

LE MAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

En finir avec LA SOUFFRANCE AU TRAVAIL





Des appels vidéo avec votre proche âgé en toute simplicité !



Avec la **tablette numérique Linote** votre proche pourra, sans manipulation de sa part :

 recevoir des photos, des vidéos et des messages,

 afficher des rendez-vous enregistrés à distance par la famille,

 faire apparaître la date, le jour, l'heure.

Mais aussi :

 joindre ses contacts par téléphone, en appuyant seulement sur leur photo.

Idéale pour maintenir le lien avec une personne âgée en perte d'autonomie ou souffrant de troubles cognitifs et pour l'accompagner dans ses tâches et rendez-vous quotidiens !

En tant qu'adhérent de La Mutuelle Familiale, bénéficiez de **2 mois d'essai offerts**, sans engagement avec le code FAMILIALE2 :

- sur le site internet www.linote.fr

- ou en s'inscrivant sur www.vivaclub.fr

- ou en contactant Justine, Gabrielle et Charlène au 03 72 76 00 00

et par email : hello@linote.fr



Chers adhérents,

L'année 2024 a débuté avec la mise au rebut du plan Ecophyto, et elle pourrait bien se terminer avec un projet de loi de financement de la Sécurité sociale pour 2025 marquant un recul historique de la couverture des dépenses de santé par l'assurance maladie obligatoire. D'un côté, la stratégie de réduction des produits phytopharmaceutiques dans l'agriculture a été abandonnée, malgré les preuves accablantes des conséquences de ces pollutions sur notre santé et leur impact sur l'habitabilité future de notre planète. De l'autre, le gouvernement transfère une partie des dépenses de santé aux patients et aux mutuelles. Plusieurs pistes ont été évoquées avant même le dépôt du projet de loi, notamment la réduction du taux de remboursement des consultations médicales par la Sécurité sociale. A l'heure où j'écris ces lignes, alors que la séquence budgétaire au Parlement devrait s'achever d'ici au 21 décembre, les détails de ces mesures restent encore flous et non votés. Davantage de maladies et une couverture des dépenses de santé par la Sécurité sociale en baisse : cette situation est intenable ! La politique actuelle de démantèlement de notre système de santé et d'assurance maladie n'est malheureusement pas nouvelle. Le gouvernement formé en septembre poursuit une trajectoire d'irresponsabilité sociale et environnementale qui a déjà causé trop de dégâts.

Certes, 96 % de la population bénéficie d'une complémentaire santé. Mais à quel prix ? Lorsque les remboursements de soins diminuent, les cotisations augmentent inévitablement. Une mutuelle appartient à ses adhérents et à eux seuls. Pour garantir sa pérennité, les comptes doivent être équilibrés, faute de quoi cette institution, que nous avons bâtie ensemble, serait en péril. Les mutuelles, tout comme les autres opérateurs de complémentaires santé, sont d'ailleurs soumises à des contrôles rigoureux de la part des autorités publiques pour assurer une gestion saine et durable. Transférer ainsi des dépenses sociales sur les ménages et leurs mutuelles, sans s'attaquer réellement aux causes de l'augmentation des maladies chroniques, c'est fragiliser notre système de protection sociale. C'est pour cette raison que La Mutuelle Familiale s'engage activement en faveur de la santé environnementale et d'une Sécurité sociale de haut niveau, afin que nous puissions continuer à nous protéger mutuellement. Ensemble, restons mobilisés pour défendre notre santé et celle de notre planète.



© Fabrice Mangeot

Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

- P.05** **L'événement**
Une présence militante
- P.06** **Vie de la mutuelle**
Contrats collectifs obligatoires, devenez membre honoraire
- P.08** **Dossier**
En finir avec la souffrance au travail
- P.12** **Protection sociale**
Assurance maladie, les Français mis à contribution
- P.13** **Comment ça marche ?**
Le plan d'accompagnement personnalisé (PAP)
- P.14** **Santé**
Affections neuromusculaires : le point sur les myopathies
- P.16** **Environnement**
Et si on consommait plus responsable ?
- P.18** **Prévention**
Ecrans : comment protéger nos enfants ?



www.mutuelle-familiale.fr

Le Mag de La Mutuelle Familiale, publication trimestrielle éditée par la Coopérative d'édition de la Vie mutualiste, 3-5, rue de Vincennes, 93108 Montreuil Cedex. Tél. : 01 49 88 52 47. N°20, décembre 2024. Directeur de la publication : Patrice Fort. Principaux actionnaires : SMF, LMF, FMF. Comité de rédaction : Sylvie Ben Jaber avec Valérie Perrot-Egret, Didier Balsan et Leslie Courbon. Directeur de la rédaction : François Fillon. Rédactrice en chef : Delphine Delarue. Secrétaires de rédaction : Alice Carel et Carine Lacroix. Rédaction : Capucine Bordet, Leslie Courbon, Marilyn Peroli. Création graphique : Stéphane Genelot. Direction/administration : Pauline Coutier, avec Sandrine Cenier. Prix de vente au numéro : 1,09 €. Abonnement 4 numéros : 3,88 €. Dépôt légal : décembre 2024. Numéro ISSN : 2728-4743. Commission paritaire : 0725 M 08508. Imprimé par YD Print-Imprimerie Léonce-Deprez, Zac Artois pôle 2, allée de Belgique, 62128 Wancourt, sur du papier origine Suisse, issu de forêts gérées durablement, composé à 55 % de fibres recyclées, certifié PEFC, Ptot 0,013 kg/t. Si vous souhaitez vous désabonner, merci d'envoyer un mail à l'adresse suivante : donneespersonnelles@mutuelle-familiale.fr



QUESTIONS

RÉPONSES



« Je souhaite modifier mes garanties à la hausse ou à la baisse, que dois-je faire ? »

(Bruno, 50 ans, Paris)

L. M. F. : Si votre contrat a plus d'un an, vous pouvez contacter un conseiller au 09 71 10 15 15 et faire le choix « Découvrir », ou vous rendre dans votre agence. Si votre contrat a moins d'un an, vous ne pouvez le modifier que si votre situation personnelle ou administrative évolue, par exemple si vous changez de situation familiale, d'adresse, de régime d'Assurance maladie obligatoire. Vous pouvez alors effectuer votre demande auprès d'un conseiller, également par téléphone ou en agence. Un justificatif vous sera demandé afin de prendre en compte ce changement.



