

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









# 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.



#### Éditorial

#### 4 Actualités Régionales

- **Convocation** à votre Assemblée générale et élections au Conseil d'aministration
- · Prévenir ou dépister la maladie?
- Vous avez un projet immobilier: Acheter un appartement, faire construire une maison ou réaliser des travaux, réaliser un investissement locatif?
- · Brèves

#### 8 Bien-être

· Je protège mes yeux naturellement

#### 10 Doppier - 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 - ISSN : 1297-4005 • **Directeur de la publication :** Commission de communication • **Directeur de la rédaction :** Commission de communication • **MUTAME SAVOIE MONT-BLANC** - 55 rue Val Vert - BP 101 - 74600 Seynod

Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs • Directeur de la publication: Daniel Lemenuel • Responsable de la rédaction: 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 - Dépôtlégal: à parution • Contrat Publissimon ° 17033. N° TSSN Édition nationale: 1763 - 6574 • N° TSSN 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).





#### e 17 juin prochain se déroulera l'Assemblée Générale de notre mutuelle, instant phare de la vie de Mutame Savoie Mont-Blanc. Cette rencontre concerne l'ensemble de nos adhérents.

Au cours de cette journée, se tiendra l'élection du Conseil d'Administration, instance dirigeante de notre mutuelle.

Cette élection est d'une importance primordiale pour la vie de notre groupe. En effet le 17 juin, la moitié des postes d'administrateurs sont à remplacer conformément à nos statuts.

Ces personnes élues auront à prendre, à entériner des décisions qui engageront la vie de notre mutuelle pour les 6 années prochaines.

Nous vous proposons de vous engager pour devenir administrateur bénévole.

Cet engagement démontre et met en avant nos valeurs de mutualiste. La mutuelle c'est être ensemble, être fort et solidaire, prendre soin de ceux qui sont momentanément dans le besoin.

Toutes ces valeurs d'entraide, de solidarité peuvent se développer car nous sommes un territoire relativement restreint et donc la proximité est une réalité tangible.

D'autre part, le fait de travailler ou d'avoir travaillé dans des collectivités locales a développé le sens du service public et donc une sensibilité aux autres, ce qui rejoint totalement l'esprit de solidarité qui est le nôtre.

Sur un plan pratique les administrateurs sont réunis 3 à 4 fois par an. Être administrateur c'est aussi être l'ambassadeur de notre mutuelle auprès de vos collectivités, auprès de vos collègues.

Pour toutes ces raisons, venez, engagez-vous au sein du CA de la mutuelle, vous pourrez apporter votre expérience, et être force de décision.

Mutame Savoie Mont-Blanc existe pour vous et par vous.

#### **CHOPLIN Patrick**

Trésorier



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

Lundi 17 Juin À partir de 17 h 30 Centre des Pensières 55 route d'Annecy à Veyrier du Lac (74290)

# **Convocation** à votre Assemblée générale et élections au Conseil d'aministration

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

#### Venez participer aux décisions de votre Mutuelle

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

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

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

#### Pour s'inscrire:

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

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

#### → Elections au Conseil d'administration

Madame, Monsieur, cher(e) adhérent(e), Le 17 juin 2024 les délégué(e)s à l'Assemblée générale que vous avez désigné(e)s lors du scrutin du 23 juin 2021 procèderont à l'élection pour 6 ans de nouveaux administrateurs.

En application de l'article 25 des statuts le Conseil d'administration de notre Mutuelle est composé d'administrateurs élus parmi les membres honoraires et les membres participants, c'est-à-dire les adhérents possédant un contrat à leur propre nom et à jour de cotisations.

En cette qualité, vous avez donc la possibilité de déposer votre candidature à cette fonction au plus tard le 22 mai, cachet de la poste faisant foi, par simple lettre ou par e-mail (voir ci-dessous) en indiquant votre nom, prénom et date de naissance ainsi que votre adresse.

>> courrier à : Mutame Savoie Mont-Blanc 55 rue du Val-Vert - SEYNOD 74600 ANNECY

>> e-mail à : ag@mutame74.com

#### → Prévention

# **Prévenir ou dépister** la maladie ?

« Être en bonne santé c'est le luxe de pouvoir tomber malade et s'en relever » écrivait le philosophe George Canguilhem dans sa thèse de médecine soutenue en 1943.

out au long de notre vie nous naviguons entre deux rivages, « le normal », celui d'être en bonne santé, et « le pathologique » quand nous tombons dans la maladie. Tomber malade, faire l'expérience de la maladie est inévitable : nous ne pouvons pas totalement nous extraire de nos gènes et de notre environnement bien souvent délétères et porteurs de multiples risques.

Heureusement nous nous sommes donnés les moyens de nous remettre de nombreuses maladies, les contrôler grâce aux progrès diagnostiques et thérapeutiques acquis de longue lutte: un antibiotique, un antiviral dans une maladie infectieuse apportent la guérison la plupart du temps. Ça marche... mais pas toujours.

