

Ma mutuelle

 **Mutuelle Familiale**
ma complémentaire de vie

© ARIANE MASSEGLIA



© LAHCÈNE ABIB



© L23RF



© LAHCÈNE ABIB

Chers adhérents,

Dans ce numéro vous est rendu compte des travaux de notre Assemblée générale. La teneur des débats, les interventions des délégués comme les décisions prises attestent de la vitalité de La Mutuelle Familiale et de sa fidélité à ses valeurs. Dans un contexte où la réglementation banalise la couverture santé et s'attache d'abord à des critères de rentabilité, votre mutuelle veut continuer à parler utilité sociale. Pour elle, il est essentiel d'être solidaire, plus que jamais solidaire. Il n'y a guère d'autre voie d'avenir.

Nous sommes pour l'heure dans la mise en œuvre du Reste A Charge Zéro (RAC 0), réforme qui va toucher tous les contrats santé : nous y travaillons dans le double objectif de limiter les hausses de tarifs et de renforcer la mutualisation des prestations et des cotisations. Le Conseil d'administration de septembre sera saisi des pro-


positions d'adaptation des contrats faites par notre Direction générale et nous pourrons dès lors nous adresser à chacun.

Un dispositif d'information vous permettra d'apprécier l'impact de ces changements sur vos garanties : un courrier personnalisé en précisera les conséquences sur votre contrat et des réunions d'adhérents sont prévues pour vous donner toutes les explications nécessaires.

A tout moment, nos conseillers, dans nos agences et au téléphone, seront là pour vous apporter des réponses.

Tout un chacun doit en effet pouvoir trouver une solution qui correspond

à ses besoins. C'est bien l'état d'esprit qui a prévalu lors de cette adaptation obligée de toutes nos garanties. Adaptation obligée en effet, car si nous ne traduisions pas ce RAC 0 dans nos contrats, ceux-ci ne seraient plus « responsables ». Ils seraient encore plus taxés qu'ils ne le sont


**Pour votre mutuelle,
il est essentiel
d'être solidaire,
plus que jamais
solidaire.**

déjà. L'équivalent d'un mois et demi de cotisations, rappelons-le, est actuellement reversé à l'Etat.

Les renoncements aux soins sont importants en optique, dentaire et audiology. N'aurait-il pas été juste, pour assurer l'accès de tous à la santé, de renforcer notre régime de base de l'assurance-maladie sur ces domaines qu'il rembourse si mal ? Au lieu de quoi, on déporte les responsabilités sur les complémentaires santé qui vont porter la plus grosse part de la réforme. Nous poursuivons en conséquence nos combats et comptons sur votre soutien et votre fidélité.

Vous découvrirez aussi dans ces pages nos nouveautés et les rendez-vous importants de la rentrée. Bonne lecture ! ● **LÉONORA TRÉHEL,**
PRÉSIDENTE DE LA MUTUELLE FAMILIALE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Un engagement sans faille pour l'accès à la santé de tous

L'Assemblée générale de La Mutuelle Familiale s'est tenue le 25 juin à Paris. Dans un contexte politique difficile pour le mouvement mutualiste, la mutuelle entend mener à bien les chantiers imposés par les pouvoirs publics, sans rien renier des valeurs qu'elle porte.

Reste A Charge Zéro (dit aussi « 100 % santé »), fusion de la Cmu-C et de l'AcS (pour devenir Cmu-c contributive, entièrement financée par les complémentaires santé) ou encore résiliation infra-annuelle des contrats santé... Les réformes en cours ou à venir impactent directement le mouvement mutualiste, déjà durement touché par de lourdes taxes. « Cela nous oblige à rechercher continuellement la meilleure façon pour nous d'être à la fois résistants et résilients », explique Léonora Tréhel, la présidente de La Mutuelle Familiale, en ouverture de l'Assemblée générale. Car face aux

attaques contre la protection sociale, La Mutuelle Familiale veut faire entendre sa voix et partager sa vision de la justice sociale et de la solidarité.

Garder le bon cap

La mutuelle a ainsi apporté sa contribution au Grand Débat national, même si celui-ci prétendait au départ faire l'impasse sur la santé et la protection sociale. Elle a aussi participé fin 2018 à la Consultation citoyenne lancée par le ministère de la Santé sur le grand âge et l'autonomie (lire notre article p. 8). Convaincue de l'importance de la santé environnementale, elle a organisé une conférence au Conseil économique social et environnemental (Cese) sur les maladies chroniques dont le lien avec l'exposition aux polluants est de plus en plus mis en évidence. Ces combats pour l'accès de tous à la santé sont possibles à condition que La Mutuelle Familiale

La Mutuelle Familiale veut partager sa vision de la justice sociale et de la solidarité.

soit « pérenne, autonome et indépendante ». « Ce qui ne signifie pas être seule », précise Léonora Tréhel en évoquant les partenariats avec la France Mutualiste et Umanens, qui permettent à la mutuelle de se développer. Pour assurer son avenir, un certain nombre de décisions de gestion se sont imposées. Les chiffres présentés par Pierre Lairesse, trésorier de la mutuelle, montrent que le cap pris ces dernières années porte ses fruits. Indicateur positif, entre autres, le ratio de solvabilité s'est amélioré. « Le niveau de nos fonds propres nous autorise l'ambition de rester une mutuelle autonome et indépendante », commente la présidente. Selon elle, la mutuelle est sur la bonne voie et l'équilibre devrait être atteint en 2019.