« De combien de temps je dispose pour me faire rembourser des soins ? »

(Josiane, 78 ans, Arcachon)

L. M. F. : A compter de la date de vos soins, vous disposez d'un délai de deux ans pour demander leur remboursement auprès de La Mutuelle Familiale. Passé ce délai, ce ne sera plus possible. Pour connaître les justificatifs à nous faire parvenir, rendez-vous sur votre espace adhérent, rubrique : « Mes documents ».



« Quand vais-je recevoir ma nouvelle carte de tiers payant ? Est-ce qu'elle passe partout ? »

(Anaïs, 22 ans, Charleville-Mézières)

L. M. F. : Vous la recevrez dans le courant du mois de décembre. Elle sera téléchargeable sur votre espace adhérent et sur votre application mobile. Vous pourrez y avoir accès sur votre téléphone, même hors connexion, et la transmettre par mail à votre professionnel de santé ou votre pharmacien. Votre carte doit être présentée systématiquement. C'est au professionnel de santé de vous indiquer s'il pratique ou non le tiers payant. Si vous n'avez pas bénéficié du tiers payant, nous vous invitons à nous fournir la facture acquittée ainsi que le décompte CPAM via votre espace adhérent, ou votre application (rubrique : « Envoyer un message ou un document », objet : « Envoyer des justificatifs pour un remboursement »), ou par courrier électronique à l'adresse figurant au dos de votre carte de tiers payant. Vous pouvez consulter la liste des justificatifs à fournir dans le menu « Mes documents », rubrique « Fiche pratique ».



« Est-ce qu'il y aura de nouvelles actions de prévention en 2025 ? »

(Philippe, 64 ans, Fougères)

L. M. F. : Oui, des actions de prévention sont organisées toute l'année, en présentiel et en distanciel, sur des thématiques aussi variées que l'alimentation, l'activité physique, le bien-être et la santé mentale, la sécurité... Pour connaître le programme, retrouvez chaque trimestre le catalogue en ligne sur notre site mutuelle-familiale.fr/prevention

RÉUNIONS D'ADHÉRENTS

LA SEYNE-SUR-MER

Jeudi 23 janvier 2025

14 h - 16 h 30

Boulevard Toussaint Merle, salle située dans la porte des anciens chantiers de la Seyne.

BREST

Vendredi 31 janvier 2025

14 h - 16 h

A l'agence de Brest, 3 rue Yves Collet, 29200 Brest

VOUS SOUHAITEZ NOUS POSER DES QUESTIONS ?

Rendez-vous sur votre espace adhérent, (accessible depuis le site mutuelle-familiale.fr, ou depuis votre application), rubrique : « Envoyer un message ou un document ».

ENGAGEMENT

Une présence MILITANTE

Pour cette 89^e édition de la Fête de l'Humanité, La Mutuelle Familiale animait un stand et organisait deux conférences. L'une sur les effets du changement climatique sur la santé, l'autre sur le rôle et la pérennité des centres de santé.

Cette année encore, La Mutuelle Familiale était présente à la Fête de l'Humanité du 13 au 15 septembre. L'occasion d'accueillir les visiteurs sur son stand pour échanger autour des offres de la mutuelle, les sensibiliser aux questions de prévention santé, et leur faire découvrir sa Fondation Santé Environnement. La Mutuelle Familiale a animé deux tables rondes.

Eco-anxiété et maladies chroniques

La première portait sur les bouleversements liés au changement climatique en cours et ses effets sur la santé mentale. Les intervenants, Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale, Eric Chenut, président de la Mutualité Française, Jean-Pascal Labille, secrétaire général de l'Union nationale des mutualités socialistes belges, et Magali Payen, fondatrice du mouvement « On est prêt » et de la société « Imagine 2050 », ont rappelé que ces changements font exploser les maladies chroniques, génèrent une écoanxiété légitime et détériorent la santé mentale. Conséquence : la viabilité de notre système de protection sociale est remise en question et la confiance en ce dernier – voire plus largement dans les institutions – s'érode. Or, « le rôle du mouvement mutualiste est de redonner des perspectives d'avenir », a indiqué Eric Chenut, car l'émancipation individuelle repose sur la possibilité de vivre sans la crainte permanente



La deuxième table ronde portait sur l'importance de maintenir une médecine de qualité pour tous.

d'un accident de parcours ». Sylvie Ben Jaber a réaffirmé l'implication de La Mutuelle Familiale sur les questions de santé environnementale et rappelé : « Il faut agir sur les causes, faire respecter les réglementations, les faire évoluer vers un mieux-disant écologique, prendre véritablement le tournant de la prévention. Trop de vies se retrouvent brisées. »

Lutter contre les déserts médicaux

La deuxième table ronde, qui réunissait Michèle Kauffer, secrétaire du comité de soutien citoyen pour la création d'un centre de santé public en Sud-Essonne, Renaud Mandel, représentant syndical à la CGT Croix-

Rouge, Danielle Simonnet, députée, et Maxime Paul, membre du bureau de La Mutuelle Familiale, administrateur de l'UMIF, a rappelé le rôle des centres de santé et le besoin d'un soutien public accru pour les maintenir. « Ils s'intègrent pleinement dans la lutte contre les déserts médicaux, proposant une médecine de qualité pour tous, sans dépassements d'honoraires et sans avance de frais grâce au tiers payant », a rappelé Maxime Paul.

Or, la raréfaction du temps médical, le sous-financement de la santé, le système marchand du soin ou encore le financement à l'activité mettent à mal ces centres. Renaud Mandel a ainsi indiqué que la Croix-Rouge avait entamé la fermeture de six de ses centres en 2023. ● L. C.

CONTRATS COLLECTIFS OBLIGATOIRES

Devenez membre **HONORAIRE**

Vous êtes ou allez être couvert par un contrat santé collectif obligatoire et ne relevez pas d'un motif de dispensation d'adhésion à ce régime (par exemple si vous bénéficiez de la Complémentaire santé solidaire ou bien si vous êtes couvert par un contrat d'assurance « frais de santé individuelle », jusqu'à son échéance)? Vous pouvez malgré tout conserver un lien avec nous et continuer à participer à la vie de La Mutuelle Familiale. Devenez membre honoraire. Ce statut vous permet de recevoir *Le Mag* et de bénéficier des actions de prévention que nous proposons. Vous pourrez



© 123RF

également participer à des conférences-débats, tout comme vous investirez dans la vie démocratique de la mutuelle en devenant délégué. Votre cotisation

annuelle s'élèvera à 23 euros par an. Pour en savoir plus et devenir membre honoraire, contactez votre conseiller mutualiste par téléphone au 09 71 10 15 15, en agence ou bien via votre espace adhérent (accessible depuis le site mutuelle-familiale.fr ou sur votre application mobile). ●

L. C.

Attestation pour Les agents de La fonction publique

Vous travaillez dans la fonction publique ? Votre employeur peut participer financièrement à votre complémentaire santé. Pour en bénéficier, vous devez lui fournir une attestation. Rendez-vous sur votre espace adhérent, rubrique « Envoyer un message ou un document », objet « Demande d'attestation », sous-catégories « Participation de l'Etat à ma cotisation » ou « Contrat labellisé ».

