



**Chers adhérents,**

Membres de La Mutuelle Familiale, vous participez à un modèle d'entreprise qui fait appel à l'engagement, à l'écoute de l'autre et à la bienveillance.

Bien sûr, nous vous devons les prestations les meilleures en contrepartie d'une cotisation au coût maîtrisé. Normal, c'est votre argent. Mais nous sommes plus que cela. La crise que nous traversons montre à quel point le besoin de faire société ensemble est crucial. Or, être mutualiste est le contraire du chacun pour soi. En tant qu'adhérents de La Mutuelle Familiale – et même si vous l'êtes d'abord devenus pour les prestations santé –, vous contribuez à valoriser cette approche d'une société fondée sur la solidarité. Il s'agit d'autre chose que de bons sentiments, même si notre engagement

est altruiste, comme le prouve notre soutien à l'association Enfance et Partage, par exemple. La solidarité est une convergence d'intérêts qui conduit à ce que chacun défende le sien en défendant celui des autres, et ainsi tout le monde progresse... Ce n'est pas un hasard si, au fil des siècles, la mutualité a joué un rôle prédominant dans le développement des systèmes de protection sociale.

Comme par le passé, les avancées construites avec les adhérents doivent profiter ensuite à l'ensemble de la population. Et les grands défis à relever aujourd'hui ne manquent pas : l'accès de tous à des soins de qualité, l'accompagnement du grand âge et de la perte d'autonomie, une transition écologique au service du bien-être humain, etc.

La force de ce modèle est notre organisation démocratique, son fonctionnement de société de personnes et

non de capitaux, ses mécanismes qui vous permettent d'être des participants, des auteurs et des acteurs d'une mutuelle utile à chacun et à tous. L'assemblée générale constitue le temps fort de cette démocratie participative. Les délégués que vous avez élus définissent les grandes orientations, en termes de garanties et de cotisations. Ils sont bénévoles, tout comme les administrateurs qu'ils choisissent pour veiller à l'application des décisions et qui leur rendent des comptes en toute transparence. Notre assemblée générale illustre la forme démocratique originale et profondément citoyenne dont nous avons la prétention de croire qu'elle devrait inspirer le fonctionnement de la société : elle rend les gens plus responsables, plus solidaires et plus acteurs de leur destin. ●

**Léonora Tréhel,**  
présidente de La Mutuelle Familiale

## MUTUALISATION

## ÊTRE SOLIDAIRE POUR NE PAS ÊTRE

L'assemblée générale de La Mutuelle Familiale se tiendra le 25 juin à Paris. Y seront débattus deux grands sujets d'actualité : la mise en place de la réforme du Reste à charge zéro (Rac 0) et la résiliation infra-annuelle des contrats mutualistes.

**L**a Mutuelle Familiale doit affronter en 2019-2020 deux défis liés à deux nouvelles lois qui vont entrer en vigueur dans les prochaines années. La première est la mise en place du Reste à charge zéro (Rac 0). Décidée par le gouvernement, cette réforme doit permettre de lutter contre le renoncement aux soins en remboursant à 100 % certaines prothèses dentaires, auditives et lunettes. Son coût est estimé à 1 milliard d'euros. Il sera pris en charge à hauteur de 750 millions d'euros par la Sécurité sociale et le reste par les mutuelles. Celles-ci ont été invitées par le gouvernement à ne pas augmenter leurs tarifs, malgré les dépenses que va entraîner le Rac 0. La Mutualité fran-

çaise a fait part de son scepticisme. Ce doute est partagé par Léonora Trehel, présidente de La Mutuelle Familiale : « Le Rac 0 aura à l'évidence un impact sur la gestion économique de la mutuelle et sur les cotisations des adhérents. Mais nous allons le faire dans un cadre raisonné, maîtrisé, en limitant autant que faire se peut les augmentations de cotisations. »

Lors de l'AG, La Mutuelle Familiale présentera une offre Rac 0 pour les nouveaux adhérents. Les équipes travaillent également à une rationalisation des contrats en cours pour les rendre compatibles avec le Rac 0 au 1<sup>er</sup> janvier 2020.

La deuxième réforme envisagée par le gouvernement pour 2020 est celle de la résiliation infra-annuelle des

contrats mutualistes. Jusqu'à aujourd'hui, un adhérent pouvait résilier sa mutuelle à la date anniversaire de sa souscription ou vingt jours après la notification des tarifs pour l'année à venir.

**Logique consumériste**

La nouvelle loi prévoit qu'il pourra le faire à tout moment, à l'image de ce qui existe pour les assurances habitation ou automobile. « Le gouvernement s'inscrit dans la logique des directives européennes qui ont mis sur un même plan assurances commerciales et mutuelles à but non lucratif, dénonce Léonora Trehel. Avec cette loi, il pousse la logique consumériste jusqu'au bout en appliquant la résiliation infra-annuelle à l'assurance santé. C'est un nouveau pas franchi vers la marchandisation de la santé. C'est contestable et nous le contestons. »

Durant plusieurs mois, la Mutualité française a manifesté son opposition à ce projet dont les conséquences éco-



L'assemblée générale 2018.

