

→ *Édition*

Mutame Marseille  
Métropole

N°  
**96**

# Mutame essentiel

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - **MAI 2024**

## **Bien-être**

Je protège **mes yeux naturellement**

---

## **Santé**

Obésité : **agir autrement !**

---

## **Actualités régionales**

## **Dossier**

Quels sont les grands enjeux

**de santé environnementale ?**



© Adobe stock

# Il fait toujours plus beau quand on voit bien.

UNE MONTURE  
SOLAIRE  
ACHETÉE :  
**LES VERRES  
À VOTRE VUE  
OFFERTS\***

\*Offre valable jusqu'au 31/08/2024 pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 69€ TTC équipée de 2 verres organiques unifocaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl.2) sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec toute autre offre, avantage ou promotion. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Crédit photo : Julien Attard. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597. Avril 2024.



## 4 Actualités informations Régionales

- Votre Mutuelle **élit ses Délégué(e)s pour un avenir solide**
- **Mutame Marseille Métropole** : À l'heure de l'Assemblée Générale et de la Campagne d’Affichage !
- La lutte contre le cancer colorectal s’intensifie **avec Mars Bleu**
- Partenariat de MMM avec **Le groupe CSF qui vous accompagne dans tous vos projets**

## 8 Bien-être

- Je protège **mes yeux naturellement**

## 10 Dossier - Environnement

- Quels sont les grands enjeux **de santé environnementale** ?
- 10 façons de lutter contre **la pollution numérique**

## 14 Santé

- Obésité : **agir autrement !**

## 16 Médecine

- L’infertilité masculine, **en constante progression**

## 18 Les chiffres

## 19 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Mutame Essentiel - Pages spéciales régionales • Mai 2024 - N° 96 • N° ISSN 2971-222X • **Directeur de la publication** : Patrick Rué • **Directeur de la rédaction** : Patrick Soudais • **MUTAME Marseille Métropole** : 4 rue Venture - 13001 Marseille - 04 84 90 01 69

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs • **Directeur de la publication** : Daniel Lemenuel • **Responsable de la rédaction** : Lara Supiot • **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 et 45 000 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).



© PR

### Une équipe renforcée et motivée !

Plus de 80 délégué(e)s titulaires ont été élu(e)s avec vos suffrages. Nous les avons réuni(e)s le 27 mars au cours d’une réunion d’informations où nous avons pu constater avec un immense plaisir

qu’ils (elles) arrivaient avec une vraie détermination pour le développement de notre mutuelle.

La MMM a pris la dénomination de Mutame pour s’identifier encore plus au regroupement avec Mutame & plus et Mutame Savoie Mont-Blanc.

Cette année d’ailleurs, Marseille accueillera l’Assemblée générale et c’est pour cela que nous devons être très vigilants sur notre équilibre financier.

Malgré tout, nous restons parmi les seuls qui conseillons à nos adhérent(e)s la juste couverture en matière de prestations car beaucoup d’entre vous sont surassuré(e)s par rapport à leur situation !

N’hésitez pas à contacter notre service commercial si vous pensez être dans ce cas-là !

Avec la MMM vous êtes en terrain de confiance !

Pour sceller encore un peu plus fort cette union qui porte pour l’instant essentiellement sur la communication, un groupe de travail va maintenant se pencher sur les mutualisations diverses qui pourraient nous renforcer et réduire quelques postes de dépenses.

Nous en aurons bien besoin avec la politique gouvernementale qui torpille les mutuelles en transférant nombre de charges sur leur dos.

Le fait de bientôt ne plus accorder le 100 % à certaines pathologies va mettre encore plus à contribution les finances de nos mutuelles.

De même, le gouvernement a augmenté les prélèvements sur les boîtes de médicaments, qui passent de 0.50 centimes à 1 euro par boîte.

Pour lutter contre cette inflation des prix, n’oubliez pas que votre mutuelle met à votre disposition un centre de santé au 51 rue de Rome avec une myriade de spécialistes et de généralistes à votre disposition.

Avec la MMM nous sommes très attentifs à votre santé !

**Patrick Rué, Président**

⇒ *Renouvellement et Engagement*

# Votre Mutuelle élit ses Délégué(e)s pour un avenir solide

En janvier 2024, Mutame Marseille Métropole a franchi une étape décisive en réalisant ses délégué(e)s, affirmant ainsi son engagement envers ses adhérent(e)s pour les six prochaines années.



Photographies prises lors de la "Réunion des délégués" de Mutame Marseille Métropole

Ces élections témoignent de l'engagement de la mutuelle à préserver une gouvernance démocratique et transparente, où chaque voix compte.

Les délégué(e)s réélu(e)s apportent avec eux (elles) leur expérience, leur dévouement et leur vision pour garantir la continuité des services de qualité et l'amélioration constante des prestations offertes aux adhérent(e)s de Mutame Marseille Métropole.

Le 27 mars s'est tenue la première réunion des délégué(e)s nouvellement élu(e)s pour une période

de 6 ans, inaugurant ainsi un nouveau chapitre de la vie de notre mutuelle.

Au cours de cette journée, toutes et tous ont pris connaissance de leur rôle au sein de la MMM, en échangeant activement sur leurs fonctions et responsabilités. Ce rassemblement fut également l'occasion de présenter notre équipe aux délégués afin de parler leurs fonctions.

Cette réunion était un moment de partage essentiel à la cohésion et la compréhension du rôle des délégué(e)s au sein de MMM.

⇒ *Ça arrive!*

## Mutame Marseille Métropole : À l'heure de l'Assemblée Générale et de la Campagne d'Affichage !

**En mai prochain se tiendra l'Assemblée générale de l'Union Mutame, regroupant les trois mutuelles Mutame.**

Chaque année, cet événement se déroule dans un lieu différent, et pour cette édition, c'est à Marseille que les membres se réuniront.

Cette réunion annuelle revêt une importance particulière pour la mutuelle, offrant l'opportunité aux membres de discuter des orientations stratégiques, des réalisations passées et des défis à venir.

Parallèlement, la mutuelle lancera une campagne d'affichage dans tout le centre-ville de Marseille, avec des annonces prévues sur les abribus et les mupis.