SANTÉ DES FEMMES

Une marche **SOLIDAIRE**

Le 18 juin 2024, à l'occasion de la Semaine de la qualité de vie au travail, les salariés de La Mutuelle Familiale ont participé à une marche alliant convivialité et engagement pour la santé des femmes. Chaque participation entraînait un don de 10 euros à RoseUp, qui s'est ainsi vu remettre la somme de 570 euros.

Cette association nationale soutient les femmes touchées par tout type de cancer. Elle les informe sur leur maladie grâce à *Rose magazine*, son site internet et ses réseaux sociaux. Elle les accompagne au sein des maisons RoseUp, à Paris et Bordeaux et sur M@ Maison RoseUp, une plateforme en ligne qui répond notamment aux nombreuses interrogations qu'elles peuvent avoir face à leur maladie et avec un programme d'ateliers de soins de support afin de les aider à mieux gérer les effets secondaires des traitements. Enfin, elle défend les droits des personnes atteintes de cancer, notamment pour faciliter leur accès à l'emprunt, mais également sur des sujets comme le reste à charge ou encore l'accès aux traitements médicaux. ●

L. C.



© DR

En savoir plus sur l'association :



MUTUELLE DE RETRAITE DE L'ARAC

Une RENTE pour les anciens combattants

Vous souhaitez vous protéger, ainsi que votre famille ? Avec La Mutuelle Familiale-Groupe Arac, les anciens combattants et certains membres de leur famille peuvent transformer leur épargne en une rente viagère non imposable.

Cette rente mutualiste est cumulable avec toute autre pension ou retraite. Elle s'adresse aux anciens combattants* ainsi qu'aux veuves, orphelins et ascendants d'un « Mort pour la France » à titre militaire.

Il n'y a pas de limite d'âge pour y prétendre, ni de conditions de santé. Le nombre d'années de versements nécessaires pour en bénéficier dépend de l'âge à la souscription, mais se limite à quatre ans à partir de 56 ans. Les versements sont modulables chaque année, compris entre 50 euros minimum et un maximum qui varie annuellement. Ils peuvent être effectués, au choix, en une ou plusieurs fois et sont déductibles en totalité** du revenu imposable, frais de gestion compris (ils s'élèvent à 5 %). L'Etat participe à la constitution de la rente en la subventionnant de 12,5 à 60 % selon les cas.

De plus, une fois que le bénéficiaire en jouit, elle est revalorisée chaque année au titre de la majoration légale des rentes viagères. Selon l'option choisie, lors du décès du rentier, le capital peut être reversé au bénéficiaire qu'il a désigné. La rente est garantie par la Caisse nationale de prévoyance, pour laquelle La Mutuelle Familiale agit en tant qu'intermédiaire. La Mutuelle de retraite de l'Arac a été créée en 1949 par l'Association républicaine des anciens combattants (Arac).

Dès 1994, la Mutuelle de retraite de l'Arac signe un contrat santé pour ses adhérents avec La Mutuelle Familiale, puis l'intègre en 2017. ● L. C.

En savoir plus, tél. : 09 88 81 00 16, mail : mutuarac@mutuelle-familiale.fr
*soit titulaires de la carte du combattant, soit possédant le titre de reconnaissance de la nation.
** dans la limite des versements à effectuer pour obtenir le plafond majorable défini par arrêté au Journal officiel.

Nouveau partenariat

La Mutuelle Familiale vient de signer un partenariat avec la Fédération loisirs et solidarités des retraités (Lsrfede.com). L'objectif de ce rapprochement est d'offrir à ses adhérents une couverture santé adaptée. La fédération réunit 16 000 adhérents répartis dans 140 associations en France. Elle promeut la solidarité entre retraités à travers des activités de loisirs, de vacances et de culture (voyages, expositions...). La fédération a été créée en 1981 par la CGT.



Merci aux parrains et parrainés de La Mutuelle Familiale!

Pour chaque parrainage, filleul et parrain ont reçu chacun un chèque-cadeau de 30 euros et, pour les 600 premiers, 20 euros étaient reversés au Secours populaire français, qui se verra bientôt remettre un chèque de 12 000 euros. Retrouvez un entretien avec Thierry Robert, directeur général et secrétaire national du Secours populaire français, dans notre Mag de juin 2024.

MALADIES PROFESSIONNELLES

En finir avec LA SOUF

Rythmes effrénés, intensification des tâches, injonctions contradictoires... L'évolution des conditions de travail n'est pas sans conséquence sur le bien-être des salariés. Heureusement, il existe des pistes à explorer afin que le travail devienne une source d'épanouissement pour tous.