© LAHCÈNE ABIB

# E SOLITAIRE FACE À LA MALADIE

nomiques et techniques risquent d'être importantes pour les mutuelles, en particulier en termes d'augmentation des coûts de gestion et de difficultés dans l'application du tiers payant. « Pouvoir résilier à tout moment sa mutuelle, c'est rompre avec les principes fondamentaux de mutualisation du risque qui assure la solidarité entre bien portants et malades. On tire le fil d'une individualisation croissante, du chacun pour soi. Etre solidaire en santé, c'est éviter d'être solitaire face à la maladie. »

Néanmoins, la direction l'affirme : « Même si nous sommes contre cette loi, nous serons opérationnels techniquement pour pouvoir gérer la résiliation à tout moment. Avec cette réforme, la carte d'adhérent va disparaître, explique le directeur général, Jocelyn Waroux. Nous travaillons avec nos réseaux et avec nos informaticiens pour innover et faire en sorte que le pharmacien puisse aller voir en ligne si la personne a des droits ouverts et éviter ainsi une rupture de tiers payant. »

## Conjuguer qualité de gestion et valeurs

La mutuelle compte également renforcer sa stratégie de fidélisation des adhérents. « En tant que complémentaire de vie, accompagner l'adhérent sur le long terme est une conception que l'on cultive chez nous, précise la présidente. Voilà pourquoi nous nous refusons à pratiquer les offres commerciales type "mois gratuits" pour les nouveaux adhérents, qui encouragent des adhésions d'aubaine. Nous favorisons la fidélité sur le long terme, avec l'octroi d'un mois de cotisation

pour quarante ans de présence et nous réfléchissons à aller plus loin dans ce domaine. »

L'assemblée générale est aussi le moment où la mutuelle rend compte de sa gestion devant ses élus. « Le Conseil d'administration a arrêté les comptes, explique Jocelyn Waroux, en actant que nous étions bien dans la trajectoire fixée pour rééquilibrer notre gestion. »

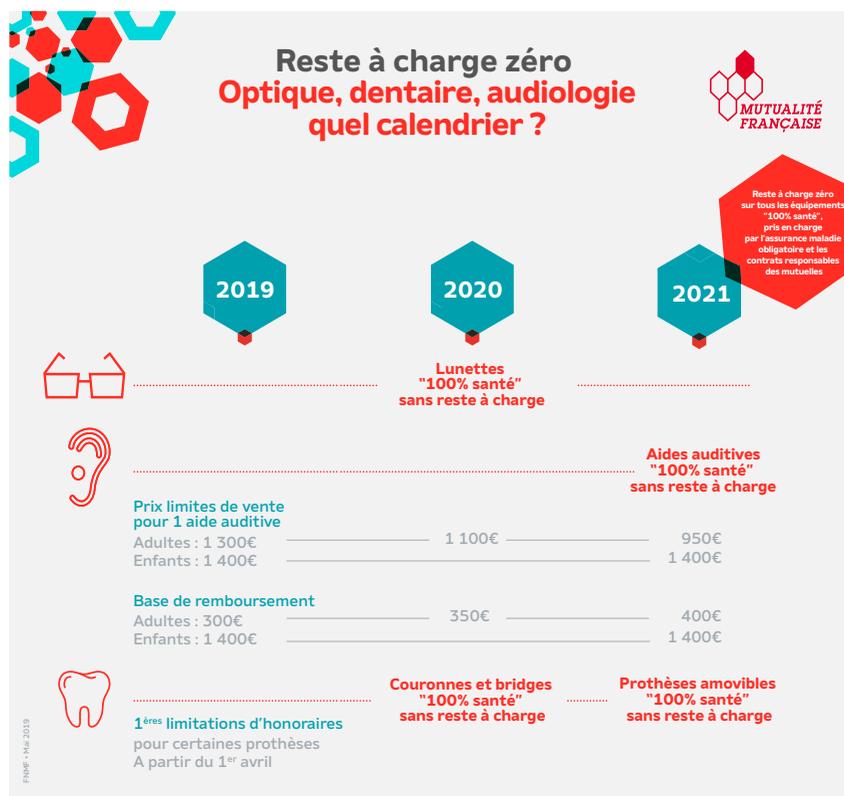
En 2018, les frais de gestion ont été réduits de 10 %.

« Nous avons fait un énorme travail participatif avec les salariés pour déterminer, service par service, toutes les économies que nous pouvions faire », explique le directeur. « Ces derniers nous ont prouvé à quel point ils étaient attachés à leur mutuelle,

souligne Léonora Tréhel. Elle ajoute : « Nous avons en permanence le souci de conjuguer qualité de gestion et valeurs. Nous le devons à nos adhérents qui sont en quelque sorte nos actionnaires. Il nous appartient de leur restituer la gestion la plus saine possible afin que chaque euro soit dépensé de manière optimale. » Et de ce fait, la solidité économique et financière de la mutuelle est assurée avec une marge de solvabilité de 267 %. « Nos comptes en redressement nous permettent de répondre aux défis qui nous attendent en assumant nos choix politiques et gestionnaires d'être une mutuelle indépendante affirmant ses valeurs de résistance, d'innovation, d'action et d'engagement progressiste. Dans la société d'aujourd'hui, c'est important », se félicite la présidente. ●

Anne-Marie Thomazeau

**Résilier à tout moment sa mutuelle, c'est rompre avec la solidarité.**



LA MUTUELLE SUR YOUTUBE

## « Le casting », saison 2!



PHOTOS © DR

Après le succès des trois clips vidéo qui ont recueilli plus de 500 000 vues sur YouTube en 2018, La Mutuelle Familiale continue sa mini-Web série en jouant à nouveau sur le registre de l'humour.