Politique de développement

Ces bons chiffres sont imputables aux réductions des coûts de fonctionnement. La baisse des frais de gestion, par exemple, s'est poursuivie en 2018 (- 10%). Un travail réalisé sur les produits a aussi permis ces résultats. Des gammes ont été créées pour cibler de nouveaux publics, comme les étudiants et les jeunes actifs ou encore les agents territoriaux des petites villes. Les garanties ont également évolué « pour coller au mieux aux besoins des adhérents, tout en maîtrisant le niveau de cotisation », explique Jocelyn Waroux, directeur général de La Mutuelle Familiale. C'est ainsi qu'il a été décidé de supprimer en 2020 la protection juridique incluse dans les contrats, très peu utilisée par les adhérents. Autre changement, l'assistance Vie quo-

ASSISTANCE VIE QUOTIDIENNE ÉLARGIE

Ce service vous aide au quotidien dans les moments compliqués et intervient en cas d'accident ou de maladie soudaine nécessitant une hospitalisation ou une immobilisation à domicile. Inclus dans tous les contrats, il était jusqu'alors souscrit auprès d'Inter Mutuelles Assistance (Ima). Après une étude portant sur le rapport prix/service, les délégués de La Mutuelle Familiale ont décidé de changer d'opérateur pour se tourner vers Filassistance, dont les garanties vous assureront à partir de 2020 un soutien concret, y compris en cas d'hospitalisation programmée.



PHOTOS © LAHCÈNE ABIB



UN GESTE GÉNÉREUX

UN ADHÉRENT FAIT UN LEGS À SA MUTUELLE

La Mutuelle Familiale n'est pas un simple gestionnaire de la complémentaire santé dans le secteur marchand, mais un acteur de la solidarité. Elle en a eu confirmation en 2018 quand, au décès de l'un de ses adhérents, elle a appris que celui-ci lui avait fait un legs d'une centaine de milliers d'euros. « Ce n'est pas l'importance du legs qui m'a émue, mais la conscience de cet adhérent d'appartenir à un mouvement utile à la société », confie Léonora Tréhel. Cette somme a été versée au budget de la Commission d'aide sociale de la mutuelle qui vient en aide aux adhérents en difficulté pour la réalisation de soins et d'appareillage.



PHOTOS © LAHCÈNE ABIB

tidienne sera assurée à partir du 1^{er} janvier 2020 par le partenaire Filassistance (voir encadré p. 2). Enfin, MF Prévoyance devient le nouveau partenaire sur la garantie Frais d'obsèques. La conquête de nouveaux adhérents sous contrats collectifs est également une nécessité. Déjà, « le nombre de nouveaux contrats a été multiplié par quatre en 2018 », souligne Jocelyn Waroux

Tout faire pour limiter l'impact des réformes sur les cotisations.

qui a fixé un objectif de croissance de 2 % pour 2019. Dans cette stratégie, l'activité de prévention, chère à La Mutuelle Familiale, est un atout qui lui permet de se démarquer de la concurrence. Selon Bénédicte Petitbon, la

responsable Prévention, qui a fait le bilan des initiatives, 3 040 adhérents ont participé en 2018 à 187 initiatives (comprenant parfois plusieurs séances), l'objectif étant de d'aider l'adhérent à être un acteur de sa santé.

Durant cette AG qui a réuni 110 délégués, la réforme du Reste A Charge Zéro (RAC 0) ou « 100 % Santé » qui se met en place pour 2020 et 2021 et qui concerne les frais d'optique, de dentaire et d'audioprothèse, a suscité de nombreux échanges. Si le principe de lutter contre le renoncement aux soins est soutenu par La Mutuelle Familiale, la mise en œuvre pose clairement question. Non seulement cette réforme ne porte que sur certains soins et est limitée aux seules personnes ayant une complémentaire santé, mais elle est supportée majoritairement par les mutuelles plutôt que par une assurance-maladie de haut niveau. Quel sera l'impact sur les cotisations mutualistes? D'après certaines estimations du secteur,

celles-ci pourraient augmenter en moyenne de 2,9 %, avec des hausses jusqu'à 5 % pour certains contrats. Mais Léonora Tréhel l'affirme haut et fort : « Au Conseil d'administration, notre obsession, est de limiter l'impact sur les cotisations. » La mutuelle a travaillé sur de nouvelles offres qui intègrent le RAC 0 et planche actuellement sur tous les contrats existants pour les rendre conformes aux nouvelles normes réglementaires.

Permettre l'accès de tous à la santé

Au-delà de ces sujets dictés par l'agenda politique, les délégués ont fait valoir les autres combats à mener en faveur de la santé pour tous. « Il faudrait se battre pour en finir avec les dépassements d'honoraires des médecins », a déclaré l'un d'entre eux, approuvé par tous ses pairs. D'autres ont souligné la difficulté pour les petits revenus qui n'ont pas de complémentaire santé par le biais de leur entreprise, à payer leurs cotisations et ont jugé toujours d'actualité l'exigence d'un crédit d'impôt pour les y aider. Enfin, plus généralement, tous les délégués ont réaffirmé l'importance de défendre le secteur du non-lucratif et ses valeurs de solidarité. Autant d'idées et de luttes que La Mutuelle Familiale aura à cœur de porter et mener. ●

ALEXANDRA LUTHEREAU



RAC "0"
RESTE À CHARGE ZÉRO

Réunions d'information pour les adhérents

Attention, sujet complexe! La mutuelle organise des réunions pour expliquer aux adhérents le travail de rationalisation de son offre santé. Il s'agit de rendre les contrats compatibles avec la réglementation issue de la réforme du Reste A Charge Zéro. Ces échanges compléteront les informations délivrées par courrier et qui proposeront la solution la mieux adaptée à votre situation.