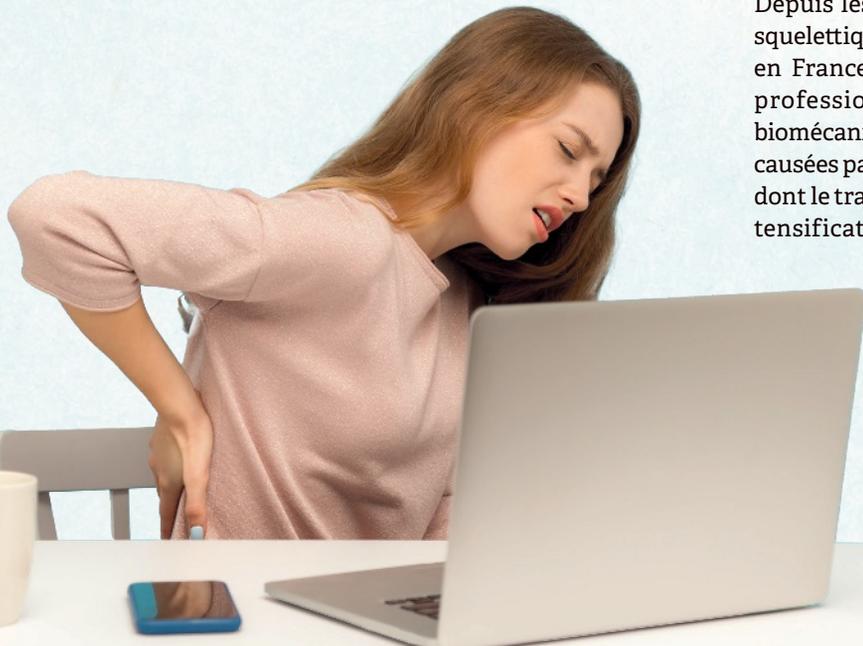
TEXTES : REBECCA DUPONTI

L'incident a eu lieu sur une chaîne de production typique de l'industrie du papier. « C'était une machine de très gros calibre, avec beaucoup de rouleaux qui tournent en même temps, se souvient Sylvain*, conducteur de la ligne soumis à une cadence de travail effrénée. Tout à coup, mon vêtement a été emporté par le mécanisme. J'ai été étranglé au niveau du bras et du cou. Ma trachée-artère est tombée dix centimètres plus bas. » Le quinquagénaire parvient à rejoindre ses collègues avant de tomber et de se retrouver dans le coma. Plusieurs mois d'hospitalisation et une année d'incapacité totale de travail (ITT) s'en sont suivis. Aujourd'hui, cinq ans après les faits, Sylvain a toujours besoin de soins réguliers. Des milliers d'accidents comme

celui-ci se produisent chaque jour sur le territoire. Par an, ils s'élèvent à près d'un million « dont plusieurs centaines sont mortels », précise un rapport de la Cour des comptes diffusé en 2022. « Le monde professionnel a beaucoup évolué depuis vingt-cinq ans, notamment en raison de l'intensification du travail, explique Catherine Delgoulet, ergonomiste et professeure au Conservatoire national des arts et métiers. Les contraintes liées au rythme de production sont de plus en plus nombreuses, que ce soit celles fixées par les machines ou celles liées à l'obligation de répondre à une demande dans l'heure ou dans la journée. Or, cette multiplication des contraintes a forcément des incidences sur la santé. »

Un actif sur deux en détresse

Depuis les années 1990, les troubles musculo-squelettiques (TMS) restent un problème majeur en France et représentent 88 % des maladies professionnelles. Liées à des contraintes biomécaniques, ces pathologies sont également causées par les risques psychosociaux et la façon dont le travail s'organise dans l'entreprise. A l'intensification des tâches mise en place pour répondre à l'exigence accrue de rentabilité, s'ajoutent le manque d'autonomie des employés, l'absence de reconnaissance, les relations dégradées avec les collègues ou la direction, et la peur de perdre son emploi. Les travailleurs sont aussi confrontés aux injonctions contradictoires d'un management



FRANCE au travail



Les mutuelles engagées contre l'amiante



« En moyenne, 11% des salariés, soit 2,7 millions de personnes, sont exposés à au moins un produit chimique cancérigène », révélait le ministère du Travail en 2023. Encore aujourd'hui, ces substances dangereuses restent présentes dans l'environnement professionnel. Malgré son interdiction en France, « 200 000 tonnes d'amiante sont toujours présentes dans les bâtiments, s'insurge un groupement mutualiste engagé dans le combat contre les polluants chimiques et auquel appartient La Mutuelle Familiale.

Et plus de 60 000 tonnes de pesticides sont utilisées chaque année. » La Mutuelle Familiale fait partie des premières mutuelles à s'engager dans la lutte contre l'amiante. Aux côtés des associations et des syndicats, elle a œuvré près de quatre-vingt-dix ans pour dénoncer les dangers de cette fibre minérale cancérigène. Ce combat a permis d'obtenir son interdiction en 1997 et la création d'un fonds d'indemnisation des victimes. Toute la procédure de reconnaissance des maladies professionnelles a aussi pu être établie grâce à cette bataille.

agressif qui fait la chasse aux temps de pause et encourage la concurrence entre les salariés. Autant d'éléments responsables d'un mal-être profond et croissant chez de nombreux actifs.

Toutes les catégories professionnelles sont concernées. Un sondage de l'Association pour l'emploi des cadres (Apec), publié en 2022, démontre qu'un cadre sur quatre estime que « sa santé mentale s'est dégradée au cours des années précédentes ». Par ailleurs, les risques psychosociaux pèsent majoritairement sur les femmes. Selon une étude publiée en mars par Santé publique France, la part des employés atteints d'une souffrance psychique liée à leur activité professionnelle en 2019 a doublé par rapport à 2007, avec 5,9% des femmes touchées et 2,7% des hommes.

Exigences émotionnelles

« Les conséquences de l'exposition à des risques psychosociaux s'insinuent souvent bien avant qu'on s'en rende compte », explique Florence. Conseillère emploi à France Travail, la quinquagénaire a été arrêtée plusieurs mois. « Notre activité quotidienne est marquée par beaucoup d'exigences

émotionnelles, précise-t-elle. Les demandeurs d'emploi sont souvent dans des situations très difficiles. Et nous n'avons pas forcément de réponse à leur apporter. En parallèle, nous devons constamment nous adapter aux modifications des lois, des directions et des politiques de l'emploi. » Face à un tel contexte et alors qu'elle est aussi confrontée à d'importantes difficultés de management, Florence a craqué. « Un matin, je me suis effondrée en larmes en arrivant à mon poste. Je n'y arrivais plus. »

Ce phénomène ne concerne pas que la France. Une étude de l'ONU, parue en octobre et intitulée « L'Economie du burn-out », montre que l'obsession de la croissance entraîne une épidémie mondiale de burn-out. ●

*Certains prénoms ont été modifiés.

Des PISTES à suivre

« La soutenabilité du travail se trouve à l'opposé de l'intensification », précise Serge Volkoff, statisticien et ergonome. Pour le bien-être des salariés, « il s'agit de prévenir toutes les formes d'altération progressive de la santé et des compétences. Et de faire en sorte que la vie au travail soit même l'occasion d'en développer. » L'une des solutions avancées par les spécialistes pour atteindre cet objectif de soutenabilité serait tout d'abord de redonner du temps et un champ d'action suffisamment large aux délégués du personnel. Car depuis 2017, la thématique de la santé au travail est mal représentée au sein des entreprises.