**F**ace caméra, un acteur fait un essai, obéissant à une voix off qui lui demande d'explorer toutes les facettes de son jeu. Le pitch est toujours un casting, mais cette année, les personnages sont une femme chef d'entreprise, une jeune étudiante et un dirigeant de start-up. Chacun raconte une histoire fondée sur... un quiproquo.

Les scénarios imaginés par l'agence Cryptone – « Où va-t-elle chercher tout ça », « Il faut l'avoir pour le croire » et « Une vraie maman pour moi » – sont l'occasion de faire découvrir, de façon détournée, la mutuelle avec ses prestations et ses services de complémentaire de vie. Quand, à la fin, la voix interrompt le comédien en pleine euphorie, on comprend que ce

n'est ni d'une amie ni d'une femme qu'il parle, mais de La Mutuelle Familiale : « Inutile d'en faire trop pour qu'elle vous en donne plus ! » Venez découvrir les épisodes inédits de cette nouvelle mini-série, diffusée sur la chaîne [www.youtube.com/user/MutuelleFamiliale](http://www.youtube.com/user/MutuelleFamiliale), sur le site de La Mutuelle Familiale ou encore sur les réseaux sociaux. ●

**ATTENTION!  
CHANGEMENT  
DE MODE  
D'IDENTIFICATION**

#### ESPACE ADHÉRENT

Pour accéder à l'espace adhérent sur [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr), il faut désormais s'identifier par **SON NUMÉRO D'ADHÉRENT** et non plus par son adresse mail. Le numéro d'adhérent se trouve sur la carte de tiers payant.

## PROXIMITÉ

# Du nouveau à l'agence de Saint-Brieuc...

Ça bouge dans les agences bretonnes! Après celles de Brest (Finistère) et de Lorient (Morbihan), la nouvelle agence de Saint-Brieuc (Côtes-d'Armor) vient d'être inaugurée.

**E**n Bretagne, après les agences de Brest et de Lorient, c'est au tour de celle de Saint-Brieuc de déménager dans un quartier plus commercial et mieux desservi\*.

Elle a été officiellement inaugurée le 22 février. Léonora Tréhel, présidente de La Mutuelle Familiale, Michel Aubault, président du Comité d'animation régional (Car) Bretagne et Jocelyn Waroux, directeur général, avec les membres du Car, ont accueilli de nombreuses personnalités, parmi lesquelles Brigitte Blévin, adjointe au maire de Saint-Brieuc et

Claude Desanneaux, adjoint au maire de Langueux.

Une quarantaine d'adhérents ont également participé à cet événement. Après l'inauguration proprement dite, un temps d'échanges a réuni les participants autour des questions de santé et de protection sociale soulevés par la contribution de La Mutuelle Familiale au grand débat national, qui battait alors son plein. ●

**Elise Dupêcher**

\* 26, rue de Paris, 22000 Saint-Brieuc.  
Tél. 02 96 77 49 00.

Ouverte du mardi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h. Le samedi de 9 h à 12 h.



Au premier rang, Claude Desanneaux et Brigitte Blévin.



Jocelyn Waroux, Michel Aubault, Léonora Tréhel, Brigitte Jouno et Laura Kisgeczi, conseillères mutualistes.

## ... et avec la France Mutualiste

**L**a coopération avec la France Mutualiste (voir Viva 317, mars 2019) se poursuit : le partage d'agence devient opérationnel. La France Mutualiste

accueille La Mutuelle Familiale dans ses locaux de la Défense (1) et de Montpellier (2). Dans ces agences, les adhérents pourront rencontrer un conseiller santé, un expert en gestion

du patrimoine et être mis en relation par visioconférence avec la plateforme Média courtage de Brest, où des professionnels attentifs seront à l'écoute de leurs besoins en assurances auto et habitation... Un vrai plus pour tous! ● **E. D.**



© MAGALI DELPORTE

Oumar Kane, conseiller de La Mutuelle Familiale à l'agence de la Défense.



© DR

L'agence de Montpellier, où vous attend Doris Olivier, la conseillère.

(1) Tour Pacific, 11-13, cours Valmy, 92977, Paris la Défense.

Tél. 01 56 79 23 01. Permanence tous les mardis sur rendez-vous de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30.

(2) 1, rue Rondelet, 34000 Montpellier. Tél. 09 73 01 97 01.