- **LORIENT, 27 septembre** de 16 h 30 à 19 h 30, Maison des associations, cité Allende, 12, rue Colbert.
 - **SAINT-BRIEUC, 24 octobre** de 16 h 30 à 19 h 30, agence de la mutuelle, 26, rue de Paris.
 - **BREST, 11 octobre** de 16 h 30 à 19 h 30, Mutualité française Bretagne, 5, rue Yves-Collet.
 - **HOMÉCOURT, 3 octobre** de 14 h à 17 h, centre culturel Pablo-Picasso
 - **CONFLANS-EN-JARNISY, 4 octobre** de 14 h à 17 h, salle des fêtes (à côté de la mairie).
 - **TUCQUENIEUX, 16 octobre** de 14 h à 17 h, salle municipale
 - **THOUROTTE, 10 octobre** de 18 h à 20 h, complexe polyvalent Edouard-Pinchon, 26 bis, av d'Austerlitz.
 - **COMPIÈGNE, 15 octobre** de 14 h 30 à 17 h, salle du quartier du Camp-de-Royallieu, rue Jean-Jacques Bernard.
 - **CHAUNY, 17 octobre** de 14 h 30 à 17 h, espace Jean-Jaurès, salle 1, 5, av. Jean-Jaurès.
 - **REIMS, 8 novembre** de 14 h à 17 h, Cis de Champagne, 21, chaussée Bocquaine.
 - **PERPIGNAN, 8 octobre** de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 16 h 30, Maison des usagers de la santé, 56, bd Félix-Mercader
- Autres villes PACA et Languedoc-Roussillon : lieux et dates à venir.**
Renseignez-vous auprès de votre agence ou consultez le site www.mutuelle-familiale.fr
- **PARIS, 9 octobre** de 14 h à 17 h, 52, rue d'Hauteville.
 - **ARGENTEUIL, 22 octobre** de 17 h à 20 h, agence de la mutuelle, 36, rue Carême-Prenant.



LES RÉOLUTIONS ADOPTÉES PAR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Outre l'approbation des rapports d'activité, de gestion et des comptes annuels 2018, les délégués ont adopté les décisions suivantes.

- La souscription à partir du 1^{er} janvier 2020 de nouveaux services d'assistance Vie quotidienne auprès de Fil Assistance.
- La souscription d'un nouveau contrat Frais

d'obsèques auprès de MFPrévoyance, sans changement par rapport à la prestation actuelle.

- La résiliation de la garantie Protection juridique Matmut (peu utilisée).
- Pour les contrats individuels, en 2020, la limitation de l'évolution des cotisations à un plafond de 3 % (hors passage à une nouvelle tranche d'âge et hors

effet rationalisation liée au RAC 0).

- Pour les contrats collectifs, les évolutions de cotisations et de prestations devront maintenir l'équilibre technique.
- L'approbation du projet de convention de transfert de portefeuille de la Mutuelle des Services publics de Reims vers La Mutuelle Familiale, qui auparavant la substituait.

RÉFORME GRAND ÂGE ET AUTONOMIE

Prendre soin de nos aînés

Alors que le projet de loi sur le grand âge et l'autonomie est attendu à l'automne, la prise en charge des personnes âgées est depuis longtemps au cœur des préoccupations de La Mutuelle Familiale.

C'est un sujet majeur et de portée sociétale que d'avoir à décider de la manière dont sont traités nos aînés », a souligné Léonora Tréhel, présidente de La Mutuelle Familiale, lors de l'Assemblée générale. Plusieurs délégués s'étaient en effet inquiétés du sort réservé aux personnes âgées dépendantes. Elle a rappelé la contribution de la mutuelle à la consultation citoyenne lancée par la ministre de la Santé Agnès Buzyn pour préparer la réforme sur le grand âge et l'autonomie. Cette contribution met l'accent sur la prise en compte de l'humain et le décloisonnement des différents

modes de prise en charge, sur la reconnaissance du travail des 8 millions d'aidants qui accompagnent au quotidien un proche en perte d'autonomie, sur une assurance dépendance obligatoire gérée par la Sécurité sociale.

Des actions concrètes

Mais déjà, la mutuelle intervient concrètement pour favoriser le bien-vieillir et le maintien à domicile. Son service de prévention propose aux seniors des ateliers sur l'équilibre alimentaire, le sommeil, le bon usage des médicaments, la mémoire, ou encore la prévention des chutes, ainsi que des séances découvertes d'activités physiques, comme la marche nordique.

La mutuelle n'oublie pas les aidants. Pouvoir prendre un

peu de répit est indispensable pour eux et la commission d'aide sociale de La Mutuelle Familiale leur apporte dans certains cas un soutien financier afin qu'ils puissent souffler.