La santé trop invisibilisée

Cette année-là, le président Emmanuel Macron décide de fusionner les instances de représentation du personnel. Jusque-là, il en existait trois : le comité d'entreprise, principalement responsable des activités sociales et culturelles, les délégués du personnel qui portaient à la direction les réclamations des salariés, et le comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT). « Ce dernier pouvait faire des visites régulières dans les locaux pour prendre le temps d'échanger avec les salariés », souligne Sabine Dreyfus, rédactrice en chef de la revue de référence *Santé & Travail*. Le fait d'avoir fusionné ces trois représentations en un seul comité social et économique (CSE) « invisibilise forcément les questions de santé au travail, regrette Sabine Dreyfus. Auparavant, les

membres du CHSCT se consacraient uniquement à ces problématiques. Mais aujourd'hui, ils doivent gérer l'ensemble des sujets économiques et financiers, celui de la formation... Il n'y a plus de place pour la santé. »

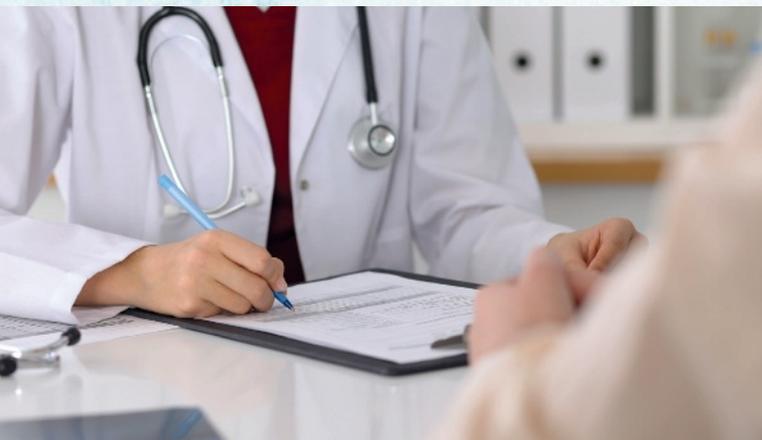
Le salarié, acteur de prévention

Deuxième facteur de soutenabilité du travail pour les observateurs : celui d'un changement de paradigme concernant la prévention. « La persistance des maladies professionnelles démontre que les politiques publiques de prévention ne sont pas suffisamment efficaces, estime la professeure Catherine Delgoulet. Les plans ministériels successifs abordent systématiquement les questions du travail par le prisme de ses effets délétères. Il faudrait, conjointement à la prise en compte de la pénibilité, s'intéresser à ce que les personnes font réellement au travail de manière globale et de quelle façon elles peuvent elles-mêmes devenir des actrices de prévention. »

Le travail en lui-même et la façon dont il s'organise dans l'entreprise doivent ainsi être placés au cœur de la réflexion. « Dans le domaine du bâtiment, un maçon expérimenté aura une meilleure appréciation des conditions optimales de son geste, poursuit Catherine Delgoulet. Fort de ses connaissances et savoir-faire, il sera certainement le mieux placé pour contribuer à une politique de prévention qui préserve des conditions de travail soutenables. »

Evaluations sur le terrain

Parmi les solutions développées pour améliorer les conditions de travail figurent aussi les exosquelettes, ces systèmes d'assistance physique qui s'adaptent aux besoins du corps humain. Samuel Corgne, fondateur d'Ergosanté, société spécialisée dans les solutions ergonomiques sur mesure pour la prévention des risques de troubles musculo-squelettiques (TMS), l'évoque : « Personnellement, je n'aime vraiment pas le terme "exosquelette", qui peut renvoyer à un univers de science-fiction, de transhumanisme, et conférer à ce dispositif une dimension d'augmentation des capacités de l'homme, de son rendement... Ce n'est pas du tout l'objectif. Cet équipement vient réduire la pénibilité en soulageant le dos, la nuque, en compensant également les infirmités. Je préfère



ainsi le nom de dispositif d'« assistance physique »». Pour mettre en place des actions de prévention, les employeurs peuvent se faire aider par les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat).

Ces organismes relevant de la Sécurité sociale ont parmi leurs missions celle de prévenir les risques professionnels en entreprise. Un ingénieur de la Carsat peut ainsi venir évaluer sur

place les axes à développer. Dernièrement, des améliorations ont ainsi été effectuées sur les lignes de production de SKF, une usine spécialisée dans les roulements à billes. Les démarches engagées dans le cadre des risques chimiques ont notamment concerné l'optimisation du captage des fumées. Encore isolées et rarissimes, ces initiatives nécessitent forcément l'implication de l'employeur. ●

INTERVIEW



© CHARLES CARTANI

Pourquoi et comment accompagnez-vous les victimes des produits phytosanitaires ?

Aline Fournet : La reconnaissance d'une maladie professionnelle permet à la personne atteinte, ou à ses ayants droit, de toucher une indemnité (sous certaines conditions). Elle nécessite de constituer un dossier très complet, avec des documents précis qui justifient le parcours professionnel et médical de la personne. Celui-ci est transmis au Fonds d'indemnisation des victimes de pesticides qui reconnaîtra ou non la maladie comme étant d'origine professionnelle. Ces démarches sont complexes, d'autant plus que les personnes doivent les mener tout en combattant la maladie. C'est pourquoi nous les accompagnons tout au long du processus, de la constitution du dossier aux éventuels recours, et même après la reconnaissance de leur maladie professionnelle. Car si leur état se dégrade, leur indemnisation peut être augmentée, ou de

nouveaux droits peuvent s'ouvrir par suite d'un changement de la réglementation.

Quelles sont les maladies professionnelles liées aux pesticides ?

A. F. : Certaines maladies sont officiellement reconnues comme liées à l'usage des pesticides : la maladie de Parkinson, les hémopathies malignes (lymphome non hodgkinien, myélome multiple, leucémie lymphoïde chronique) et le cancer de la prostate. Il est possible d'obtenir une indemnisation pour d'autres pathologies, et pour les enfants dont la maladie est liée à l'exposition professionnelle d'un de leurs parents avant leur naissance. Les professions les plus touchées sont les agriculteurs bien sûr, mais également les paysagistes, les professionnels du bois, de l'élimination des nuisibles, de la voirie et des métiers de la fleur.

Aide et reconnaissance des victimes

L'association Phyto-victimes accompagne les malades pour faire reconnaître l'origine professionnelle de leur pathologie. Elle agit en France métropolitaine, en Martinique et en Guadeloupe. Entretien avec sa directrice, Aline Fournet.

Que vous apporte le partenariat avec La Mutuelle Familiale ?