Alors, n'avons-nous pas trop tendance à oublier que la connaissance des maladies par la médecine peut dans de nombreuses situations nous éviter d'en faire l'expérience, l'atténuer: prévention et dépistage, deux mots-clés d'une bonne santé! La prévention c'est empêcher qu'une maladie ne survienne, par exemple en vaccinant nos enfants et adolescents contre la rougeole, une maladie mortelle, ou contre les infections à papillomavirus (HPV) responsables de cancers génitaux graves.

Si prévenir le cancer du poumon est possible (en s'abstenant de fumer), le dépister consistera par exemple



à faire une radiographie des poumons. Le dépistage n'empêchera pas la survenue de la maladie : il n'équivaut qu'à découvrir la maladie à un stade infraclinique, c'est à dire avant l'apparition des premiers symptômes décelables par le patient. Dépister c'est donc faire un diagnostic précoce dans le bon espoir d'une meilleure efficacité d'un traitement : dépister un cancer colorectal par la recherche de sang dans les selles permettra s'il y a lieu de repérer et traiter précocement des polypes avant qu'ils n'évoluent en un cancer invalidant.

La prévention ne dépend que de nous, le dépistage est sous la dépendance de la médecine à condition que nous voulions bien nous y prêter. L'un comme l'autre est primordial mais l'un ne peut pas remplacer l'autre. Un luxe à la portée de chacun et dont on ne devrait pas s'affranchir.

#### **Patrice Trouiller**

Pharmacien professeur de santé publique

#### Vous allez bientôt partir en vacances à l'étranger, que faire en cas d'imprévu?

Mutame Savoie Mont-Blanc vous protège, pendant vos vacances, en cas d'un aléa de santé (maladie, blessure ou hospitalisation) survenant à l'étranger lors d'un déplacement privé de moins de 31 jours

#### Service d'accompagnement et d'écoute au cours d'une hospitalisation :

Les médecins de l'Assistance sont mobilisés pour apporter un soutien au bénéficiaire ainsi qu'à sa famille en intervenant auprès du médecin en charge sur place, afin de lui apporter toutes les informations nécessaires sur les démarches thérapeutiques envisagées.

## **Qvance et prise en charge** des frais médicaux:

Si le bénéficiaire est malade, blessé ou hospitalisé pendant son voyage à l'étranger, l'Assistance assure l'avance des frais d'hospitalisation à concurrence de 4 600 euros TTC.

En complément, l'Assistance rembourse le montant des frais médicaux engagés à l'Étranger et restant à votre charge après remboursement effectué par la Sécurité Sociale, la mutuelle et/ou tout autre organisme de prévoyance jusqu'à concurrence de 4 600 euros TTC.

#### Comment contacter votre assistance?

Vous partez en voyage et vous avez besoin d'une attestation de voyage (attestation d'assistance médicale) – demandez la en scannant le QR code suivant :





#### *→ Immobilier*

**Vous avez un projet immobilier:** Acheter un appartement, faire construire une maison ou réaliser des travaux, réaliser un investissement locatif?

#### Vous pouvez avoir besoin d'un emprunt et votre banque exige une caution.

utame Savoie Mont-Blanc vous accompagne en vous apportant une caution solidaire gratuite, qui facilitera l'obtention de votre emprunt et pourra vous éviter les frais d'hypothèque ou de caution (de l'ordre de 1.000 à 1.500 € par tranche de 100.000 € empruntés) ainsi que les frais de mainlevée d'hypothèque en cas de vente du bien immobilier. Les prêts jusqu'à 900 000 euros sur une durée maximale de trente ans peuvent ainsi être garantis.

#### → Comment en bénéficier?

- Tout(e) adhérent(e) santé de Mutame Savoie Mont-Blanc, âgé(e) de moins de 65 ans peut en bénéficier :
- La caution est accordée après agrément préalable de la mutuelle et de MFPrécaution et après la mise en place d'une couverture en assurance emprunteur couvrant les risques de décès, d'incapacité de travail et d'invalidité. Découvrez aussi Mut'Assurance Emprunteur:

La solution d'assurance liée à votre prêt immobilier diffusée par Mutame Savoie Mont-blanc.

En règle générale, l'organisme prêteur tend à vous imposer son assurance de prêt. Les lois Lagarde et Hamon donne le droit à l'emprunteur le libre choix de son assurance prêt immobilier. Pour profiter de cette liberté de mouvement, les emprunteurs doivent présenter un niveau de garantie équivalent à l'organisme prêteur.

Mutame diffuse l'Assurance Emprunteur de la MGP. L'implication de ce partenaire mutualiste conforte les pratiques qui font références aux valeurs de solidarité que nous partageons.

#### → Le prêt peut être assuré:

- soit à hauteur de 100 % sur chaque emprunteur:
- soit à hauteur du pourcentage précisé sur la demande d'adhésion pour chacun des emprunteurs, le total devant atteindre 100%.

