarah Barbier

⇒ 2014

*C'est durant cette année que le débat sur les violences gynécologiques a connu une forte médiatisation avec le hashtag #PayeTonUterus. Aujourd'hui, une Charte de la consultation en gynécologie ou en obstétrique a vu le jour.*

**F**ace aux violences gynécologiques, qui font de plus en plus parler d'elles, le Collège national des gynécologues et obstétriciens français a mis en place une Charte de la consultation en gynécologie ou en obstétrique. Le document, qui sera affiché dans les salles d'attente, est chargé d'indiquer aux praticiens(nes) la bonne conduite à tenir.

Parmi les points à respecter, on citera le fait de « demander l'accord oral de la patiente avant tout examen clinique », de « laisser la femme se dévêtir à l'abri des regards, dans le respect de sa pudeur » ou encore « de permettre à la personne examinée d'être assistée par l'accompagnant(e) de son choix ».

La charte rappelle également que « l'examen clinique n'est pas systématique », que celui-ci « peut comporter une palpation des seins, une palpation abdominale, un toucher vaginal avec gant ou doigtier, et l'usage de matériels médicaux tels qu'un spéculum ou une sonde endovaginale » et qu'il « doit pouvoir être interrompu dès que la patiente en manifeste la volonté ».

— Sarah Barbier

→ Pour consulter l'ensemble de la charte, rendez-vous sur [www.cngof.fr](http://www.cngof.fr)





***Une application destinée aux parents et futurs parents leur permet d'être accompagnés et ce, pendant les mille premiers jours de l'enfant, une période clé dans son développement.***

# 1 000

Conçue par des médecins et des sages-femmes, en collaboration avec l'Association santé environnement France (Asef) et l'URPS médecins libéraux PACA et l'entreprise Exolis, la Bulle 1 000 jours, c'est son nom, est un outil pratique et didactique qui les informe sur les perturbateurs endocriniens.

Simple d'utilisation, elle prodigue des conseils éclairés, comme ne pas faire dormir l'enfant dans un lit que l'on vient tout juste d'acheter, ne pas peindre la chambre de l'enfant au cours de la grossesse, laver les vêtements neufs avant de les porter, aérer régulièrement son intérieur ou encore éviter les plats préparés.

L'appli Bulle 1 000 jours est téléchargeable gratuitement sur Google Play et l'App Store.

Le logo Nutri-Score, ce repère nutritionnel étiqueté sur de nombreux produits alimentaires en rayon et sur les sites marchands, est très apprécié des Français. D'après l'agence Santé publique France, 9 personnes sur 10 l'estiment utile. 89 % des consommateurs jugent même que son apposition devrait être obligatoire sur tous les produits d'alimentation.

Pour rappel, ce logo se présente sous la forme d'une lettre et d'une couleur qui informent la population sur la qualité du produit. Chaque produit est positionné sur une échelle à cinq niveaux, allant du plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A-vert) au moins favorable (classé E-rouge). En mai 2018, une quarantaine d'entreprises étaient engagées dans cette démarche créée par Santé publique France. Elles sont plus de 500 aujourd'hui.

# 9/10

***Pour 9 Français sur 10, le logo Nutri-Score est un repère utile***



# Protection sociale complémentaire : aujourd'hui et demain, quels changements ?



© Luis Moliner - stock.adobe.com

## → Aujourd'hui

La participation à la protection sociale complémentaire des agents est facultative pour les collectivités territoriales selon le décret 2011-1474 du 8 novembre 2011. Le montant de la participation est fixé par l'employeur. La participation de la collectivité n'est accordée qu'à la condition que l'agent adhère à un contrat dit labellisé ou au titre d'une convention de participation conclue par l'employeur. Les contrats

éligibles doivent répondre à des critères sociaux de solidarité. Le choix est soumis à l'avis du Comité Technique. Les collectivités choisissent, pour la santé comme pour la prévoyance, entre l'une et l'autre de ces procédures pour chacun des risques.