A. F. : Phyto-victimes défend également les droits des victimes et mène des actions de sensibilisation, auprès des jeunes et des professionnels de santé. Le partenariat avec La Mutuelle Familiale nous a donné de la visibilité, notamment en nous aidant à organiser un colloque, mais également en nous intégrant à un réseau qui nous met en lien avec des professionnels de santé qu'il est important d'informer. Enfin, il a permis à nos adhérents d'accéder à une couverture santé à tarif négocié. ●

Propos recueillis par L. C.

Pour en savoir plus : phyto-victimes.fr



ASSURANCE MALADIE

Les Français mis à CONTRIBUTION

Présenté au mois de septembre, le projet de loi de financement de la Sécurité sociale 2025 prévoit de nouvelles économies pour les dépenses de santé et d'importants transferts de charges vers les mutuelles. Des mesures qui devraient directement impacter le portefeuille des usagers.

Tous les indicateurs de santé sont au rouge. Selon des chiffres publiés par la Mutualité française en septembre dernier, 62 % de Français déclarent avoir renoncé à des soins au cours des 12 derniers mois, et, d'après une étude de l'Irdes parue en 2022, 30 % de la population réside dans un désert médical. C'est dans ce contexte alarmant que le gouvernement a construit, en un temps record, son projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour 2025. Un texte qui définit pourtant le fonctionnement de tous les postes clés de la santé : l'hôpital, le remboursement des médicaments, la prise en charge des consultations chez le médecin...

Augmentation mécanique des cotisations mutualistes

Parmi les mesures de ce plan figurent de nouveaux transferts de charges de la Sécurité sociale vers les organismes de complémentaire santé, qui devraient se traduire par une hausse du ticket modérateur (le reste à charge des patients) sur les consultations et les actes médicaux des médecins et des sages-femmes. Ces soins seront donc moins remboursés par l'Assurance maladie. Et selon le gouvernement, c'est aux mutuelles d'assumer l'augmentation du reste à charge des patients. Or, celles-ci sont des « organismes à but non lucratif [dont] les résul-

tats économiques [atteignent], chaque année, à peine l'équilibre », explique la Mutualité Française dans un communiqué. Les mutuelles rappellent qu'elles doivent en outre faire face à des taxes qui leur sont appliquées à hauteur de 14 % et aux conséquences de la réforme du 100 % Santé qu'elles financent à 80 %. Elles n'auront donc pas d'autre choix que d'augmenter les cotisations mutualistes. Ainsi, les transferts de charges prévus dans le PLFSS « se répercuteront mécaniquement sur le porte-monnaie des Français », déplore la Mutualité Française.

« La santé ne doit pas être sacrifiée »

Dès sa présentation, au mois de septembre, ce PLFSS a rencontré de vives critiques de la part des acteurs de la santé et de la protection sociale. La Ligue contre le cancer a notamment souligné que « l'effort financier ne [pouvait] pas reposer uniquement sur les patients ». Egalement inquiète, la Fédération hospitalière de France a rappelé que « la santé ne devait pas être [ainsi] sacrifiée ». Pour France Assos Santé, l'organisation représentative des patients et des usagers, ce texte est issu d'« un choix politique incompréhensible, dans un contexte de hausse des maladies chroniques et, de ce fait, d'augmentation des dépenses de santé ». Enfin, les syndicats de professionnels de santé ont majoritairement condamné le projet gouvernemental, qui a en outre été rejeté par les caisses de Sécurité sociale. Face à une telle levée de boucliers et alors que ce PLFSS est en cours de discussion au Parlement au moment où nous écrivons ces lignes, un nouveau recours du gouvernement à l'article 49.3 semble de plus en plus probable. ●

CAPUCINE BORDET



LE PLAN D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ (PAP)

Ce dispositif permet de soutenir les élèves dont les difficultés sont liées à un trouble des apprentissages. Il définit les mesures spécifiques à mettre en place pour que ces enfants poursuivent leur parcours scolaire dans les meilleures conditions possibles.

Pour qui ?

Le PAP est réservé aux écoliers, collégiens et lycéens qui rencontrent **des difficultés scolaires durables consécutives** à un ou plusieurs troubles des apprentissages (dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dysphasie, dyspraxie, déficits de l'attention avec ou sans hyperactivité – TDAH ou TDA).



En quoi consiste-t-il ?

Il permet aux élèves concernés **de bénéficier, en classe, d'aménagements pédagogiques** pour suivre les enseignements. Il pourra par exemple s'agir d'adapter la charge de travail, de permettre à l'enfant d'utiliser un ordinateur, de veiller à reformuler les consignes si nécessaire ou de lui donner plus de temps pour les évaluations et les examens.



Qui formule la demande ?

La demande peut être faite à tout moment par l'élève (s'il est majeur), ses parents, ou l'équipe pédagogique (toujours avec l'accord des parents). **Elle doit être formulée auprès du directeur de l'école ou du chef d'établissement** au collège et au lycée, et validée par le médecin de l'éducation nationale.



Comment est-il élaboré ?

Le PAP se présente sous la forme **d'un document rédigé collectivement par le directeur de l'école ou le chef d'établissement, l'équipe éducative et la famille, et complété par le médecin scolaire**. Il est actualisé chaque année en fonction des progrès de l'élève, de l'évolution de ses besoins et de ses difficultés.



La mise en place du PAP ne requiert pas de reconnaissance du trouble par la maison départementale pour les personnes handicapées (MDPH).





LE POINT SUR

Le Téléthon 2024 est l'occasion de revenir sur ces maladies neuromusculaires dégénératives pour lesquelles la recherche s'accélère et donne des résultats concrets.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

PATHOLOGIES DES MUSCLES

Les myopathies sont des maladies rares, le plus souvent génétiques. Elles affectent

les muscles qui se fragilisent et ne parviennent plus à assurer correctement leur fonction motrice. Certaines myopathies peuvent mener à un handicap moteur important. Parfois, les organes vitaux sont touchés (muscles cardiaques, digestifs ou respiratoires) et le pronostic vital est engagé.

LA MYOPATHIE DE DUCHENNE

C'est la plus connue des affections myopathiques, qui regroupent une centaine de pathologies au total. D'origine génétique, elle provoque

une dégénérescence progressive de l'ensemble des muscles du corps et concerne environ 3500 personnes en France, presque exclusivement des garçons. « Elle est liée à une anomalie du gène DMD, responsable de la production d'une protéine impliquée dans le soutien de la fibre musculaire », précise Serge Braun, directeur scientifique de l'Association française contre les myopathies (AFM). Les personnes atteintes de la myopathie de Duchenne ont une espérance de vie comprise entre 30 et 40 ans.