Cette initiative stratégique vise à accroître la visibilité de Mutame Marseille Métropole et à sensibiliser la communauté marseillaise à ses valeurs et à ses services.

En combinant cette campagne dynamique avec l'événement de l'Assemblée générale, la mutuelle renforce ainsi son engagement envers ses adhérent(e)s et démontre son rôle actif au sein de la ville et au service de sa population.



Photographie de l'ancienne campagne d'affichage Mutame Marseille Métropole sur un Abribus

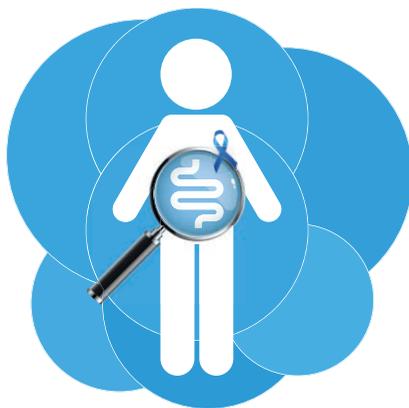
⇒ *Nous y tenons*

# La lutte contre le cancer colorectal s'intensifie avec Mars Bleu

**Mutame Marseille Métropole s'engage activement dans la lutte contre le cancer colorectal en soutenant le mouvement "Mars Bleu".**

“Mars Bleu” est une campagne nationale annuelle qui se déroule tout au long du mois de mars et qui vise à sensibiliser le public à l'importance du dépistage précoce et de la prévention du cancer colorectal.

## Programme de dépistage organisé du cancer colorectal



Le 20 mars 2024,  
À partir de 14h,  
Centre de Santé Marseille Métropole,  
51 rue de Rome 13001 Marseille

L'Association CORHESAN sera présente pour vous aider à prendre rendez-vous pour le dépistage du cancer colorectal.



Cette campagne met en lumière les statistiques alarmantes entourant le cancer colorectal, qui reste l'une des principales causes de décès par cancer en France. À travers divers événements, communications et initiatives de sensibilisation, “Mars Bleu” cherche à encourager les individus, en particulier ceux âgés de 50 ans et plus, à participer au dépistage régulier de cette maladie.

Dans le cadre de son engagement envers “Mars Bleu”, Mutame Marseille Métropole a ouvert les portes de son centre de santé pour accueillir l'association CORHESAN. Cette association spécialisée dans la prévention et le dépistage du cancer colorectal a organisé des séances d'information, des consultations personnalisées et a facilité la prise de rendez-vous pour les dépistages auprès des patient(e)s.

Cette collaboration stratégique entre Mutame et CORHESAN reflète l'importance accordée à la sensibilisation et à l'accès aux services de dépistage dans la lutte contre le cancer colorectal. En unissant leurs efforts au sein du mouvement “Mars Bleu”, nous espérons réduire le fardeau de cette maladie, sauver des vies et améliorer la santé de la population marseillaise.

Partenariat

# Mutame Marseille Métropole: Le groupe CSF vous accompagne dans tous vos projets!

Mutame Marseille Métropole est ravie d'annoncer son partenariat avec le groupe CSF, renforçant ainsi notre engagement envers nos adhérent(e)s.

À travers cette collaboration, nos adhérent(e)s auront accès à une gamme étendue de services financiers proposés par le CSF, à savoir:



## Projet immobilier

Accompagnement personnalisé sur des durées les plus adaptées et rachat possible de prêt immobilier.



## Assurance des Emprunteurs

L'assurance du prêt immobilier permet généralement de prendre en charge le capital restant dû ou tout ou partie des mensualités du prêt, en cas de décès, d'invalidité ou d'incapacité de travail.



## Plateforme d'offres de logements

CRÉSERFI accueille sur la vitrine [csf-logement.fr](http://csf-logement.fr), les offres de logements de ses partenaires : à la location comme à la vente dans le neuf ou dans l'ancien.



## Prêts personnels

Des financements sur mesure pour réaliser des projets : achat de votre prochaine voiture, petits travaux, dépenses diverses, etc.



## Projet de regroupement de crédits

Le regroupement de crédits permet de regrouper ses crédits en un prêt unique pour n'avoir qu'une seule mensualité\* à régler chaque mois.

Plus simple, plus claire, cette solution permet de rester serein et d'anticiper de nouveaux projets.

\*La diminution du montant de la mensualité entraîne l'allongement de la durée du remboursement et peut majorer le coût total du crédit. Elle doit s'apprécier par rapport à la durée restant à courir sur les prêts, objets du regroupement de crédits.



**Crédit Social des Fonctionnaires**

**Créserfi**  
Société de financement du CSF  
Cauton / Crédits

Le Crédit Social des Fonctionnaires est une association loi 1901, siège social : 9 rue du Fg. Poissonnière 75313 Paris cedex 09. Association aux côtés des fonctionnaires et assimilés, le CSF sélectionne au mieux de leurs intérêts des solutions et des services en vue d'améliorer leur qualité de vie. Pour adhérer au CSF et profiter de tous les services et avantages sélectionnés pour vous, il suffit d'acquiescer un droit d'entrée et une cotisation annuelle (tarifs en vigueur consultables sur [www.csf.fr](http://www.csf.fr)).

• Pour les prêts immobiliers : CRÉSERFI et ses partenaires prêteurs vous proposent les prêts immobiliers. Les propositions de crédit sont réservées aux adhérents du CSF après étude de leur situation financière et sous réserve d'acceptation des partenaires bancaires de CRÉSERFI. Les partenaires prêteurs de CRÉSERFI sont : LA BANQUE POSTALE (SA au capital de 6 585 350 218 €) - Siège social et adresse postale : 115 rue de Sévres - 75275 Paris Cedex 06 - RCS : Paris 421 100 645 - Intermédiaire d'assurance immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 023 424 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) ; SOFIAP (Société Financière pour l'Accès à la Propriété), SA à Directeur et Conseil de surveillance au capital de 68 137 755 € - Siège social et adresse postale : 64 rue de Saintonge, 75003 Paris - SIREN 391 844 244 RCS PARIS - immatriculée à l'ORIAS sous le n° 07 025 372 ; CRÉDIT MUTUEL ARKÉA - SA Coopérative de Crédit à Capital Variable - Agrément collectif 323 - Siège social, 1 rue Louis Lichou 29 480 Le Relecq-Kerhuon - 775 577 018 RCS Brest - Enregistré au Registre des intermédiaires en assurance tenu par l'ORIAS, sous le n° 07 025 585 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). La liste complète des partenaires est consultable sur [www.csf.fr](http://www.csf.fr). Conformément à la loi, aucun versement de quelconque nature que ce soit, ne peut être exigé d'un particulier avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. L'emprunteur d'un crédit immobilier dispose d'un délai de réflexion de 10 jours. La vente est subordonnée à l'obtention du prêt. S'il n'est pas obtenu, le vendeur doit rembourser les sommes perçues.