L'entrée en maison de retraite médicalisée s'avère parfois nécessaire et la mutuelle participe à une prise en charge de qualité dans les Ehpad. A Thourotte, dans l'Oise, elle a ainsi co-subsidié la salle Snoezelen* de la résidence Le Jardin des Deux Vallées où vivent des adhérents de la mutuelle. « Cette salle de relaxation avec ses lumières et musique douces, son lit à eau, etc. permet d'apaiser nos résidents ayant des troubles cognitifs ou de comportement », explique Pascal Vasseur, directeur de l'établissement.

Autre exemple, en Bretagne, La Mutuelle Familiale a participé au financement de la résidence Les Petits Pas à Guilers dans le Finistère, où des places sont réservées à ses adhérents. Cet Ehpad ouvert en 2010 par les Mutuelles de Bretagne peut accueillir 44 personnes âgées dépendantes ainsi que 36 personnes désorientées, au sein de son unité Alzheimer. ● A.L.

* Stimulation multisensorielle visant à éveiller la sensorialité de la personne stimulée, dans une ambiance sécurisante.

LA COURNEUVE

Fête de l'Humanité

La Mutuelle Familiale sera présente à la Fête de l'Humanité du 13 au 15 septembre au parc de La Courneuve.

De nombreuses animations sont prévues sur son stand avec ses partenaires, comme Générations cobayes et son « éco-orgasme » et l'association Connaître et protéger la nature Val de Seine, qui vous apprendra à « jardiner sans pesticide ».

Temps fort du week-end, le 14 septembre à 17h au village de l'Ess, le débat sur « Libéralisme effréné, environnement dégradé, espèce humaine menacée : comment faire face ? » Parmi les intervenants, Patrick Tort, philosophe, historien et théoricien des sciences, fondateur de l'Institut Charles Darwin International, ainsi que Léonora Tréhel, présidente de la mutuelle. Venez nombreux !



Fête de l'Humanité 2019
13, 14 et 15 septembre

« Libéralisme effréné, environnement dégradé, espèce humaine menacée : comment faire face ? »

Venez participer au débat que nous organisons le samedi 14 septembre de 17h 00 à 18h 00 au Village de l'Ess.

NICE

Fête du Château

C'était une première : La Mutuelle Familiale a tenu un stand et organisé un débat à la Fête du Château à Nice le 30 juin.

De nombreux visiteurs sont venus à la rencontre des conseillers mutualistes présents. L'après-midi, un débat sur la santé des étudiants a retenu l'attention, dans cette ville universitaire qui abrite près de 30000 étudiants. Marie-Christine Renucci, administratrice de la mutuelle, Bénédicte Petitbon, responsable Prévention, Marine Roussel, responsable Prévention promotion de la santé chez Heyme (nouvelle mutuelle pour les étudiants, issue de la fusion de plusieurs mutuelles) répondaient aux questions de l'assistante, tandis qu'Emma-nuelle Gaziello, journaliste, animait le débat.



© ARIANE MASSEGLIA

ÉTUDIANTS

Bienvenue à Campus

La Mutuelle Familiale innove avec une offre santé destinée aux étudiants de 18 à 30 ans : Lmf Campus, qui, avec cinq niveaux de garanties répondra au mieux à leurs besoins et à leur budget.

Aux enfants des adhérents qui font des études et plus généralement à tous les étudiants déjà couverts par leurs parents, La Mutuelle Familiale propose Tom, un pack assurances particulièrement adapté aux jeunes qui partent à l'étranger ou qui sont en filière Santé, ou encore Léa, la garantie mobilité pour les frais de santé à l'étranger qui s'adresse à tous (actifs, retraités). Et pour ceux qui cherchent une couverture complémentaire adaptée à leurs besoins ? A leur intention, elle a développé une nouvelle offre santé, Lmf Campus, en partenariat avec deux mutuelles étudiantes (la Mep et la Smerep). « Cette gamme s'adresse à une cible nouvelle pour nous, explique Rodolphe Barriquand,



© 123RF

directeur du Développement de la mutuelle. Elle s'inscrit dans notre politique de complémentaire de vie qui vise à protéger nos adhérents à chacun des moments de leur vie et donc aussi à cette période des études. »

Dématérialisation

La gamme Lmf Campus propose cinq niveaux de garanties afin de répondre au mieux aux attentes des jeunes et à leur budget, avec un premier niveau couvrant seulement l'hospitalisation, le plus gros risque. Elle inclut le pack Tom. « Elle corres-

pond aussi à leur style de vie où l'usage du numérique et du mobile prédomine, souligne Rodolphe Barriquand. La souscription se fait uniquement en ligne et la carte de tiers payant est dématérialisée. »

Lmf Campus a été lancée de façon expérimentale le 1er juillet dernier en Bretagne. Pour la faire connaître, il y a eu notamment de l'achat d'espace numérique sur Studyrama, une campagne d'e-mailing et des contacts téléphoniques. Si les résultats sont là, la gamme sera déployée sur tout le territoire dès 2020. ● A.L.

ma complémentaire de vie

AVANTAGES PARRAINAGE 2019

PARRAINEZ VOS PROCHES ET BÉNÉFICIEZ D'AVANTAGES PARTAGÉS

1 Recommander 2 Recevoir 3 Soutenir

1 parrainage = 1 récompense + 1 don à la Croix Rouge
Plus d'infos sur mutuelle-familiale.fr/parrainer-un-proche

Santé 1

Santé 2

Santé 3

Santé 4

Faites connaître à vos proches l'offre LMF Santé.
Une nouvelle gamme sans reste à charge pour l'optique, le dentaire, l'audioprothèse.