**La Mutuelle Familiale :**  
du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30.

**La France Mutualiste :**  
sur rendez-vous, sauf le mardi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.

## DÉVELOPPEMENT

# La mutuelle sur tous les fronts

La direction du Développement de la mutuelle travaille sur tous les fronts, collectif et individuel, pour améliorer les garanties et en créer de nouvelles. Une dynamique qui se traduit par les contrats répondant aux besoins de publics spécifiques.

**E**n cherchant à offrir les garanties les mieux adaptées à chaque épisode de la vie de ses adhérents, La Mutuelle Familiale s'est penchée sur les cas particuliers des étudiants, des frontaliers et des populations qui n'ont pas de complémentaire santé. La mutuelle cherche ainsi à être aux côtés de tous les publics.

## Les étudiants

En partenariat avec la Mep (Mutuelle des étudiants de Provence), La Mutuelle Familiale lance, à partir de juin, une nouvelle offre globale à destination des étudiants pour qu'ils puissent se soigner, mais aussi se loger, voyager... en toute sécurité. Il s'agit donc à la fois d'une complémentaire santé,

d'une assistance et d'une responsabilité civile. La Mutuelle Familiale propose également des garanties pour les étudiants lorsqu'ils effectuent un stage en entreprise ou quand ils séjournent à l'étranger. En attendant un déploiement national, La Mutuelle Familiale lance un test en Bretagne auprès des étudiants de Rennes.

Pour ce faire, un « Mut'truck », une camionnette aux couleurs de la mutuelle, ira sur les campus avec à son bord un ou une conseillère. Des sessions d'information sur la protection des jeunes seront également organisées avec le concours des organisations étudiantes.

La communication passera aussi bien sûr par les réseaux sociaux, un canal incontournable pour se mettre à l'heure étudiante...

## Les frontaliers

A la demande de ses élus lorrains, La Mutuelle Familiale a créé un produit destiné aux travailleurs frontaliers qui se soignent aussi bien en France qu'au Luxembourg. Conçu sur mesure, ce contrat baptisé Frontea ne tient pas compte des paniers de soins des contrats dits responsables. Les garanties sont élevées pour correspondre à un besoin réel, quoique très circonscrit. Frontea a été proposé dès le mois de mai dans l'est de la France.

## Les mutuelles de commune

Certaines mairies militent pour l'accès aux soins. Aussi cherchent-elles à référencer des contrats à tarif avantageux qui garantissent un panier de soins satisfaisant. Elles veulent les proposer à leurs administrés qui ne bénéficient pas de la couverture maladie universelle complémentaire (Cmu-c) et n'ont pas accès à un contrat collectif : chômeurs, travailleurs précaires, retraités... Environ 3 millions de personnes en France (5 % de la population) n'ont pas de complémentaire santé. Plusieurs conventions ont déjà été signées à ce jour entre La Mutuelle Familiale et des collectivités territoriales. Ainsi la fibre sociale de la mutuelle et celle de ces villes se rejoignent dans la lutte contre l'exclusion et les inégalités. Les communes ne fournissent pas d'aides financières pour l'adhésion, mais peuvent orienter leurs administrés, le plus souvent via les centres communaux d'action sociale (Ccas), vers les contrats retenus. Les conseillers mutualistes de La Mutuelle Familiale, bien répartis sur l'ensemble du territoire, assurent des permanences et peuvent répondre à ces municipalités, le plus souvent rurales ou tendant à se désertifier. ●

**Valérie Iniesta**



ALAIN BOBO

## Sa deuxième vie, solidaire et mutualiste

Depuis sa greffe du cœur, Alain Bobo est un militant inlassable de la cause des usagers de la santé. Parmi ses responsabilités, la présidence du Comité d'animation régional Languedoc-Roussillon de La Mutuelle Familiale.

**D**e réunions en discussions, de territoires de santé à reconquérir en séquences de prévention, c'est Alain Bobo dans ce qu'il appelle « ma deuxième vie, après avoir été greffé du cœur ». L'opération, c'était le 29 juin 2001, jour d'anniversaire de sa femme et le début de sa « mission sur terre ». « Une greffe, cela représente une forte somme de solidarité, des moyens énormes qu'il faut déployer pour que cela réussisse. Je voulais que ma vie supplémentaire serve à quelque chose », explique-t-il aujourd'hui, après dix-huit années de cette deuxième vie solidaire et mutualiste au plus près des usagers de la santé.

Après la greffe, Alain Bobo a revendu sa florissante entreprise Radio Midi Services, grossiste en sonorisation qui rayonnait de Toulouse à Alès. C'était la Mecque des fans de tuning, de chaînes hi-fi embarquées et d'autoradios d'exception. Il ne reviendra jamais dans le monde du travail, mais il ne restera pas assis les bras croisés. Assurément pas. Le voici en porte-parole du mouvement des greffés, porte-parole des usagers de la santé

perdus dans le labyrinthe de l'organisation médicale française, et qu'il convient de guider. S'il faut naturellement aider les malades, il ne faut surtout pas, selon lui, oublier « la prévention, le dépistage, l'éducation thérapeutique, l'instruction à la santé, la connaissance du corps ».