## → Et demain, de 2022 à 2026

L'ordonnance n°2021-175 du 17 février 2021 vient modifier de manière importante la Protection Sociale Complémentaire des agents de la fonction publique, notamment territoriale, pour les risques santé et prévoyance en imposant aux collectivités une obligation de participation au financement des garanties.

Une révolution dans le milieu car les employeurs publics seront tenus, comme dans le privé, de financer au moins 50 % de la complémentaire santé des agents publics, sans distinction de statut ; et à hauteur de 20 % pour

les contrats de prévoyance couvrant les risques d'incapacité de travail, d'invalidité, d'inaptitude ou de décès.

L'ordonnance prévoit, en outre, à la suite d'une négociation collective avec accord majoritaire, la possibilité de mettre en place des contrats collectifs à adhésion obligatoire. Dans ce cas, les employeurs publics et leurs agents pourront bénéficier du même régime fiscal et social que celui applicable aux employeurs privés.

*Pour la fonction publique territoriale, la mise en oeuvre devra intervenir au plus tard au 1<sup>er</sup> janvier 2025 pour le risque prévoyance et au 1<sup>er</sup> janvier 2026 pour la santé*

## Le petit +

### Santé et prévoyance : participation et garanties

#### Quel montant de participation ?

En prévoyance, le plancher est fixé à 20 % d'un montant de référence et non pas de la cotisation fixée. Ce montant sera défini par décret.

En santé, le plancher est fixé à 50 % d'un montant de référence et non pas de la cotisation fixée. Ce montant sera défini par décret.

#### Quelles garanties ?

En prévoyance, la participation au financement des garanties de protection sociale complémentaire est destinée à couvrir les risques d'incapacité de travail, d'invalidité, d'inaptitude ou de décès.

En santé, les garanties minimales couvertes sont définies au II de l'article L. 911-7 du Code de la sécurité sociale, à savoir :

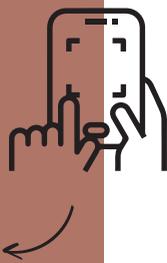
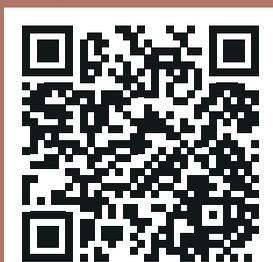
- La participation de l'assuré(e) aux tarifs servant de base au calcul des prestations des organismes de sécurité sociale, prévue au I de l'article L. 160-13 du code de la sécurité sociale pour les prestations couvertes par les régimes obligatoires ;
- Le forfait journalier prévu à l'article L. 174-4 du code de la sécurité sociale ;
- Les frais exposés, en sus des tarifs de responsabilité, pour les soins dentaires prothétiques ou d'orthopédie dentofaciale et pour certains dispositifs médicaux à usage individuel admis au remboursement.

## SMCL 2021, *merci!*

Pour la 11<sup>ème</sup> année consécutive, nous avons participé au Salon des Maires et des Collectivités Locales.

Rendez-vous incontournable rassemblant nos trois mutuelles, ce fut de nouveau un plaisir de faire votre rencontre sur notre stand. La réforme de l'obligation de participation à la Protection Sociale Complémentaire dans la fonction publique territoriale a été un grand sujet d'échanges. Notre dossier d'actualité sur le sujet est d'ailleurs toujours disponible sur le site internet de l'Union Mutame. Nous y avons réuni toutes les informations connues à ce jour.

*Vous pouvez télécharger gratuitement notre dossier PSC en flashant ce QR code !*



Merci à tous ceux qui ont participé à notre animation pour tester leurs connaissances à la roue de la Prévention. Et pour les curieux qui n'ont pas eu l'occasion, sachez que les quiz seront bientôt disponibles sur le site [www.mutame.com](http://www.mutame.com)

De quoi apprendre rapidement des petites choses parfois bien pratiques ! Toutes les équipes Mutame vous remercient.