(09 71 10 15 15) www.mutuelle-familiale.fr

Adhésion Mutuelle Française

Les nouveautés de la rentrée

Un numéro de téléphone unique **09 71 10 15 15**

(appel non surtaxé depuis un fixe ou un mobile).

Afin de simplifier la vie de ses adhérents, la mutuelle vient de mettre en place un numéro de téléphone unique : le 09 71 10 15 15 (appel non surtaxé depuis un fixe ou un mobile). Tous les adhérents seront ainsi accueillis de la même façon, et cela permettra aux conseillers en agence de se consacrer à leurs missions de proximité.

Le personnel répondant est spécialement formé à la mutuelle, grâce à des indicateurs de suivi, veille à la qualité et à l'amélioration constante du service. En cas de surcharge pour la plateforme située à Avignon, un « débordement » vers les agences se met alors en place, afin de permettre de répondre à tous les appels.

CAS PARTICULIERS

Les adhérents issus de Ma Nouvelle Mutuelle seront intégrés au système informatique général le 1^{er} janvier 2020. Jusqu'à cette date, ils doivent appeler le **09 73 01 97 01**.

Les adhérents couverts par un contrat collectif doivent joindre la mutuelle en utilisant le numéro de téléphone qui figure sur leur carte de tiers payant.

SOUSCRIRE EN QUELQUES CLICS

Sur le site www.mutuelle-familiale.fr, on pouvait déjà obtenir un devis en deux minutes et être rappelé par un conseiller. Aujourd'hui, il est possible de souscrire un contrat santé en ligne en allant jusqu'à la signature électronique et au paiement de la première cotisation. Pratique pour les proches des adhérents qui souhaitent rejoindre La Mutuelle Familiale!

ESPACE ADHÉRENT ENRICHIS

Dans l'espace sécurisé accessible depuis le site www.mutuelle-familiale.fr ou l'appli La Mutuelle Familiale, les adhérents peuvent gérer leur contrat à tout moment. Outre la consultation d'informations (remboursements, carte de tiers payant, liste des professionnels de santé), les adhérents peuvent désormais transmettre en ligne des documents (feuilles de soins, Rib...) à la mutuelle. Côté contrats collectifs, un extranet Entreprises a été ouvert. « Il est interfacé avec la Déclaration sociale nominative (Dsn), ce qui permet d'intégrer rapidement et simplement au contrat collectif les nouveaux salariés de l'entreprise », souligne Didier Huret, directeur des Systèmes d'information de la mutuelle.

UN RÉSEAU D'AGENCES OPTIMISÉ

La Mutuelle Familiale et la France Mutualiste poursuivent le déploiement d'agences partagées. Après Brest, La Mutuelle Familiale accueille, dans ses agences de Montreuil, Reims, Paris et Quimper, une permanence de la France Mutualiste qui propose des prestations d'épargne retraite et des assurances auto-habitation. Après Montpellier et la Défense, La Mutuelle Familiale est présente à Amiens dans l'agence de la France Mutualiste, située 3 rue Saint-Germain.

APPELS ET MAILS FRAUDULEUX

Des appels et mails frauduleux, usurpant le nom de La Mutuelle Familiale, ont actuellement cours. Ne donnez pas suite aux propositions commerciales douteuses, ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires ou justificatifs d'identité. Informez la mutuelle si vous recevez ce type de proposition.

L'AFFICHE À L'HEURE DIGITALE

Dans la vitrine de l'agence parisienne de la mutuelle, les passants peuvent désormais voir sur un écran plat qui diffuse 24 h sur 24 les épisodes de sa web-série le Casting, une animation sur la réforme du Reste A Charge Zéro ou encore la météo. Toutes les agences seront progressivement équipées.

Si vous ne l'avez pas encore fait, téléchargez notre appli!

Retrouvez vos décomptes, votre agence, votre carte de tiers payant et bien plus!



CARLETTA DEBERGHES

La solidarité à l'œuvre



© FRANK CRUSIAUX

Pour Carletta Deberghes, l'engagement est une seconde nature, un fil rouge dans une vie dédiée aux autres. Depuis Neuville-en-Ferrain, elle porte la voix du Nord au sein de la Mutuelle Familiale avec constance et détermination : elle y exerce son 5^e mandat de déléguée.

Discuter avec Carletta de ses valeurs et de ses combats, c'est comme ouvrir un livre d'histoire. Tout commence dans les années 1960 : dans un atelier du Nord, elle coud à la main les plus belles étoffes pour les grandes maisons de couture et les grosses fortunes de l'époque. Entre ses mains expertes passent les robes de soirée des premières passagères du paquebot *France* et les robes de mariée où on coud dans l'ourlet un cheveu pour porter bonheur. Carletta a d'autres rêves : « Etudier aux beaux-arts et aller à Paris. » Mais à l'époque « une jeune fille de bonne famille ne part pas seule à Paris ». Cette époque où les femmes n'ont pas le droit d'avoir un chèque et « où ma mère, en tablier blanc, s'asseyait la dernière à table... Je savais déjà que je ne voulais pas de cette vie de femme-là ».