Quel a été le premier défi de sa deuxième vie ? Gravier le Canigou, un an seulement après la greffe. Son chirurgien, le Pr Bernard Albat, est « sceptique, voire incrédule », se rappelle-t-il. Mais la force de conviction d'Alain Bobo l'emporte. Pour se préparer, il s'entraîne, il marche dix kilomètres tous les deux jours. Pour l'ascension, il s'entoure d'un groupe de spécialistes (une soixantaine de personnes). Mais il cale à quelques centaines de mètres du sommet des Catalans. Il ira finalement au bout de son projet, avec, précise-t-il, « la seule énergie de ma foi, au moment où mon corps n'avait plus de force ».

Sa nouvelle vie est bien remplie. Membre de l'équipe de France des greffés, il est capitaine du tir à la carabine et de la pétanque, puis dirigeant de ce très actif mouvement sportif. Son idée d'une Maison des usagers de la santé se transforme en véritable projet à l'hôpital de Perpignan. « Il fallait recenser les associations capables de conseiller, d'accompagner les patients et leurs proches. Toutefois avec le recul, on s'est aperçu que l'hôpital n'était pas la meilleure adresse pour distribuer des conseils, dispenser des formations ou organiser des



© ALAIN TENDERO

**La prévention est aussi importante que l'aide apportée au malade.**

réunions », poursuit-il en regardant le chemin parcouru. Pour se rapprocher de l'usager, ces Maisons animées par des collectifs associatifs se développent dans les territoires. Des permanences se tiennent dans les locaux de La Mutuelle Familiale à Perpignan. D'autres devraient bientôt se mettre en place dans les maisons de santé pluridisciplinaires. Alain Bobo est aujourd'hui président de la puissante Fédération nationale des maisons des usagers (Fnmdu) qui regroupe plus de 150 structures réparties partout en France.

Dans les Pyrénées-Orientales, il est de tous les combats pour l'écologie et la santé. Là, il s'occupe des derniers préparatifs de la deuxième Université de la santé, du bien-être et du handicap, organisé le 22 juin à Perpignan par le Caus 66 (collectif associatifs des usagers santé) qu'il préside (voir p. IX). Le programme d'Alain Bobo tient en peu de mots : toujours plus de prévention, toujours plus de conseils. ● **Christian Goutorbe**

## ENFANCE ET PARTAGE

## Aider les enfants en souffrance

Lors des parrainages 2018, les adhérents de La Mutuelle Familiale ont choisi de soutenir Enfance et Partage, l'association qui défend les enfants contre la violence.

**E**n avril, La Mutuelle Familiale a remis un chèque de 10 000 € à Enfance et Partage, association reconnue d'utilité publique que les adhérents ont choisi de soutenir dans le cadre de la campagne de parrainage. « La Mutuelle Familiale et notre association travaillent sur la santé et la prévention, explique sa présidente Marie-Pierre Colombel. Nous avons beaucoup de choses en commun. » Enfance et Partage, créée par du personnel navigant d'Air France, existe depuis plus de quarante ans. Elle s'est d'abord consacrée aux enfants dans des pays étrangers, puis s'est tournée vers les enfants en souffrance sur notre sol, victimes de violences physiques, sexuelles, psychologiques ou de négligence.

Un de ses moyens d'action est le recours à la justice. « En 2018, nous nous sommes portés partie civile 66 fois », précise la présidente. L'association, via ses administrateurs, représente des mineurs au tribunal quand il y a défaillance des parents, dans des cas d'inceste ou de conflit d'intérêt. Quelques années après sa création, Enfance et Partage a mis en place un numéro Vert pour permettre de signaler tout enfant en danger. Cette plateforme d'écoute s'est étoffée de services d'accompagnement juridique et psychologique (Stop maltraitance, 0 800 05 1234).

## Prévention

A partir des années 2000, « nous nous sommes dit que cela ne suffisait pas d'accompagner les mineurs, explique Marie-Pierre Colombel. Nous avons

donc décidé de faire de la prévention ». C'est ainsi que le numéro Vert Allô Parents bébé (080003456) est né, afin d'aider les parents qui se sentent démunis et perdus à l'arrivée d'un bébé. Les parents bénéficient d'un accompagnement personnalisé avec un interlocuteur unique.

En matière de prévention, l'association a également créé le jeu « En route vers mes droits », destiné aux élèves de CM1 et CM2 pour les sensibiliser aux principes édictés par la Convention internationale des droits des enfants. Pour ce jeu de plateau, l'association en a choisi neuf sur les 54 de cette convention, parmi lesquels, souligne la présidente, « le droit d'être protégé qui est essentiel pour nous ».

## Aide aux parents séparés

« Ces dernières années, on voit de plus en plus de familles monoparentales, recomposées, homoparentales et

aussi des couples séparés, avec de très jeunes enfants. Nous l'avons constaté dans les appels à nos numéros Verts et les retours de nos comités régionaux, souligne Marie-Pierre Colombel. Une nouvelle problématique émerge : les séparations sont plus conflictuelles et cela fragilise les enfants. Comment les protéger, eux qui sont au cœur de la séparation? »

Enfance et Partage a décidé de s'y attaquer : *Couple séparé, parents associés, Guide pratique pour une coparentalité réussie* est paru ce printemps\*.