⇒ *Solidarité*

## 600 euros récoltés en faveur de Pompy !

Sur notre stand, lors du Congrès des Sapeurs-Pompiers 2021 en octobre à Marseille, nous vous avons proposé « la roue de la prévention » en faveur de l'action Pompy



### → Pompy c'est quoi ?

Petit ourson en peluche, il a été conçu pour rassurer les enfants et faciliter les échanges avec les sapeurs-pompiers. Habillé comme eux, Pompy aide les enfants victimes ou témoins d'accident à surmonter un moment difficile. Ils en ont besoin !

**Notre animation :** Le participant lance la roue. S'il tombe sur la case Pompy, Mutame s'engage à verser pour lui 10 euros en faveur de l'opération. Cela correspond à une peluche offerte aux équipes de la Fédération nationale des Sapeurs-pompiers, utilisée sur le terrain. Le participant devait ensuite répondre à une question en fonction de la catégorie et remportait le goodies original correspondant !

En tout, c'est 600 euros qui ont été récoltés grâce à vous. Un immense merci à tous les participants !



*Vous pouvez également soutenir l'action en achetant votre propre peluche sur [www.pompy.fr](http://www.pompy.fr)  
Un Pompy acheté est un Pompy offert à un enfant accidenté.*

⇒ *La recette*



© iStock/Getty Presse

## Je fais ma pâte à tartiner 100 % naturelle

La Chandeleur, c'est bientôt ! Et si, cette année, vous fabriquez votre propre pâte à tartiner pour accompagner vos crêpes ?

— Sarah Barbier

**P**our cela, rien de plus simple. Il vous suffira de 300 gr de noisettes, de 100 gr de sucre de canne, de 350 ml de lait, de 60 gr d'huile (olive, raisin ou coco), de 8 gr de lait en poudre et d'un peu de cannelle ou d'extrait de vanille. Si vous êtes vegan(e), vous pouvez aisément remplacer le lait par une boisson végétale, notamment celle à base d'amandes, et utiliser de la lécithine de soja au lieu du lait en poudre.

Dans un premier temps, faites torréfier les noisettes dans une poêle et versez-les dans un mixeur, en ayant, au préalable, pris le soin d'enlever leur peau. Ajoutez le sucre, puis l'huile, et mixez. Une fois que la pâte est assez onctueuse, réservez-la. Prenez ensuite une casserole et faites fondre le chocolat, le lait et la cannelle (ou la vanille) à feu doux. Incorporez ensuite la préparation obtenue à la pâte de noisettes et mélangez. Laissez refroidir le tout dans un pot stérilisé avant de déguster. Bon appétit !

⇒ *Naturellement*

## Le thym, un remède anti-rhume

Face au rhume, il existe un remède naturellement efficace : le thym. Grâce à son action antibactérienne et antiseptique, il permet de libérer les voies respiratoires et de soulager le mal de gorge, le nez bouché et la toux sèche. Pour profiter de ses bienfaits, il y a plusieurs astuces.

— Sarah Barbier



© iStock/Getty Presse

**T**out d'abord, vous pouvez consommer cette plante sous forme d'infusion. Pour cela, plongez quelques branches dans l'eau et portez à ébullition. Laissez infuser pendant 10 minutes et filtrez avant de servir. Si vous le voulez, vous pouvez rajouter du miel ou un filet de citron. Ne pas dépasser trois tasses par jour. Vous pouvez également utiliser votre mélange pour faire une séance d'inhalation : respirez simplement la vapeur pendant quinze minutes, une serviette placée sur votre tête.

Si vous n'êtes pas enceinte, vous pouvez aussi fabriquer une huile de massage à base d'huile essentielle de thym de Thujanol. Diluez trois gouttes dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce et appliquez la préparation sur votre cou et le haut de votre poitrine.

La bonne astuce

En ce début d'année, il est bon de faire du ménage... Qu'en est-il des documents de santé que l'on accumule depuis des années ? Découvrez cette petite infographie pour vous aider sur ce que vous devez ou non conserver !