Bénévole auprès des démunis
L'émancipation viendra d'abord du sport : c'est sur les parquets de basket qu'elle rencontrera son mari, ancien appelé d'Algérie revenu traumatisé, dont elle épousera aussi les convictions militantes, aux antipodes de sa propre famille.

« A la mutuelle, chacun est écouté avec une attention que j'ai rarement rencontrée. »

Entre-temps, les ateliers de couture ont fermé et les usines de confection imposent leur bruit et leur cadence folle aux ouvrières du Nord, dont la condition révolte Carletta. Si elle ne travaille plus depuis la naissance de ses enfants, elle n'aura de cesse de s'engager bénévolement auprès des plus démunis. Parmi ses chevaux de bataille, la cause des femmes, bien sûr, et celle des enfants : au sein de l'Arac (Association républicaine des anciens combattants), elle défendra les droits des jeunes veuves de la guerre d'Algérie. Des missions humanitaires la conduisent en Inde et au Vietnam où les victimes de l'agent orange hantent encore son souvenir. Parent d'élèves engagée à la Fcpe, Carletta sera aussi nommée déléguée départementale de l'Education nationale. En 2006, à l'âge où d'autres préfèrent prendre du repos, elle présente sa candidature à La Mutuelle Familiale

et vit ce premier mandat de déléguée comme un véritable honneur. « C'est une vraie mission d'être le trait d'union entre les adhérents et ce que je nomme la "maison" Mutuelle Familiale. » Pourtant rompue au mouvement associatif de longue date, Carletta est séduite par le fonctionnement mutualiste : « C'est un exemple de démocratie ! Chacun est écouté avec une attention que j'ai rarement rencontrée. »

Une volonté intacte

Depuis 5 mandats, inlassablement elle contribue ainsi à la solidarité qu'incarne et que défend La Mutuelle Familiale. « La précarité ne cesse de se développer, dans le Nord comme ailleurs : les fermetures récentes dans la grande distribution ne vont pas arranger les choses. Ceux qui ont de l'argent s'en sortent toujours, mais autour de moi, je vois de nombreux jeunes ou retraités qui renoncent à se soigner faute d'une couverture complémentaire. » Les effets d'annonce sur le Reste A Charge Zéro ne masqueront pas la réalité des plus démunis. Alors, à soixante-dix-sept ans, l'ancienne « petite main » au grand cœur conserve intacte son envie de s'engager vers ceux qui en ont le plus besoin. ●

MARIE-HÉLÈNE OLLA

PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION AU BOUT DU FIL

Le téléphone, un outil de prévention

La Mutuelle Familiale et l'association Au Bout du Fil ont mené cet été des ateliers par téléphone pour donner accès à la prévention aux personnes âgées isolées.



L'association Au bout du fil a été créée en 2007 pour rompre l'isolement des personnes âgées, dont la grande solitude avait été mise en évidence lors de la canicule de 2003. Le principe est simple : des bénévoles s'engagent à téléphoner au moins une fois par semaine à plusieurs personnes âgées inscrites au dispositif. Ces appels gratuits pour les appelés ont vocation à offrir des moments amicaux et chaleureux.

Parallèlement, l'association a conçu des ateliers de prévention originaux, eux aussi délivrés par téléphone. Au programme, quatre thématiques : sommeil, mémoire,

alimentation et bien-être. Cet été, La Mutuelle Familiale et Au bout du fil ont lancé une expérimentation dans le Vaucluse. Une dizaine d'adhérents de la mutuelle ont participé à ces ateliers d'un genre nouveau.

Une méthode originale

Comment cela se passe-t-il ? Les personnes inscrites sont appelées chaque semaine, à la date et à l'heure précédemment fixées. Les plus « technophiles », équipées d'un ordinateur et d'Internet, peuvent profiter de ces ateliers en visio à l'aide du logiciel Skype. Que ce soit au téléphone ou en visio, de vrais échanges s'instaurent. « L'animatrice arrive à créer un atelier vivant et interactif, en sollicitant les participants », souligne Bénédicte Petitbon, responsable Prévention de La Mutuelle Familiale.

L'expérience va être renouvelée en Île-de-France, dans l'Essonne, au second semestre 2019, avant une possible généralisation à tout le territoire français. ● A. L.

ACCOMPAGNEMENT SANTÉ AVEC LA MUTUELLE

Conseils personnalisés à distance

Hygiène alimentaire saine et activité physique, on le sait, favorisent une bonne santé. C'est pourquoi la Mutuelle Familiale propose à ses adhérents un accompagnement personnalisé sur ces questions, grâce aux conseils à distance d'experts. Sur rendez-vous téléphonique, une diététicienne définit avec les adhérents leurs objectifs. Elle établit un bilan et donne des conseils qui prennent en compte les goûts de chacun.

Côté exercices physiques, une animatrice sportive les accompagne dans le choix d'une activité adaptée à leur niveau de santé ou les aide à trouver des moyens pour

lutter contre la sédentarité. Comme avec la diététicienne, il peut y avoir plusieurs échanges. Et tous se font par téléphone, sur rendez-vous.

Par mail avec un médecin

Enfin, pour aller plus loin, des e-conseils en matière d'activité physique adaptée, de compléments

alimentaires ou de sport sur ordonnance peuvent être délivrés par un médecin du sport ou un médecin nutritionniste de l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (Irbms). Le praticien répond aux questions que les adhérents lui envoient par courrier électronique. ● A. L.