Autre actualité : le lancement d'une campagne nationale sur les violences faites aux enfants et une autre pour promouvoir le numéro Vert Allô Parents bébé. Des actions de sensibilisation nécessaires car comme le souligne une des formules par l'association « L'enfance est belle mais fragile, protégeons-la ». ●

Alexandra Luthereau

\* Le guide est téléchargeable : <https://enfance-et-partage.org/wp-content/uploads/2019/04/guide-parentalite-004.pdf>  
Un numéro Vert y est associé, Stop Conflit (0800051234).



Remise du chèque à Enfance et Partage lors du Salon des seniors, à Paris le 5 avril. De g. à dr. : Jocelyn Waroux, directeur général de la mutuelle, Odile Leseigneur, bénévole à l'association, Vincent Le Scornet, directeur général de l'association, Léonora Tréhel, présidente de la mutuelle et Rodolphe Barriquand, directeur du développement.

PERPIGNAN

## Prendre soin de soi par les plantes

Deux groupes d'adhérents ont participé le 13 avril à un atelier de prévention santé organisé par La Mutuelle Familiale, avec le concours de la Mutualité française.

**D**ans la salle de réunion de la maison des usagers de la santé à Perpignan (Pyrénées-Orientales), l'ambiance est studieuse et le rythme des apprentissages soutenu. Il s'agit, en deux heures trente chrono, de montrer comment les plantes peuvent améliorer notre santé. Pour cette initiative destinée à ses adhérents, La Mutuelle Familiale s'est appuyée sur l'expertise de la Mutualité française Occitanie. « Cette séance de formation a connu un vif succès, au point que nous avons dû la dédoubler », explique Karine Briot, de la Mutualité française Occitanie. Les deux animatrices de l'atelier sont des expertes de la prévention santé par les plantes. Morgane est la co-fondatrice de l'association Aux Folies vergères de Prades, qui multiplie les actions et les conférences pour initier à la bonne alimentation. Julie est la présidente de Terre autonome. Naturopathe, elle est spécialisée en aromathérapie, phytothérapie et micronutrition.

« Il ne faut pas attendre d'être malade pour appliquer les bonnes méthodes naturelles. Dans l'absolu, il faut consommer de bons aliments à l'état brut, non transformés. Et varier pour ne pas se lasser », explique Julie, prescriptrice de produits biologiques. Les deux animatrices proposent de revisiter les tisanes, moins agressives que le café et le thé et excellentes pour traiter les troubles digestifs. « On arrête le feu

dès que l'eau frémit et on laisse infuser pendant environ dix minutes. Et, surtout, on récupère ce qui est sur le couvercle de la casserole, car nous sommes en présence d'une concentration des principes actifs », ajoute Morgane qui fait déguster un délicieux mélange « anis vert, basilic, mélisse, verveine odorante et pissenlit ». Puis elle donne une recette simple pour faire soi-même son lait d'amande : une poignée à macérer dans l'eau pour une nuit, puis rinçage et à nouveau macération. Et avant d'évoquer les huiles essentielles, elles réhabilitent une pratique séculaire : la bouillotte remplie d'eau chaude sur l'abdomen pour accompagner en chaleur bienveillante le travail des intestins au moment de la digestion et l'activité du foie qui adore les ambiances réchauffées. « Ici, on apprend à faire soi-même des produits à partir des plantes. Ce sont des connaissances précieuses pour l'avenir », s'exclame Laurence, une adhérente venue de Canohès. « C'est un panel d'informations très différentes. Cela me donne envie de



© ALAIN TENDERO

poursuivre ce type d'atelier. Cela peut éviter parfois la prise de médicaments », ajoute Karine, une infirmière de Villeneuve-de-la-Raho. Elle a entraîné ses deux filles de 25 ans et 17 ans qui ont emmagasiné des informations à vie ! Quant à Yvette, une jeune octogénaire, les bonnes pratiques naturelles en contact direct avec les plantes font déjà partie de son quotidien. « Pourtant ce matin, j'ai appris encore beaucoup de choses », conclut-elle. ● **C. G.**

### II<sup>e</sup> Université de la santé, du bien-être et du handicap

Le Caus 66 (Collectif associatif des usagers santé) organise, le 22 juin à Perpignan la II<sup>e</sup> Université de la santé, du bien-être et du handicap. Trente-cinq associations de la santé du bien-être du handicap en partenariat avec La Mutuelle Familiale, la mairie de Perpignan, la Cpam, l'Ars, l'Etablissement français du sang, ainsi que de nombreuses entreprises locales attendent le public de 10 h à 18 h sur le parvis du palais des Congrès. Une marche des transplantés aura lieu, ainsi que de nombreuses conférences (cœur, diabète, cancer, rééducation fonctionnelle).

Renseignement : tél. 04 68 36 72 20 ou Mducaus66@orange.fr

## MALADIE DE LYME

# Comment s'en protéger

Gare aux tiques dans les bois, les prairies et même les jardins ! Ces petits acariens peuvent transmettre la maladie de Lyme qui, si elle n'est pas diagnostiquée et traitée, évolue parfois vers des formes graves.