Une problématique d'archivage en voie d'être résolue

L'espace de santé numérique a été déployé pour toutes et tous le 1<sup>er</sup> janvier 2022 après une expérimentation positive dans trois départements pilotes. C'est un espace de stockage numérique où le/la patient(e) peut stocker ses documents médicaux et son dossier médical personnalisé (DMP) s'il en a un. Une messagerie sécurisée pour les échanges entre patients et soignants sera intégrée.

De janvier à mars 2022, si vous êtes affilié(e) à l'Assurance maladie, vous recevrez un courrier ou un courriel vous demandant d'activer votre Espace santé.

*Vous disposerez alors d'un délai d'un mois pour vous opposer à sa création. Sans réponse de votre part, votre Espace santé sera automatiquement créé.*

⇒ Tendances

L'écharpe, une vraie alliée santé

Accessoire de mode revenu en force dans la garde-robe, l'écharpe n'est pas seulement jolie, elle est aussi très utile !

D'après une étude de l'université de Yale, aux États-Unis, enrouler son visage dans un cache-nez permet en effet de contribuer à garder son corps au chaud et de se prémunir ainsi des rhumes. En dessous de 33 °C, le système immunitaire se défend en effet moins bien.

En outre, protéger sa bouche et son nez avec un tissu permet de respirer moins d'air froid et d'éviter que les muqueuses soient fragilisées. C'est d'autant plus important pour les personnes souffrant d'asthme puisque leurs bronches sont très sensibles.

Respirer l'air froid hivernal a donc pour effet d'aggraver les symptômes et d'augmenter le risque de crises. Pour éviter tout souci, l'association britannique Asthma UK préconise donc le port de l'écharpe comme précaution indispensable et souvent oubliée. Pour une fois que la mode est bonne pour la santé, autant en profiter !

Quelle est la durée de validité des documents de santé ?

Je dois conserver :

● 1 AN

▶ Ordonnances

Cas particulier : Pour les ordonnances des lunettes, la durée de validité est de :  
 • 1 an pour les moins de 16 ans  
 • 5 ans pour les 16-42 ans  
 • 3 ans pour les 43 ans et plus

● 2 ANS

▶ Relevés de remboursements de l'Assurance maladie

▶ Relevés de remboursement de la mutuelle (en général, sinon se référer aux délais prévus dans son contrat)

● PLUSIEURS ANNÉES

- ▶ Résultats d'analyses en laboratoire (5 ans)
- ▶ Factures des frais de séjour en hôpital public (30 ans) ou en établissement privé (10 ans)
- ▶ Preuve du versement d'indemnités journalières (jusqu'à la liquidation des droits à la retraite)

● À VIE

- ▶ Carnet de santé
- ▶ Carnet de vaccination
- ▶ Carte de groupe sanguin
- ▶ Résultats d'exams médicaux (radiographie, IRM, scanner...)

Pourquoi respecter ces délais ?

Il est prudent de garder ces documents pour justifier de vos droits mais aussi pour s'en servir comme justificatif en cas de réclamation.



# RÉFORME DE LA PSC

## C'EST DÈS MAINTENANT !



*Dossier PSC* →



La participation au financement de la Protection Sociale Complémentaire dans la Fonction Publique devient obligatoire. Découvrez notre dossier sur toute l'actualité de la PSC à télécharger gratuitement en format PDF !

*Scannez le QR code pour le télécharger*



4 Rue Emile Enault, 50000 Saint-Lô  
02 33 05 29 20 - [www.mutame-plus.fr](http://www.mutame-plus.fr)  
[contact@mutame-plus.fr](mailto:contact@mutame-plus.fr)



55 Rue du Val Vert, 74600 Seynod  
04 50 33 11 36 - [www.mutame74.com](http://www.mutame74.com)  
[t.mastour@mutame.com](mailto:t.mastour@mutame.com)



4 Rue Venture, 13001 Marseille  
08 05 25 75 07 - [www.mutuelle-marseille.com](http://www.mutuelle-marseille.com)  
[fcasola@mut-mun-provence.fr](mailto:fcasola@mut-mun-provence.fr)