EN PRATIQUE

Prise de rendez-vous téléphonique avec la diététicienne ou l'animatrice sportive au 01 55 33 40 18 ou par email prevention@mutuelle-familiale.fr avec la mention "Accompagnement" en objet de l'email
Pour les e-conseils en Sport Santé, se rendre dans son espace Adhérent sur le site de La Mutuelle Familiale.

OCTOBRE ROSE EN LORRAINE

Espoir et Vie, au plus près des femmes touchées par les cancers



La mutuelle est partenaire d'Espoir et Vie, qui agit au plus près des femmes.

Au nord de la Meurthe-et-Moselle, l'association Espoir et Vie Orne Lorraine Confluences travaille pour informer et sensibiliser les femmes au dépistage organisé du cancer du sein. Ses bénévoles assurent deux permanences (de 10 h à 11 h 30 le 1^{er} mardi du mois à Briey, au foyer des Anciens, et le 1^{er} jeudi du mois à Homécourt, local Jean-Jaurès). Elles y reçoivent des femmes touchées par le cancer, quel qu'il soit. Moments d'échanges conviviaux collectifs ou individuels,

ces permanences sont aussi l'occasion de remettre aux femmes reçues des bons cadeaux de 50 €. Elles peuvent les échanger chez des partenaires locaux : soins du visage ou du corps chez l'esthéticienne, mise en beauté chez la coiffeuse, séance de sophrologie ou de reiki (méthode énergétique d'origine japonaise), achat de produits non remboursés comme les maillots de bain adaptés chez le pharmacien...

Soutien quotidien

« Jusqu'à récemment, l'intégralité des dons reçus était reversée au profit de la recherche, à la Ligue contre le cancer ou à l'Institut de cancérologie de Lorraine. Nous avons souhaité agir aussi sur le plan local en apportant du

bien-être aux femmes », explique la présidente, Nadine Arnault. Soutenu par la communauté de communes Orne Lorraine Confluences, Espoir et Vie participe à Octobre rose en organisant deux marches : le 6 octobre à Briey et le 27 à Labry. Elle propose aussi, avec La Mutuelle Familiale, une conférence sur le thème « Pesticides et santé » animée par l'éco-infirmier Philippe Perrin, le 30 octobre à 17 h au centre socioculturel de Labry. ● AURÉLIE VION

Renseignements : tél. 06.85.79.81.26
mail : espoiretvie54@gmail.com
espoiretvievaldebrieyjimdo.com

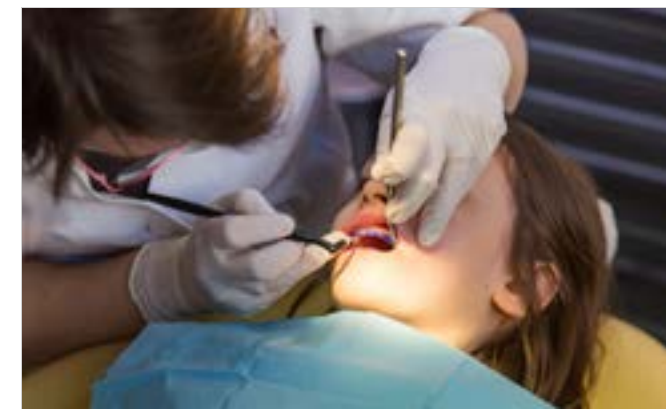
HANDICAP ET SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Rhapsod'if réduit les inégalités

La Mutuelle Familiale s'est rapprochée du Réseau handicap prévention et soins odontologiques Ile-de-France pour de prochaines actions de prévention.

Rhapsod'if (Réseau handicap prévention et soins odontologiques Ile-de-France) est né en 2008 de la volonté commune de parents, de chirurgiens-dentistes, de directeurs d'établissement médico-sociaux et de représentants associatifs.

Son objectif ? Réduire les inégalités d'accès aux soins bucco-dentaires des personnes en situation de handicap d'Ile-de-France. En effet, de nombreux cabinets dentaires ne sont pas accessibles, et les chirurgiens-dentistes ne sont pas équipés pour soigner les personnes souffrant de troubles



de la coopération. Rhapsod'if travaille sur la prévention, grâce à la mise en place d'ateliers destinés à des enfants et des adolescents dans des établissements médico-sociaux. En matière de soins, « nous propo-

sons plus qu'une simple cartographie des praticiens », explique Christine Chatelain-Porte, coordinatrice du réseau. Celui-ci réalise tout un travail à l'aide de sa cellule dédiée pour établir un parcours de soins et orienter les patients vers le praticien le plus adapté à ses besoins, parmi sa centaine de par-

tenaires. « Ces praticiens pourront proposer des séances "blanches" d'habituation pour mettre en confiance les patients ou bien utiliser des casques anti-bruit par exemple », précise Christine Chatelain-Porte. En 2018, le réseau est intervenu auprès de 1 000 jeunes, a formé 300 professionnels médicaux et éducatifs et pris en charge près de

1 900 personnes. Prévenir, faciliter l'accès aux soins, chercher et trouver des solutions adaptées... La Mutuelle Familiale et Rhapsod'if ne pouvaient que se rencontrer. ● A. L.
www.rhapsodif.com

Le calendrier des initiatives

ÎLE-DE-FRANCE

PARIS

- **1^{er} octobre**, de 10 h à 12 h 30, Alimentation : graisses et santé.
- **7 octobre**, de 14 h 30 à 15 h 30, séance de présentation GymMémoire.
- **11 octobre**, de 9 h à 16 h, initiation premiers secours enfants et nourrissons.
- **18 octobre**, de 16 h 30 à 18 h 30, conférence : « Troubles des apprentissages et problèmes auditifs ».
- **8 novembre**, de 9 h à 16 h, initiation premiers secours enfants et nourrissons.
- **24 novembre**, toute la journée, Eco-Games.