**L**a maladie de Lyme est une maladie d'origine infectieuse, transmise par des tiques infectées par la bactérie *Borrelia burgdorferi*.

20 % des tiques seraient porteuses de cette bactérie. La maladie peut provoquer des dermatoses, de l'arthrite, et des atteintes neurologiques. Si elle n'est pas soignée, elle peut devenir chronique.

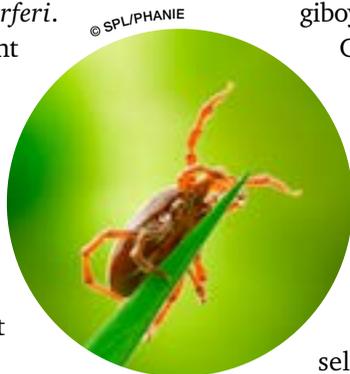
La maladie de Lyme est difficile à diagnostiquer. Les tests sont imparfaits et les malades doivent parfois attendre plusieurs mois avant de savoir de quoi ils souffrent. Dans la plupart des cas, un érythème migrant autour de la morsure, signe caractéristique, se manifeste entre trois et

trente jours après la morsure. C'est une plaque rouge inflammatoire qui peut disparaître spontanément en quelques semaines. Les autres symptômes peuvent être fièvre, maux de tête, frissons... Lorsque la maladie est diagnostiquée et traitée précocement, l'évolution est très favorable. Plus de la moitié des piqûres de tiques ont lieu en forêt, car ces petits acariens affectionnent les milieux humides et boisés. On peut être exposé de mars à décembre, avec un pic de mai à octobre. L'est de la France est particulièrement touché, car très giboyeux.

Cependant, toutes les régions sont concernées, même le pourtour méditerranéen. Et, ne l'oublions pas, trois morsures de tiques sur dix se font dans les jardins privés, selon les chercheurs de

l'Inra (Institut national de la recherche agronomique).

Les équipes de prévention de La Mutuelle Familiale ont été formées afin de sensibiliser et d'informer les adhérents sur la maladie de Lyme, par exemple lors des séances de marches nordiques. ● Marilyn Perioi



© SPL/PHANIE



© BURGER/PHANIE

## À NOTER

**Le Dr Ahed Zedan, spécialiste en médecine interne, à l'origine de la création d'une consultation en hôpital de jour pour la prise en charge de la maladie de Lyme à la polyclinique de Côme à Compiègne (Oise), tiendra une conférence sur la maladie de Lyme, le 10 octobre, à Thourotte. De 18 h à 20 h 30, complexe polyvalent Edouard-Pinchon 26 bis, avenue d'Austerlitz.**

## Les précautions à prendre

- Porter des vêtements clairs, des chaussures fermées, des chaussettes hautes, des pantalons serrés aux chevilles et des manches longues.
- Après la balade,

faire une inspection complète du corps. Si une tique est retrouvée non fixée à la peau, il n'y a aucun risque de transmission. Si la tique est retrouvée fixée, il faut l'enlever

avec un tire-tique (vendu en pharmacie). Enlevez-la perpendiculairement à la peau, en tournant doucement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

et surtout sans arracher la tête. N'utilisez pas de produit pour l'endormir (risque de régurgitation des bactéries). La zone touchée doit être désinfectée après l'extraction de la tique.

CÔTES-D'ARMOR

# Corrida de Languieux

Cette année, c'est le 15 juin qu'aura lieu la Corrida de Languieux, dont La Mutuelle Familiale est un partenaire historique. Plusieurs courses et une randonnée dans la baie de Saint-Brieuc sont prévues, afin que tous puissent participer. Et si vous ne souhaitez pas courir, vous pouvez visiter le Village des exposants, un espace de convivialité situé au cœur de la ville. Le Village est un lieu privilégié

de rencontres et d'échanges : départ et arrivée des randonneurs, prises de dossards, remises des prix... C'est aussi l'endroit où l'on refait sa marche, sa course entre amis devant un verre! ●

E. D.

Vous souhaitez participer à la Corrida ? Rendez-vous sur son site : [www.corridadelanguieux.com](http://www.corridadelanguieux.com) Vous y trouverez tous les renseignements utiles, vous pourrez télécharger le bulletin d'inscription ou vous inscrire en ligne.

## Expo retrospective

L'agence de La Mutuelle Familiale à Saint-Brieuc accueille jusqu'au 6 juin une expo retrospective des dernières Corridas. Cinq panneaux en présentent les différents aspects :

la Treizh Baie d'Armor (rando loisir et marche nordique), la Corrida des jeunes, les courses populaires, la reconnaissance nationale et internationale, les bénévoles.

L'expo a été réalisée par Philippe Boulenger, photographe, et Corentin Rossignol, bénévole. Elle sera ensuite visible au magasin Carrefour de Languieux du 7 au 14 juin.



L'expo présente une quarantaine de magnifiques photos en noir et blanc.