• Le contrat CSF Assurance Emprunteurs n° V. 9764 est un contrat d'assurance de groupe souscrit par le Crédit Social des Fonctionnaires, Association régie par la loi du 1er juillet 1901 - Siège social : 9, rue du Fg. Poissonnière 75313 Paris Cedex 09 auprès de SwissLife Assurance et Patrimoine, S.A. au capital de 169 056 086,38 € - Siège social : 7, rue Belgrand 92300 Levallois-Perret - 341 785 632 RCS Nanterre - Entreprise régie par le Code des assurances. Il est distribué par CRÉSERFI société de financement du CSF (SA au capital de 56 406 136 € - RCS Paris B 303 477 319 - courtier en assurances inscrit à l'ORIAS sous le n° 07 022 577 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) - Siège social : 9 rue du Fg. Poissonnière 75009 Paris) et géré par CSF ASSURANCES, SARL de courtage d'assurances du Crédit Social des Fonctionnaires, au capital de 8 500 000 € - Siège social : 9, rue du Fg. Poissonnière 75313 Paris Cedex 09 - 322 950 148 RCS Paris - N° ORIAS 07 008 834 (consultable sur [www.orias.fr](http://www.orias.fr)). SwissLife Assurance et Patrimoine, CSF Assurances et Créserfi sont soumis au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution (ACPR), 64, rue Trétaut, 75436 PARIS Cedex 09.

• Pour les prêts personnels : CRÉSERFI ; EDLE FINANCE est une marque de FINANCO - Financo - SA au capital de 554 482 422 €. Siège social : 1 rue Victor Basch CS 70001 91068 MASSY Cedex, 542 097 522 RCS Evry, Mandataire d'intermédiaire d'assurance, inscrit à l'ORIAS sous le n° 07 008 079 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) ; BANQUE EDEL SA - SA à Directeur et Conseil de Surveillance au capital de 150 134 754 € - Siège social : 60 rue Buisonnière CS 17601 31676 Labège cedex - RCS Toulouse B 306 920 109 - Mandataire d'assurance immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 036 333 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) ; BNP PARIBAS PERSONAL FINANCE -

Établissement de crédit - SA au capital de 561 882 202 € - 542 097 902 RCS Paris - Siège social : 1, Bd. Haussmann 75009 Paris France - Intermédiaire en assurance immatriculé sous le numéro 07 023 128 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) ; CFCAL - Le Crédit Foncier d'Alsace et de Lorraine (CFCAL Banque), SA au capital de 20 988 295,69 €, dont le siège social est situé au 1, rue du Dôme (67000) Strasbourg, immatriculée au registre du commerce et des sociétés de Strasbourg sous le numéro 568501282B - Mandataire d'Assurance sous le N°ORIAS 07 029 152 ; CREATIS - SA, à Conseil d'Administration au capital de 52 900 000 € - Siège social : 61 av. Halley - Parc de la Haute Borne - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ - RCS Lille Métropole sous le numéro B 419 446 034 - Enregistrée à l'ORIAS en tant que Courtier d'assurance ou de réassurance sous le numéro 07005776 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) ; CAISSE DE CRÉDIT MUNICIPAL DE BORDEAUX - Établissement public communal de crédit et d'aide sociale régi par les articles L.514-1 et suivants du Code Monétaire et Financier - Siège social : 29 rue du Mirail - 33074 Bordeaux cedex - SIRET 263 306 367 00016 - Mandataire en assurances, N° ORIAS 08043988 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Ces prêts sont sous réserve d'acceptation de votre dossier par le partenaire prêteur après étude de votre situation financière. En cas de regroupement de crédits à la consommation ou en même temps de crédits immobiliers, dont frais et indemnités éventuels, représentant moins de 60% du total, le prêteur proposera une offre de prêt personnel sauf s'il exige en garantie une hypothèque ou une autre sûreté comparable sur un bien immobilier à usage d'habitation ou sur un droit lié à un bien immobilier à usage d'habitation. Dans ce cas l'emprunteur dispose d'un délai de rétractation de 14 jours. Si le regroupement de crédits ne concerne que des crédits immobiliers ou si la part des crédits immobiliers rachetés, dont frais et indemnités éventuels, dépasse 60 % du total ainsi que dans tous les cas où le prêteur exige en garantie une hypothèque ou une autre sûreté comparable sur un bien immobilier à usage d'habitation ou un droit lié à un bien immobilier à usage d'habitation, le prêteur proposera une offre de prêt immobilier. Dans ce cas l'emprunteur dispose d'un délai de

réflexion de 10 jours après réception de l'offre de contrat. CRÉSERFI intervient en qualité d'intermédiaire de crédit non exclusif de plusieurs établissements de crédit. Il apporte son concours à la réalisation ou d'opération de crédit, sans agir en qualité de prêteur.