SEINE-ET-MARNE

MEAUX

- **19 novembre**, de 14 h à 16 h 30, Alimentation : graisses et santé.

HAUTS-DE-SEINE

GENNEVILLIERS

- **5 novembre**, de 14 h 30 à 17 h, Ma maison ma santé : produits ménagers.
- **12 novembre**, de 14 h à 16 h 30, Alimentation : sucres et santé.

SCEAUX

- **14 novembre**, de 15 h à 16 h 30, conférence : « Cosmétiques et santé ».

SEINE-SAINT-DENIS

LA COURNEUVE

- **13, 14, 15 septembre**, Fête de l'Humanité (lire p. 6).

MONTREUIL

- **8 novembre**, de 10 h 30 à 12 h 30, atelier : Mieux préserver son dos.
- **28 novembre**, de 14 h à 16 h 30, Ma maison ma santé : cosmétiques.

VAL-DE-MARNE

LIMEIL-BRÉVANNES

- **25 septembre**, de 18 h 30 à 20 h 30, conférence débat : « Apprivoiser les écrans et grandir ».

VAL-D'OISE

ARGENTEUIL

- **8 octobre**, de 14 h 30 à 17 h, alimentation : sel et santé.

BRETAGNE

CÔTES-D'ARMOR

SAINT-BRIEUC

- **19 septembre**, de 14 h à 16 h 30, séance de présentation des ateliers mémoire.
- **22 novembre**, de 9 h 30 à 12 h, réunion d'information « Prévention maladie de Lyme ».

FINISTÈRE

BREST

- **8 novembre**, de 9 h 30 à 12 h, réunion d'information « Prévention maladie de Lyme ».

OCCITANIE

HÉRAULT

MONTPELLIER

- **28 octobre**, de 18 h à 20 h, atelier « Prendre soin de soi par les plantes ».

HAUTS-DE-FRANCE

OISE

THOUROTTE

- **10 octobre**, de 18 h à 20 h 30, conférence sur la maladie de Lyme.
- **Du 28 novembre au 19 décembre**, tous les jeudis de 9 h 30 à 12 h, atelier alimentation.

GRAND-EST

MARNE

REIMS

- **Du 17 septembre au 18 octobre**, exposition « Perturbateurs endocriniens » avec animation le **24 septembre** à 10 h et 14 h 30 et le **1^{er} octobre** à 10 h et 14 h 30.
- **26 septembre**, de 15 h 15 à 16 h 15, séance de présentation des ateliers équilibre.
- **12 octobre**, de 9 h 30 à 12 h, formation des aidants familiaux, par France Alzheimer 51.
- **17 octobre**, de 14 h 15 à 16 h 30, Ma maison ma santé : produits ménagers.
- **19 et 26 novembre**, de 14 h 15 à 16 h 30, atelier sommeil et relaxation.

MEURTHE-ET-MOSELLE

LABRY

- **25 septembre**, de 14 h 30 à 16 h 30, atelier mieux préserver son dos, avec un kinésithérapeute.
- **30 octobre**, de 17 h 30 à 19 h, conférence « Pesticides et Santé » (voir p. 11).

HOMÉCOURT

- **14 octobre**, de 17 h 30 à 19 h, Ma maison ma santé : produits ménagers.
- **Octobre** (date à confirmer) Alimentation : sucre et santé.
- **25 novembre**, de 17 h 30 à 19 h, Ma maison ma santé : cosmétiques.

JARNY

- **7 novembre**, de 14 h 30 à 16 h 30, Alimentation-santé-environnement.

MOSELLE

THONVILLE

- **8 octobre**, de 14 h 30 à 16 h 30, Alimentation : sel et santé.

METZ

- **17 octobre**, de 14 h 30 à 16 h 30, Alimentation : sucre et santé.

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

JURA

TAVAux

- **26 septembre**, de 9 h à 12 h, tests et conseils santé pour le quotidien.

LONS-LE-SAUNIER

- **Octobre** (dates à confirmer), Activité physique et arthrose.
- **4 novembre**, de 9 h 30 à 12 h, atelier dégustation de légumes et Food Art.
- **18 novembre**, de 9 h 30 à 12 h, atelier conception de menus équilibrés.
- **25 novembre**, de 9 h 30 à 12 h, Atelier cuisine : comment remplacer la viande.

DOLE

- **17 octobre**, de 9 h 30 à 11 h 30, réunion sur la maladie de Lyme.
- **26 novembre**, de 14 h à 16 h 30, Atelier air pur intérieur.
- **10 décembre 2019**, de 9 h 30 à 11 h 30, Ma maison ma santé : produits ménagers.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Par tél. 01 55 33 40 18 ou par mail prevention@mutuelle-familiale.fr
ou sur www.mutuelle-familiale.fr et www.mapreventionsante.fr/agenda