LES MYOPATHIES

UN BEL ESPOIR

Le Téléthon 2024 est porteur d'une grande nouvelle.

Cinq enfants (âgés de 6 à 10 ans) souffrant de la myopathie de Duchenne ont bénéficié d'un nouveau traitement mis au point par les chercheurs du Généthon (émanation du Téléthon) : le GNT0004. « *Les enfants ont amélioré leurs capacités à marcher, à courir, à sauter, à monter les escaliers* », explique Serge Braun avec enthousiasme.

TRAITEMENTS : ÇA AVANCE

Les fonds récoltés par le Téléthon depuis plus de quarante ans ont permis à la recherche de faire des avancées majeures.

Pour l'instant, les myopathies restent incurables (des traitements à base de corticoïdes et d'immunosuppresseurs permettent de ralentir leur progression). Mais les thérapies géniques et cellulaires montrent désormais un potentiel prometteur pour sauver de nombreux malades. La première consiste à modifier des cellules malades afin de corriger une anomalie génétique, et la seconde à injecter des cellules saines dans l'organisme pour réparer les organes atteints.

L'AMYOTROPHIE SPINALE INFANTILE

Cette pathologie génétique rare est associée aux myopathies en raison de ses conséquences sur la fonction musculaire.

Dans sa forme la plus sévère, les patients décèdent avant d'atteindre l'âge de 2 ans. « *Nous nous battons pour que les enfants bénéficient d'un dépistage systématique à la naissance, car il existe un traitement pour cette maladie depuis 2019, confie Serge Braun.*

La Haute Autorité de santé a donné un avis favorable, il faut maintenant une mise en œuvre rapide. »

POUR EN SAVOIR PLUS :



IL EST ENCORE POSSIBLE DE FAIRE DES DONS DÉFISCALISÉS.

Et si on CONSOMMAIT

Agir au quotidien pour préserver l'environnement en consommant de manière plus respectueuse, c'est possible!
Il suffit de changer légèrement nos habitudes.

Le modèle de l'hyperconsommation, de l'accumulation, de la « jetabilité », n'a plus le vent en poupe. De nombreux citoyens ressentent le besoin d'adopter un mode de vie plus responsable. Dans une étude menée par l'Observatoire de la consommation responsable (ObSoCo) et Citeo en 2023, 86 % des Français estiment même que « *notre manière de consommer est nuisible à l'environnement* ». Ainsi, d'anciennes pratiques ont été remises au goût du jour. « *Dans mes placards, j'ai des tas d'affaires que je n'utilise jamais alors qu'elles pourraient peut-être servir à d'autres! Je me suis donc lancée dans la vente de seconde main et le troc* », confie Juliette, 38 ans.

Sauter sur l'occasion!

Le troc et la seconde main sont devenus pratiques courantes. D'après la dernière étude de l'Ademe datant de 2023, « *Achat d'occasion : surconsommation ou sobriété?* », 54 % des personnes interrogées déclarent en être adeptes. La tendance s'observe pour tous les produits : vêtements, smartphones,

jouets, lunettes... et la grande distribution s'y met aussi avec des espaces dédiés. Mais ce sont surtout les sites internet qui occupent le haut du panier, à l'instar de Geev.com, Toutdonner.com, Mytroc.fr, Luckyfind.fr ou Label-emmaus.co

On peut y troquer et acheter moins cher des produits de qualité. Cependant, une alternative encore plus vertueuse est possible : donner ses objets inutilisés à des associations, des ressourceries* ou des recycleries. Ces dernières collectent vêtements, meubles, jouets ou articles de sport pour les remettre en état, les transformer, puis les revendre dans leur boutique. De surcroît, cette activité issue de l'économie sociale et solidaire permet de créer des emplois pour des personnes en insertion.

A revers de la « fast fashion »

L'industrie textile est l'une des plus polluantes au monde, avec 4 milliards de tonnes d'équivalent CO₂ chaque année. Soit 8 % des émissions de gaz à effet de serre, ce qui est plus que les émissions des secteurs aérien et maritime réunis. En outre,

en quatorze ans, la production mondiale de vêtements a doublé. D'après une étude de l'Agence de la transition écologique (Ademe), 10 000 à 20 000 tonnes de textiles neufs et invendus sont jetées chaque année en France. Sans compter que les enseignes de la « fast fashion » sont régulièrement pointées du doigt pour les conditions de travail déplorables qui règnent dans leurs usines. Un documentaire britannique édifiant sorti en 2022, *Inside the Shein Machine*, révélait l'envers du décor du géant chinois Shein : les travailleurs enchaînent des journées de dix-huit heures, sept jours



plus responsable ?



Pour l'électroménager, les ordinateurs ou les téléphones, choisissez des produits durables, robustes et réparables. Dans tous les cas, soyez attentifs aux garanties disponibles. Vous pouvez dénicher des appareils reconditionnés sur les sites en ligne Back Market, YesYes... Privilégiez les appareils économes, à faible consommation d'énergie ou d'eau. Les étiquettes énergie, qui précisent la performance énergétique des appareils électroménagers, sont obligatoires pour de nombreux équipements (téléviseur, fours, réfrigérateurs, lave-linges, etc.) et peuvent vous aider à choisir de

manière éclairée. Enfin, prolongez la durée de vie de vos objets, en respectant bien leurs conditions d'utilisation, en les entretenant régulièrement et en les faisant réparer en cas de panne. ●

MARILYN PERIOLI

sur sept, et sont payés 2 à 3 centimes par pièce. Il est donc de la responsabilité de chacun de lutter pour ne pas céder à cette tentation de surconsommation et de réduire les achats compulsifs. Jetez un œil sur les labels écoresponsables comme GOTS pour « Global Organic Textile Standard », qui indique la présence d'au moins 95 % de fibres biologiques dans le vêtement. De son côté, Oeko-Tex assure l'absence de substances toxiques pour la santé ou pour la peau. Privilégiez le lin et le chanvre, moins consommateurs d'eau que le coton. Produit sans insecticides et sans OGM, le coton biologique est également un bon choix. Pensez aussi à raccommoder vos habits, les louer, les transformer...

Vrac et circuits courts

Pour votre alimentation, préférez les fruits et légumes de saison, dont la production est moins énergivore que ceux produits sous serre chauffée artificiellement. Optez pour les produits en vrac, vous évitez ainsi les emballages inutiles. Tournez-vous de préférence vers les produits locaux et circuits courts : pensez aux Amap (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) et aux paniers antigaspillage proposés par certains commerçants. Mettez un frein à votre consommation de viande : l'élevage coûte très cher à la planète (gaz à effet de serre, déforestation massive...).