#### → Les avantages de la garantie Mut'Assurance Emprunteur:

- Pas de questionnaire médical, si vous êtes adhérent(e) en prévoyance maintien de salaire;
- Une indemnisation est versée en cas d'incapacité temporaire totale de travail même sans perte de salaire;
- Une prise en charge de l'invalidité à partir de la 1<sup>ère</sup> catégorie;
- Les cotisations réactualisées annuellement en fonction du capital restant dû.

>> Your souhaitez faire le point sur votre projet immobilier, un conseiller est à votre disposition pour un accompagnement personnalisé:

Prenez contact avec Monsieur Tarik MASTOUR, au 04 50 33 11 43 (ligne directe) ou t.mastour@mutame74.com

#### Visitez notre nouveau site internet: www.mutame74.com

# Mutame Savoie Mont-Blanc a fait évoluer son site internet pour une expérience dédiée uniquement aux agents territoriaux

Des fonctionnalités pensées pour vous: Vivez une expérience dédiée aux agents territoriaux... Chaque nouvelle fonctionnalité a été pensée selon vos besoins. Un contenu: découvrez une variété de nouveaux contenus, des dernières actualités de notre secteur

aux conseils pratiques, pour vous informer et vous accompagner au quotidien.

Design rafraîchi: appréciez un visuel modernisé et une ergonomie améliorée... Notre nouveau site a été conçu pour être plus accueillant et facile à naviguer.



#### >> Participez à cette évolution!

Explorez le site, utilisez ses nouvelles fonctionnalités et dites-nous ce que vous en pensez au 04 50 33 11 43 ou t.mastour@mutame74.com

### $\Rightarrow$ Offre parrainage 2024



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

#### **IOS Apple**



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

#### Android







Mutame Savoie Mont-Blanc s'associe avec la Mutualité française Auvergne Rhône-Alpes pour proposer des rencontres santé en ligne.

# Ces rencontres s'articuleront autour de trois axes :

- 1- La santé environnement
- 2- La nutrition (alimentation et activité physique)
- 3- La santé mentale et le bien-être

# Vous trouverez ci-dessous les actions prévues :

- 16 Mai : Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires Atelier en ligne sur Teams
- 4 Juin: La famille des 7 perturbateurs endocriniens - Atelier en ligne sur Teams
- 1<sup>er</sup> Juillet: Prévention des piqûres de tiques et de la maladie de Lyme - Conférence en ligne sur Livestorm
- 4 Juillet : Pour mon bien être, j'agis pour la planète Conférence en ligne sur Livestorm
- 17 Septembre : Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires Atelier en ligne sur Teams
- 26 Septembre: La famille des 7 perturbateurs endocriniens Atelier en ligne sur Teams
- Du 30 Septembre au 12 Novembre : Coeur de femmes - Ateliers en ligne sur Teams
- 10 Octobre : Alimentation du jeune enfant
   Conférence en ligne sur Livestorm
- 21 Novembre : Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires Atelier en ligne sur Teams
- 6 Décembre : La famille des 7 perturbateurs endocriniens Atelier en ligne sur Teams

#### >> Pour plus d'information :

parlez en avec votre conseiller au 04 50 33 11 36 ou à contact@mutame74.com

# 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.

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 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

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).

#### Doppier

# 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

a 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



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. 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 (cancérigène 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.

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 microfibres et un aspirateur.

« 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 cancérogènes, irritantes et dangereuses pour la reproduction », note Sébastien Denys qui insiste donc sur l'importance de ce geste simple.

# 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.



'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. Abaissez 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. Mettoyez 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.

'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, socioesthéticienne, 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 bienêtre 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 - 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 guarantaine 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

123000

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 inexpliqués

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.



1 = mode d'élevage FR = Pays d'origine FRT01 = Code producteur + N° du batiment DCR = Date de Consommation Recommandée

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

e 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



# Les arrêts maladie en téléconsultation limités à trois jours



ne 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

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,



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: « MaPrime Qdapt' »)

#### Le saviez-vous Si vous êtes Comprendre le recours victime d'un Les démarches contre tiers à effectuer? accident causé par un 1. Déclarer Dans quelle situation? tiers, pensez Le recours contre tiers s'applique aux accidents à le signaler corporels provoqués, volontairement ou non. par une personne physique ou morale. DÉCLARATION 36 46 à l'Assurance OU maladie et à votre 2. Signaler mutuelle. C'est au responsable et à son Pourquoi le déclarer? assureur L'Assurance maladie peut récupérer, auprès 3. Informer de l'assurance du responsable, le montant des frais d'assumer le médicaux avancés. Idem pour votre mutuelle. Accident cause coût des frais médicaux. Cette démarche simple et citoyenne leur permet



# **CONTINUEZ DE FAIRE** LE PLEIN D'INFOS essentielles

DANS LA CATÉGORIE

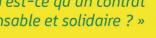
« BON À SAVOIR »

DU SITE INTERNET DE L'UNION MUTAME

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! »

« Ouels sont mes droits en arrêt maladie?»



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