• Afin de vous aider dans votre recherche de biens immobiliers, CRÉSERFI accueille sur la plateforme [csf-logement.fr](http://csf-logement.fr), les annonces de biens immobiliers de ses partenaires, agences immobilières, organismes HLM, promoteurs et constructeurs. La plateforme [csf-logement.fr](http://csf-logement.fr) est hébergée par FACLOGI, SARL au capital de 60 000 €, Siège social 2, rue du Général Leclerc 94220 Charenton le Pont RCS Créteil 502 886 039. Les informations collectées par le groupe CSF sont traitées afin de piloter notre relation commerciale avec vous. Ce traitement est basé sur l'intérêt légitime du groupe CSF. Ces informations sont conservées pendant trois ans à date du dernier contact commercial que vous avez eu avec nous. Pour plus d'informations concernant le traitement de vos données à caractère personnel, vous pouvez vous rendre dans la rubrique « mentions légales » sur le site [www.csf.fr](http://www.csf.fr). Conformément à la loi n° 78-17 modifiée du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés (dite « Loi Informatique et liberté ») et au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, à l'effacement (droit à l'oubli), d'opposition, à la limitation, à la portabilité, ainsi que de définir des directives sur vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, vous pouvez écrire à DPO - Groupe CSF - 9, rue du Faubourg Poissonnière 75313 Paris Cedex 9, ou bien : DPO-Groupe- CSF@csf.fr ou encore en vous connectant à l'espace Mon Compte sur le site [www.csf.fr](http://www.csf.fr). En cas de manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous disposez d'un droit d'opposition sans frais à l'utilisation de vos données personnelles à des fins de prospection commerciale en vous adressant à DPO - Groupe CSF - 9 rue du Faubourg Poissonnière 75009 Paris.

# Je protège mes yeux naturellement

Soleil, écran, air sec... nos yeux subissent de nombreuses petites agressions tout au long de la journée. Or, suivre quelques astuces simples et prendre de bonnes habitudes peuvent nous permettre de les préserver le plus longtemps possible.

— Léa Vandeputte

« Je conseille à mes patients de faire, chaque matin et chaque soir, dix clignements des yeux en forçant un peu afin d'activer les glandes qui produisent le meibum et de muscler les paupières. »

**S**ans cesse sollicités, les yeux sont des organes indispensables mais fragiles. Pour nous aider à en prendre soin au quotidien, Barbara Ameline, ophtalmologiste et membre du Syndicat national des ophtalmologistes de France (Snof), livre ses conseils.

## → Un ennemi : la sécheresse oculaire

Le premier danger qui les guette, c'est la sécheresse. « Chez l'adulte, c'est un grand facteur d'inconfort qui joue sur la qualité de vue », confirme l'ophtalmologiste. Et les écrans sont souvent en cause : « On a tendance à moins cligner des yeux devant un écran, poursuit-elle. Or, les paupières abritent des glandes qui produisent un liquide qui épaissit les larmes, le meibum. C'est lui qui permet une bonne hydratation de l'œil et qui limite l'évaporation de l'eau des larmes. Quand on cligne moins, ce processus est

mis à mal et la sécheresse s'installe. » Il faut savoir que le fait d'avoir les yeux larmoyants est le signe d'une mauvaise qualité des larmes et doit donc, à ce titre, être traité comme une sécheresse.

## → Cligner pour hydrater

Pour limiter la sécheresse oculaire quand on travaille sur écran, il est recommandé de faire des pauses régulières (d'au moins 5 minutes toutes les heures) pour regarder au loin et, si possible, d'en profiter pour sortir à l'extérieur. Pensez aussi à bien vous éclairer et à avoir le haut de l'écran à hauteur des yeux de manière à regarder légèrement vers le bas pour favoriser le clignement. À l'inverse, évitez de vous frotter les yeux, ce qui peut être délétère à long terme. En complément, le docteur Ameline préconise de réchauffer ses paupières avec ses mains ou avec un masque chauffant avant de réaliser un exercice simple : « Je conseille à mes patients



de preuve scientifique de l'efficacité d'un aliment plutôt qu'un autre mis à part les omégas 3, présents dans les noix et les poissons gras notamment, qui participent à la protection cellulaire d'une manière générale », indique la spécialiste. Cette dernière rappelle aussi l'importance de pratiquer une activité physique régulière, bénéfique pour la santé globale et donc aussi pour les yeux.

Dernier conseil de la médecin, « il ne faut pas attendre de faire soi-même le diagnostic d'un trouble de la vue pour consulter ». Un bilan ophtalmologique tous les 3 à 5 ans chez l'adulte est recommandé.



### Prendre soin des yeux des enfants

Les yeux des enfants doivent aussi faire l'objet d'une attention toute particulière. « Face au risque de survenue d'une myopie [défaut de vision qui se caractérise par le fait de voir flou de loin et net de près, NDLR], il est important de les exposer à la lumière extérieure deux heures par jour, dans l'idéal. » Celle-ci stimulerait la production de dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle la croissance de l'œil, et empêcherait l'œil de s'allonger et donc de devenir myope. Enfin, un dépistage des troubles visuels doit être réalisé dès l'âge de trois ans ou dès un an en cas d'antécédents familiaux de strabisme (déviation d'un œil) ou d'amblyopie (différence de vision entre les deux yeux).

de faire, chaque matin et chaque soir, dix clignements des yeux en forçant un peu afin d'activer les glandes qui produisent le meibum et de muscler les paupières. » Il est aussi possible d'instiller des larmes artificielles – et non du sérum physiologique – en cas de gêne ou de démangeaison.

#### → Indispensables lunettes de soleil

D'autres facteurs extérieurs peuvent aussi participer à l'irritation et l'inflammation de l'œil comme le vent, la climatisation

ou un air trop sec quand le chauffage fonctionne notamment. Le soleil, quant à lui, accélère la survenue de la cataracte et augmente le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Porter des lunettes de soleil dès que l'on est à l'extérieur est donc particulièrement utile.

#### → Une vie saine pour une vue saine

Côté prévention, il convient d'adopter une bonne hygiène de vie et donc, une alimentation équilibrée. « Il n'y a pas

## Dossier

# Quels sont les grands enjeux de santé environnementale ?

**Les facteurs environnementaux qui pourraient être évités ou supprimés en Europe provoquent 1,4 million de décès par an soit au moins 15 % des décès, selon l'OMS. La santé humaine et l'environnement sont en effet intrinsèquement liés comme le confirme Sébastien Denys, directeur santé environnement et travail à Santé publique France.**

— Violaine Chatal

La santé environnementale désigne les aspects de la santé humaine influencés par des facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux ou encore psychosociaux. Elle prend en compte des éléments comme le changement climatique, la pollution et les expositions à des substances nocives. « C'est le cas par exemple de la pollution de l'air, qui est un enjeu de santé publique connu depuis de nombreuses années et qui provoque à peu près 40 000 décès prématurés par an », explique Sébastien Denys, directeur santé environnement et travail à Santé publique France. « C'est le cas aussi de la chaleur qui, dans le cadre du changement climatique, constitue un risque de plus en plus important en raison d'une intensification des canicules. On a estimé à Santé publique France qu'entre 2014 et 2022, la chaleur avait

causé 33 000 décès pendant les périodes estivales », ajoute-t-il.

Les autres risques pour la santé liés à l'environnement sont les produits chimiques, qu'ils soient de nature organique ou inorganique. On peut citer les métaux lourds comme le plomb ou le cadmium, naturellement présents dans l'environnement et dans l'alimentation ou les substances organiques persistantes comme la chlordécone aux Antilles ou les PCB qui étaient utilisés dans les transformateurs électriques et se sont diffusés dans les chaînes alimentaires. Enfin, on peut évoquer les composés organiques volatiles. Ils possèdent une toxicité avérée ou potentielle lorsqu'ils sont inhalés.

Ainsi, ces perturbateurs endocriniens sont présents dans de nombreux produits de la vie courante (produits ménagers,

alimentaires, détergents, cosmétiques, etc.) ou dans l'environnement en raison d'une contamination des eaux, des sols ou encore de l'air. « Une proportion importante de la population est exposée à ces substances chimiques. Pour autant, ces études d'exposition ne permettent pas aujourd'hui d'estimer précisément le risque de décès ou de maladies au sein de la population », précise Sébastien Denys.

## → Les actions mises en place par les autorités

L'estimation du fardeau environnemental des maladies est essentielle pour hiérarchiser les risques et orienter les programmes de prévention et de gestion. De grands plans nationaux sont mis en place pour limiter l'exposition environnementale nocive. C'est le cas de la stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens ou de la stratégie Écophyto 2030 qui vise une réduction de 50 % de l'utilisation des produits phytopharmaceutiques. Dans le cadre du Plan national Santé-Environnement 4 (PNSE 4), Santé publique France a pour mission de réaliser une estimation afin de prioriser les travaux de surveillance et de recherche puis établir des recommandations pour limiter l'impact des risques environnementaux.

« La meilleure solution est la réduction à la source, c'est-à-dire qu'il faut limiter



©Shutterstock

autant que faire se peut la production et la diffusion des facteurs de risque dans l'environnement », précise Sébastien Denys. « Nos travaux visent à alimenter les réflexions des autorités et les politiques publiques qui ont pour objectif de réduire à la source ces composés. On peut citer un très bon exemple qui est celui du plomb : grâce à la mise en place de politiques publiques, on observe une décroissance de l'imprégnation des populations, notamment des enfants, au plomb ce qui a permis des diminutions assez drastiques du saturnisme », précise-t-il.

Dans les prochaines années, Santé publique France prévoit de renforcer ses enquêtes de biosurveillance concernant les produits chimiques. « Nous mettons en place un dispositif qui s'appelle Albane et vise à pérenniser ce que la première enquête Esteban (NDLR : une étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) a permis de montrer. Nous allons procéder à un échantillonnage continu de la population française grâce à des cycles de deux ans. Au sein de chaque cycle, une centaine de molécules seront recherchées afin de caractériser

l'exposition de la population française aux substances chimiques », souligne Sébastien Denys. Il évoque par ailleurs la mise en place en 2021 de [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr). Le site donne aux futurs et jeunes parents des conseils pour réduire les risques liés à différentes substances présentes au quotidien afin de créer un environnement sain pour leur enfant.

« Nous menons aussi une action pour mieux connaître le poids que fait peser l'activité industrielle en travaillant autour des grands bassins industriels

## Zoom sur la chlordécone

La chlordécone est un insecticide qui a longtemps été utilisé de façon intensive en Martinique et en Guadeloupe pour lutter contre le charançon du bananier. Ce produit est à l'origine d'une importante pollution de certaines zones de culture et de pêche provoquant la contamination de poissons et de végétaux. Ce pesticide étant très stable dans l'environnement, les habitants des régions dans lesquelles il était très utilisé y sont donc toujours exposés, malgré son interdiction. Reconnue comme perturbateur endocrinien, la chlordécone est classée 2B (cancérogène possible chez l'homme) par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) depuis 1979.



français. Une étude épidémiologique est en cours et permettra de mieux connaître à l'échelle de la France les impacts sanitaires qui affecteraient la population vivant à proximité de ces bassins. C'est une priorité parce que la France est un pays fortement industrialisé et nous avons aujourd'hui encore une méconnaissance globale de l'impact sur la santé », souligne Sébastien Denys.

### → Les bons gestes au quotidien

Si des actions publiques sont mises en place pour réduire l'impact des dangers liés à l'environnement, chacun peut aussi agir à son niveau pour réduire notamment la pollution de l'air intérieur. Ces polluants

peuvent provenir de sources extérieures, mais aussi du tabagisme, des appareils à combustion, du ménage, de la cuisine, du bricolage, etc. Les matériaux de construction, le mobilier ou les produits de décoration émettent également des polluants toxiques volatils.

Afin d'améliorer la qualité de l'air des espaces clos, les autorités de santé conseillent d'aérer le domicile en ouvrant en grand les fenêtres dans toutes les pièces au moins 10 à 15 minutes par jour et lors d'activités comme le ménage, le bricolage, la cuisine, etc. Il est nécessaire de veiller à une bonne ventilation du logement, qu'elle soit naturelle ou mécanique, afin de renouveler l'air de manière continue.

« Solution très simple à mettre en place, l'aération entraîne notamment une diminution de l'imprégnation des personnes aux substances nocives. On peut citer l'exemple des retardateurs de flammes bromés, des substances présentes sur des objets, des meubles et des canapés de manière à retarder la propagation des incendies. Or, les personnes qui aèrent fréquemment leur logement sont moins exposées à ces substances reconnues comme étant cancérigènes, irritantes et dangereuses pour la reproduction », note Sébastien Denys qui insiste donc sur l'importance de ce geste simple.



## Faut-il laisser les fenêtres fermées en hiver ?

Surtout pas ! Même s'il fait froid, il faut limiter la pollution intérieure. Aérer 15 minutes par jour ne provoque pas de perte de chauffage. En revanche, en hiver, ne laissez pas les fenêtres et les portes entrouvertes. La température de la pièce baisserait alors considérablement sur la durée, et vous obligerait à consommer plus d'énergie pour réchauffer la pièce. Veillez aussi à nettoyer régulièrement vos appareils de chauffage pour éliminer la poussière en utilisant un plumeau, un chiffon microfibrés et un aspirateur.

# 10 façons de lutter contre la pollution numérique

On ne s'en rend pas toujours compte, et pourtant, le numérique pollue. Il représente aujourd'hui 3 à 4 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans le monde. Pour vous accompagner dans une démarche de sobriété numérique, nous avons identifié dix gestes simples à mettre en place pour réduire votre impact sur l'environnement.



L'univers numérique mondial est constitué de plus de 30 milliards d'équipements et représente entre 6 et 10 % de l'électricité mondiale. En France, on estime à 20 millions de tonnes\* le volume de déchets produits chaque année par les équipements numériques, soit 299 kg par habitant. Dans ce contexte, l'effort doit être collectif. Voici donc dix règles à suivre pour réduire son impact numérique sur la planète.

## 1. Limitez le nombre d'objets informatiques

Premier conseil : réduisez le nombre d'appareils que vous possédez. En effet, la majorité de l'empreinte écologique du numérique résulte de la phase de fabrication. Ainsi, avant de procéder à un nouvel achat, questionnez-vous sur son utilité : ai-je vraiment besoin de deux téléphones, d'un écran de télévision dans chaque pièce ou d'une balance connectée ?

## 2. Faites durer vos appareils

Il n'est pas toujours facile de ne pas succomber au dernier smartphone mis sur le marché. Et pourtant, votre portable actuel est-il vraiment obsolète ? Pour préserver la planète, essayez de faire durer vos appareils le plus longtemps possible en en prenant soin et en préférant les réparer plutôt que de les jeter.

## 3. Privilégiez l'occasion

En cas de renouvellement, favorisez les appareils reconditionnés et pensez à revendre le vôtre si vous ne l'utilisez plus ou à le recycler s'il ne fonctionne plus.

## 4. Diminuez votre consommation de vidéo en streaming

La consommation de streaming vidéo (vidéo à la demande - VOD -, Youtube, réseaux sociaux, etc.) émettrait près d'1 % des émissions mondiales de CO<sub>2</sub>. Évitez donc de regarder en streaming et téléchargez plutôt à l'avance vos vidéos grâce au Wifi. Bloquez aussi la lecture automatique des vidéos sur les réseaux sociaux.

## 5. Baissez la définition de vos vidéos

Sur votre téléphone, rendez-vous dans les paramètres de vos hébergeurs de vidéos en ligne et réduisez la définition en sélectionnant une résolution de 240 p.

## 6. Réduisez votre consommation d'énergie

Pour faire des économies d'énergie mais aussi pour protéger vos yeux, baissez la luminosité de votre téléphone et appliquez le mode sombre. Éteignez votre box internet et votre boîtier TV la nuit et durant vos absences et mettez votre téléphone en mode avion avant d'aller vous coucher.

## 7. Faites le tri fréquemment dans votre smartphone

Videz régulièrement vos conversations dans votre mobile, vos données cachées, et triez vos photos. Pensez aussi à désinstaller les applications que vous n'utilisez plus et à désactiver les notifications inutiles.

## 8. Nettoyez votre boîte e-mail

Réduire les pièces jointes en les compressant, éviter d'utiliser une image en signature, trier sa boîte e-mail régulièrement en supprimant les messages les plus volumineux, se désabonner des newsletters non lues, sont autant de petites astuces à connaître pour limiter son impact.

## 9. Favoriser les disques durs au Cloud

Les centres de données représentent plus de 20 % de l'impact environnemental du numérique. Et chaque année, des milliers de litres d'eau sont nécessaires pour éviter la surchauffe. Privilégiez donc l'usage des disques durs physiques et évitez de façon générale de sauvegarder trop de données.

## 10. Privilégiez le Wifi à la 4G

Quand vous rentrez chez vous ou que vous êtes dans un endroit qui propose le Wifi, pensez à vous y connecter.

\* Évolution de l'impact environnemental du numérique en France, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) - Autorité de régulation des communications électroniques, des Postes et de la distribution de la Presse (Arcep), 2022.

# Obésité : agir autrement !

Un adulte sur deux est aujourd'hui concerné par l'obésité et le surpoids en France\*. Au-delà de la prévention indispensable, se pose la question de leur accompagnement face à cette maladie complexe. C'est ce qui a conduit Nora Klein à ouvrir la Maison de Nora.

L'obésité ne fait que s'accroître, année après année. Chez les 18-24 ans notamment, elle a été multipliée depuis 1997 par plus de 4\*. Une pathologie à laquelle sont associés des risques de problème de santé : maladies cardiovasculaires, diabète, troubles musculosquelettiques, hypertension, etc. La meilleure façon de lutter est de prévenir. Mais il est crucial également de mieux comprendre cette maladie chronique, qui dépend de facteurs variant d'une personne à l'autre, pour une prise en charge qui soit la plus adaptée.

## La Maison de Nora, un lieu unique

En créant la Maison de Nora, en 2021, Nora Klein a justement voulu apporter une autre réponse aux personnes en surpoids ou en situation d'obésité parce que « *chacun(e) a son histoire médicale, psychologique ou génétique* ». Ce lieu unique à Créteil, en région parisienne, aide les personnes à perdre du poids, avec une approche moins médicale et plus humaine. Pour cela, elle se forme à l'éducation thérapeutique du/de la patient(e) et s'entoure d'une équipe de professionnel(le)s (médecins, diététicienne, psychologue, socio-esthéticienne, coachs sportifs en Activité Physique Adaptée...) et d'un réseau d'expert(e)s. « *Ma philosophie, c'est d'être en accord avec son corps, sans être malade et en comorbidité. Le bien-être prime. Chaises, canapés, vestiaires,*



*douches... tout a été pensé dans la Maison par rapport à la corpulence des personnes, pour qu'elles se sentent bien* ».

## Changer les comportements

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont deux piliers indispensables pour éviter la surcharge pondérale et perdre du poids. À la Maison de Nora, la prise en charge se veut différente, dans l'écoute et le conseil. Des ateliers de cuisine pédagogiques et accessibles sont par exemple proposés et partagés dans la convivialité, en petits

groupes. « *On ne parle pas de régime mais on apprend à bien manger et à cuisiner, à comprendre ce que l'on mange, à faire ses courses...* », explique la fondatrice. Elle accueille également des jeunes pour des actions de prévention, pour essayer de traiter le problème avant qu'il ne soit trop tard. « *C'est initier le début d'un changement de comportement. Ça peut prendre du temps mais cela aura des résultats durables* ».

\*selon une étude coordonnée par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et du CHU de Montpellier, publiée en 2023.

## Interview

## Nora Klein: « Se réconcilier avec son corps »



### → Comment est née la Maison de Nora ?

J'ai été l'assistante du Professeur Jean-Marc Chevallier, chirurgien de l'obésité de renommée mondiale, et pendant plus de 17 ans, j'ai accompagné près de 9 000 patient(e)s souffrant d'obésité sévère, avant et après leur opération de chirurgie bariatrique (ou chirurgie de l'obésité). Je prenais le temps de les écouter, ils se livraient à moi. La chirurgie pouvait être efficace sur le moment mais après quelques mois, certain(e)s reprenaient du poids, n'osaient pas ou ne voulaient pas revenir à l'hôpital. J'ai compris que l'accompagnement était insuffisant et qu'ils/elles se sentaient seul(e)s. À la question de « *quoi avez-vous besoin ?* », la réponse était « *d'un lieu pour nous* ». Une nécessité également pour les personnes non opérées. J'avais donc cette connaissance profonde des patient(e)s et de leurs besoins, et j'ai aussi vécu la maladie avec mon fils que j'ai accompagné pendant un an. C'est ce qui m'a donné envie d'aller plus loin et de créer ce lieu.

### → En quoi ce lieu est différent ?

La Maison de Nora n'a pas vocation à remplacer l'accompagnement médical mais vient en complément. Ce n'est pas l'hôpital et il n'y a pas de blouses blanches. J'ai vraiment voulu que cette Maison soit un beau lieu, où nos hôtes puissent se retrouver et créer des liens. J'avais constaté, lorsque j'étais à l'hôpital, que les patient(e)s avaient besoin de se parler, d'échanger et de se donner des informations. Ici on pleure, on rit, on chante, il y a un vrai partage. Pour perdre du poids, l'entraide et le soutien sont fondamentaux. C'est aussi un lieu où l'on apprend à se réconcilier avec son corps, où l'on travaille sur son image pour l'estime de soi et pour redonner confiance. Il y a des miroirs partout, un boudoir de beauté, et on fait même des shooting photos.

### → Quels retours avez-vous ?

Au bout de deux ans, nous avons eu des résultats concrets avec des personnes opérées ou non opérées qui ont changé. Nous voyons des transformations et avons de beaux témoignages de personnes qui nous disent « *vous nous avez changé la vie* ». À ce jour, nous avons aidé plus d'une cinquantaine de personnes en surpoids ou en situation d'obésité et nous ouvrons aussi désormais les portes de la Maison à des adolescents et des adultes souffrant de maladie chronique (cancer, diabète, hypertension artérielle, dépression...).

En décembre dernier, la Maison de Nora a d'ailleurs été agréée Maison Sport Santé.



>> Informations:  
[lamaisondenora.com](http://lamaisondenora.com) - 01 43 77 89 47

# L'infertilité masculine, **en constante progression**

Les hommes des pays développés ont perdu plus de 50 % de leur production spermatique en trente ans. Comment expliquer cette diminution de la fertilité des hommes ?

— Anne-Sophie Glover-Bondeau



« L'altération de la fertilité masculine et féminine est un phénomène qui a commencé il y a une quarantaine d'années », introduit le Professeur Samir Hamamah, chef de service de biologie de la reproduction du CHU de Montpellier et premier auteur du Rapport sur les causes d'infertilité (publié le 21 février 2022). Et elle est en constante progression. « On constate notamment un déclin qualitatif et quantitatif du sperme qui concerne les hommes du monde entier depuis 2017. Concrètement, un petit-fils a 56 % de concentration spermatique en moins par rapport à son grand-père », explique ce spécialiste. En outre, il y a également une augmentation significative des micropénis et du cancer des testicules, deux autres freins à la fertilité des hommes.

### → Quelles sont les causes ?

L'exposition à des polluants, notamment les perturbateurs endocriniens (PE) comme le Bisphénol A ou les phtalates présents partout (dans l'alimentation, l'eau, l'air, les plastiques, les cosmétiques, les pesticides, les métaux lourds comme le plomb, etc.), est probablement la grande responsable de la perturbation des systèmes de régulation hormonale. Cette pollution a des conséquences sur plusieurs générations. « Ces substances chimiques ont altéré des promoteurs de gènes impliqués dans la mise en place des organes reproducteurs », explique le Dr Hamamah. À cette exposition aux toxiques s'ajoutent le tabagisme, la consommation d'alcool, la surcharge pondérale, autant de facteurs d'atteinte de la fertilité masculine mais aussi féminine.

### → Avec quelles conséquences ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'environ 186 millions d'individus, pour 48 millions de

## Les chiffres de l'infertilité en France

# 3,3 millions

de personnes sont touchées par l'infertilité

# 12 %

des couples en âge de procréer sont concernés

# 123 000

tentatives en Assistance Médicale à la Procréation (AMP) pour l'année 2020

# 10 %

des couples restent infertiles après 2 ans de tentatives d'AMP

# Jusqu'à 25 %

des cas d'infertilité sont inexplicables

couples, sont concernés par l'infertilité définie comme « l'incapacité pour un couple d'obtenir une naissance souhaitée 12 mois après l'arrêt de toute contraception ». Un problème à ne pas sous-estimer pour le Dr Hamamah qui rappelle « que l'Assistance Médicale à la Procréation n'est pas une baguette magique avec un taux de réussite de FIV de moins de 25 %... ». Au-delà des situations d'infertilité, la mauvaise santé reproductive menace l'humanité. Le Dr Hamamah alerte sur le fait que le seuil de remplacement de 2,1 enfants par femme n'est plus atteint dans de nombreux pays.

La seule solution pour se prémunir des effets néfastes des perturbateurs endocriniens (PE) sur la santé humaine serait de diminuer le plus possible notre exposition à ces produits chimiques. « C'est pour cela que je milite auprès du gouvernement pour la création d'un logo reprotoxique qui avertirait la population, notamment les jeunes, des dangers de ces polluants sur la santé reproductive », explique le Pr Samir Hamamah. Celui-ci estime que pour préserver la fertilité et l'humanité, il va falloir totalement revoir nos modes de vie.



*Si, de prime abord, le marquage des œufs semble quelque peu nébuleux, le déchiffrer n'a rien de bien sorcier.*

## 0, 1, 2 ou 3

Le chiffre inscrit sur la coquille — 0, 1, 2 ou 3 — est un code signalant les conditions de vie de la poule pondeuse. Un chiffre bas désigne un élevage bio en plein air ou du moins avec un accès vers l'extérieur, tandis que le 3 correspond à un mode de production industriel, avec des poules élevées en cage. Si cette dernière information doit être obligatoirement mentionnée en toutes lettres sur la boîte, elle passe souvent inaperçue tant son affichage est discret. À défaut de la repérer, vous pouvez donc toujours vous fier à ce qu'indique la coquille.

Les lettres suivant ce premier code correspondent au code ISO du pays d'origine des œufs (FR pour la France par exemple) et aux informations relatives au producteur et à la ponte, à savoir le code de l'éleveur et le numéro du poulailler.

— Sophie Diaz

## 114

*C'est le numéro de service public gratuit réservé aux 7 millions de personnes sourdes, aphasiques et malentendantes pour toutes les urgences. Bien qu'il existe depuis plus de 10 ans, moins d'un Français sur 5\* déclare connaître le 114, accessible 24h/24 et 7j/7 en visio, tchat, images et SMS.*

\*Baromètre Viavoice, réalisé du 4 au 8 décembre 2023.

— Sophie Lupin

## 3

*Les arrêts maladie en téléconsultation limités à trois jours*



Une nouvelle étape est franchie pour réduire le nombre d'arrêts maladie. En 2024, un patient ne pourra plus obtenir d'arrêt de travail de plus de trois jours par téléconsultation. Cette nouvelle règle entre dans le cadre du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), adopté le

4 décembre. Cette mesure vise à endiguer la forte augmentation des arrêts maladie (+7,9% en 2022) qui s'obtiendraient plus facilement par téléconsultation. Deux exceptions sont toutefois prévues : lorsque le médecin téléconsultant est le médecin traitant du patient ou en cas d'impossibilité, dûment justifiée par le patient, de consulter physiquement un médecin pour prolonger un arrêt de travail déjà prescrit.

— Sophie Lupin

⇒ *Pensez-y*

# MaPrimeAdapt'

## une aide pour aménager son logement

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, une prime unique aide les personnes âgées ou en situation de handicap à financer les travaux d'adaptation de leur logement afin qu'ils puissent rester vivre chez eux.

— Sophie Lupin

**M**aPrimeAdapt' remplace trois aides qui coexistaient jusqu'à présent : « Habiter Facile » de l'Agence nationale de l'habitat (Anah), les aides à l'adaptation du logement de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) et le crédit d'impôt pour certains types de travaux. Cette aide est conditionnée par le niveau de ressources du ménage. Elle peut contribuer à financer jusqu'à 50 % ou 70 % des travaux (installation d'un monte-escalier, un siège de douche mural,



@Shutterstock

des revêtements de sol antidérapants, une rampe d'accès, un éclairage à détection de mouvement, des volets roulants automatisés, etc.) dans la limite d'un plafond de 22 000 euros hors taxes.

**Pour en savoir plus:** <https://france-renov.gouv.fr> (rubrique: « MaPrimeAdapt' »)

### Le saviez-vous

Si vous êtes victime d'un accident causé par un tiers, pensez à le signaler à l'Assurance maladie et à votre mutuelle. C'est au responsable et à son assureur d'assumer le coût des frais médicaux.

## Comprendre le recours contre tiers

### Dans quelle situation ?

Le recours contre tiers s'applique aux accidents corporels provoqués, volontairement ou non, par une personne physique ou morale.



### Pourquoi le déclarer ?

L'Assurance maladie peut récupérer, auprès de l'assurance du responsable, le montant des frais médicaux avancés. Idem pour votre mutuelle.



Cette démarche simple et citoyenne leur permet de réaliser des économies.



### Les démarches à effectuer ?

#### 1. Déclarer



#### 2. Signaler



#### 3. Informer





« Le 100% santé,  
est-ce que j'y ai  
droit ? »

« Quelle est la différence  
entre la sécurité sociale et  
la mutuelle ? »

CONTINUEZ DE FAIRE  
LE PLEIN D'INFOS  
*essentiels*

DANS LA CATÉGORIE  
« BON À SAVOIR »  
DU SITE INTERNET DE  
L'UNION MUTAME

[WWW.MUTAME.COM](http://WWW.MUTAME.COM)

« Changement de situation  
personnelle, quelles  
conséquences ? »

« Qu'est-ce qu'un contrat  
responsable et solidaire ? »

« Mes soins en santé, attention aux  
dépassements d'honoraires ! »

« Quels sont mes droits  
en arrêt maladie ? »



Santé • Prévoyance  
Mutuelle  
**Mutame**  
UNION

« Qu'est-ce qu'un contrat  
santé conventionné ? »