## Généralités cobayes fait son tuto



Pourquoi et surtout comment « cuisiner de saison », « éviter les aliments surtransformés » et « limiter les contenants » : c'est ce que propose d'expliquer Généralités Cobayes avec trois nouvelles vidéos réalisées par ses bénévoles dans le style décalé habituel. Dans ces tutos faits maison, Ryo et Izem dans le premier, Marion et Sandy dans le suivant, Léa et Fanny dans le troisième, donnent des conseils aux jeunes consommateurs qui ne veulent pas être pris pour des cobayes. La Mutuelle Familiale est partenaire de l'association qui sensibilise avec humour les 18-35 ans aux liens entre pollution environnementale et santé. Les clips seront aussi visibles sur sa chaîne Youtube. [www.generationscobayes.org](http://www.generationscobayes.org)

PHOTOS © PHILIPPE BOULENGER

PHOTOS © DR



ALPES-MARITIMES

## Fête du Château



**P**our la première fois cette année, La Mutuelle Familiale sera présente à la Fête du Château à Nice les 29 et 30 juin. Elle vous donne rendez-vous sur son stand, où vous accueilleront les conseillers pour vous donner toutes les informations sur les prestations et activités de la mutuelle. Des animations de prévention et un débat sont prévus au cours de ces deux jours. Et bien sûr, la Fête, c'est aussi une programmation musicale éclectique, des jeux, des repas conviviaux, de la solidarité...

Rendez-vous sur la page Facebook « La Fête du château » pour en savoir plus.

## MEURTHE-ET-MOSELLE Journée santé à Briey

**V**enez prendre soin de votre santé le 27 juin à Briey\* ! La mutuelle, en partenariat avec l'Institut de formation en soins infirmiers et aides-soignants (Ifsi/Ifas) a mis au point un programme d'activités santé pour se protéger des maladies cardiovasculaires et du diabète. Entrée gratuite et ouverte à tous. Une conférence « Diabète » sera animée par le Dr Damien Gineste, généraliste. Attention : il faut s'inscrire : [prevention-lorraine@mutuelle-familiale.fr](mailto:prevention-lorraine@mutuelle-familiale.fr)

\* De 10 h à 17 h, la Cité radieuse, résidence Le Corbusier.

# LE CALENDRIER DES INITIATIVES DE PRÉVENTION

## ÎLE-DE-FRANCE

### PARIS

- 19 juin, de 14 h 30 à 17 h, séance de présentation des ateliers mémoire.
- 25 juin, de 14 h à 16 h 30, alimentation, thématique « Graisse ».
- 29 juin, de 9 h à 19 h, prévention et secours civiques de niveau 1 (Psc1).

### SEINE-SAINT-DENIS

#### Montreuil

- 4 juin, de 14 h 30 à 17 h, alimentation, thématique « Sel ».

### HAUTS-DE-SEINE

#### Gennevilliers

- 13 juin, de 14 h à 17 h, cycle audition seniors.

### VAL-D'OISE

#### Argenteuil

- 19 juin, toute la journée sur rendez-vous, orthodontie pour les enfants.
- 21 juin, de 10 h à 12 h, séance de présentation des ateliers mémoire.

## HAUTS-DE-FRANCE

### OISE

#### Thourotte

- 6 juin, de 9 h 30 à 12 h, alimentation, thématique « Sucre ».
- 11 juin, 10 h à 12 h, séance de présentation de l'atelier « Prévention des chutes ».

## BOURGOGNE- FRANCHE-COMTÉ

### JURA

#### Lons-le-Saunier

- 3 juin, de 14 h à 16 h, atelier « Mémoire en mouvement ».

- 15 juin, de 9 h à 19 h, prévention et secours civiques de niveau 1 (Psc1).
- 17 juin, de 9 h 30 à 10 h 30, initiation à l'Idogo (séances découverte de cette activité physique et bien-être).

### Dole

- 18 juin, de 9 h à 11 h 30, atelier « Accidents domestiques, repérer les dangers potentiels dans votre maison ».

## GRAND-EST

### MEURTHE-ET-MOSELLE

#### Homécourt

- 6 juin, de 10 h à 12 h, exposition sur les perturbateurs endocriniens.
- 19 juin, de 14 h à 16 h, présentation de l'atelier « Danse sur chaise ».

### Briey

- 27 juin, de 10 h à 17 h, journée santé en partenariat avec l'Ifsi/Ifas (lire ci-contre).

### MOSELLE

#### METZ

- 20 juin, de 14 h 30 à 16 h, découverte de la « Danse sur chaise ».

### MARNE

#### REIMS

- 13 juin, de 18 h à 20 h 30, conférence « Intestin et immunité... un autre regard sur notre environnement et notre alimentation ».

## BRETAGNE

### CÔTES-D'ARMOR

#### Saint-Brieuc

- 7 juin, de 10 h à 12 h, atelier « Sommeil et relaxation ».

**RENSEIGNEMENT  
ET INSCRIPTIONS : 01 55 33 40 18**  
ou [prevention@mutuelle-familiale.fr](mailto:prevention@mutuelle-familiale.fr)  
ou sur [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr)  
et [www.mapreventionsante.fr/agenda](http://www.mapreventionsante.fr/agenda)