*Réseau des ressourceries : facebook.com/ressourcerie

Le « bonus réparation »



Cette aide de l'Etat s'inscrit dans la loi antigaspillage pour une économie circulaire (Agec). Mis en place dès 2022, ce bonus a pour but d'inciter les usagers à faire réparer leurs appareils électroniques et électriques. L'aide financière dépend de l'appareil concerné. Et depuis un an,

ce dispositif est étendu aux vêtements et aux chaussures. L'utilisateur doit se rendre obligatoirement chez un professionnel agréé. Pour trouver la liste des réparateurs labellisés près de chez vous, consultez le site refashion.fr pour le textile et les chaussures, et ecosystem.eco/reparer pour l'électroménager.

ÉCRANS

Comment PROTÉGER

Smartphones, tablettes, consoles de jeux... Alors qu'un rapport récent revient sur les conséquences néfastes de la surexposition des enfants aux écrans, en cette période de Noël, de nombreux appareils seront déposés au pied du sapin. Heureusement, des solutions existent pour limiter les risques.



Les écrans font partie de notre quotidien, il y en a partout chez nous. C'est très compliqué d'en limiter l'usage par nos enfants », confie Damien, 40 ans.

Pour aider les parents et les éducateurs à faire le point sur les pratiques et réduire les dangers liés à l'hyperconnexion, une commission d'experts nommée par le président de la République a émis une série de recommandations en avril 2024. Dans leur rapport nommé « Enfants et écrans : la recherche du temps perdu », ces spécialistes rappellent que les jeunes restent de trop nombreuses heures devant la télévision, les tablettes, les smartphones ou les jeux vidéo. Les auteurs citent notamment l'étude Esteban menée par Santé publique France en 2015, et selon laquelle les enfants alors âgés de 6 à 17 ans passaient en moyenne 4 h 11 par jour devant un écran.

Les chiffres sont tout aussi inquiétants concernant les plus jeunes : d'après des estimations publiées en avril 2023 par le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) de Santé publique France à partir des données de la cohorte Elfe, le temps d'écran quotidien moyen est de 56 minutes à 2 ans, de 1 h 20 à 3 ans et demi, et de 1 h 34 à 5 ans et demi. Au total, seulement 13,7 % des enfants âgés de 2 ans ne sont pas du tout exposés aux écrans.



© 123RF

Troubles de l'attention

L'impact négatif de cette surconsommation fait aujourd'hui consensus en particulier sur les performances cognitives. « Une exposition prolongée aux écrans des enfants de moins de 12 ans peut être associée à de moindres capacités attentionnelles », lit-on dans le rapport. Jusqu'à l'âge de 6 ans, elle nuit également au processus d'apprentissage du langage. Plus globalement, elle perturbe le rythme circadien, l'horloge biologique du corps. « L'hyperconnexion des jeunes provoque des risques de déficit de sommeil et des problèmes de vision, comme la myopie précoce », détaille le professeur Amine Benyamina, addictologue et coprésident, avec la neurologue Servane Mouton, de la commission d'experts.

Le rapport insiste aussi sur les risques de fatigue oculaire accrue liés à la lumière bleue des

nos enfants ?



appareils. La surexposition aux écrans favorise en outre la sédentarité et le surpoids. Lorsqu'il est devant la télévision ou sur sa tablette, l'enfant ne fait pas d'activité physique et a tendance à grignoter des produits gras et sucrés.

« Produits addictogènes »

En revanche, la notion « *d'addiction aux écrans* » en tant que telle n'est pas encore reconnue par la science. Le problème vient plutôt de ce que l'on appelle les « *produits addictogènes* », précise le docteur Benyamina. Car les jeux vidéo, les applications et encore plus les réseaux sociaux n'ont qu'un seul objectif : garder le jeune en ligne le plus longtemps possible. L'usage excessif d'écrans est loin d'être anodin. Pour préserver les enfants, le rapport rappelle aux parents la fameuse règle du « 3-6-9-12 » proposée, dès 2008,

par le pédiatre Serge Tisseron : pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeux avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans et pas de navigation seul sur le web avant 12 ans. Serge Tisseron recommande aussi de ne pas dépasser 1h30 d'exposition par jour pour les 3-5 ans et deux heures pour les plus de 6 ans. De son côté, Servane Mouton précise que « *jusqu'à au moins 6 ans, l'enfant n'a pas besoin d'écran pour se développer* ».

La commission conseille enfin de ne pas acheter de téléphone portable à un préadolescent avant qu'il ne souffle ses 11 bougies (sachant que l'âge d'acquisition moyen se situe autour de 9 ans), et de ne pas connecter l'appareil à Internet afin d'éviter la confrontation avec des contenus violents et/ou pornographiques. ●

MARILYN PERIOLI

Des pistes pour le quotidien

Afin de préserver les jeunes dans la vie de tous les jours, les experts recommandent tout d'abord aux parents de contrôler les contenus visionnés par leurs enfants. Les programmes doivent être adaptés à leur tranche d'âge. Évitez aussi de les laisser regarder les écrans le matin, avant le coucher, et seuls dans leur chambre. Privilégiez les repas en famille, à table, sans télévision et sans smartphone. Pour les jeux vidéo, vous pouvez consulter la signalétique européenne PEGI qui détermine l'âge minimum à partir duquel un jeu peut être

conseillé. Discutez avec votre enfant s'il souhaite ouvrir un compte sur un réseau social. Expliquez-lui qu'en France, la loi fixe la majorité numérique à 15 ans pour pouvoir s'inscrire seul sur les réseaux. N'hésitez pas à le sensibiliser au fait que toutes les images et les informations qu'il met en ligne peuvent être vues au-delà de son cercle d'amis et utilisées par d'autres. Pensez à lui rappeler les règles de prudence, comme ne pas donner ses coordonnées personnelles à des inconnus. Pour finir, donnez vous-même l'exemple en décrochant de votre téléphone !

DES BONS PLANS POUR LES FÊTES !

Bénéficiez de
tarifs préférentiels
auprès de notre
partenaire **Viva le
Club Privilèges ! ***

- ✓ Plus de 250 offres pour réaliser des économies au quotidien.
- ✓ Des avantages exclusifs pour votre habitat, votre véhicule, vos loisirs, votre bien-être.
- ✓ Jusqu'à 78% de remise* toute l'année.
- ✓ Le choix des plus grandes marques.



Inscription gratuite pour les adhérents de La Mutuelle Familiale

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION