

LE M@G_{N°}18

OCTOBRE 2018

VOTRE M@GAZINE D'INFORMATION MUTUALISTE

SANTÉ PUBLIQUE

Pollution intérieure :
les bons gestes !



GÉNIE GÉNÉTIQUE

«CRISPR» : le génie génétique
qui répare votre ADN



LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

LA MUTUELLE CATALANE

Optez pour une mutuelle plus humaine

ACTU >

3 INFOS MUTUELLE

- > Le reste à charge 0 ça se précise pour l'optique, le dentaire et l'audioprothèse !
- > Nos conseillers seront toujours là pour vous accompagner !

DOSSIER SANTÉ >

4/5

INFO SANTÉ/SOCIAL >

6 LA POLLUTION INTÉRIEURE

INFO SANTÉ >

7 CRISPR-CAS9 : LE GÉNIE GÉNÉTIQUE QUI RÉPARE VOTRE ADN

INFO SOCIAL >

8 VOTRE MUTUELLE PROTÈGE AUSSI VOTRE VIE PRIVÉE

BRÈVES SANTÉ >

9

- > Les sèche-mains à air pulsé dispersent 2 à 30 fois plus de bactéries ...
- > Un rapport officiel critique la gestion de la crise du Lévothirox
- > Découverte d'un anticancéreux efficace à 100% sur les souris

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE CATALANE 2018 >

10/11 RAPPORT MORAL

GÉRARD
BILLÈS

> Président



#ÉDITO

LA PRÉVENTION...UNE DÉMARCHÉ POUR RESTER EN BONNE SANTÉ !

L' être humain est ainsi fait qu'il ne s'intéresse à sa santé que lorsque celle-ci lui procure quelques inquiétudes ! Alors il commence à regretter de ne pas s'être alarmé aux premiers symptômes d'une douleur, d'une démangeaison, d'un bouton qui passe au rouge, d'une carie qui se manifeste épisodiquement... En France, la prévention n'est pas encore rentrée dans nos habitudes et pourtant « il vaut mieux prévenir que guérir » et il appartient aux mutuelles de responsabiliser leurs adhérents à mieux gérer leur capital santé et avoir une attitude réaliste pour conjuguer hygiène de vie et santé. Mais attention il ne faut pas se priver de tout plaisir pour rester en bonne santé ! souvent le mot « prévention » représente pour la grande majorité de la population des privations, des restrictions, des incitations, une connotation négative qui influe sur l'envie d'adopter un comportement capable de préserver la santé. Il est vrai que la notion de bien être doit être mise en avant plutôt que de supprimer le plaisir de nos vies il faut savoir le doser.

La prévention c'est aussi connaître les gestes qui sauvent.

A chaque instant de notre vie nous pouvons être confrontés, à un accident imprévisible, à un arrêt cardiaque ... que l'on soit victime, proche d'une victime, le cours de notre vie en sera changé d'où l'importance d'acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence qui nous permettrons d'agir rapidement efficacement et avec sang-froid.

La prévention c'est aussi avoir une position réaliste sur la vaccination.

Se documenter sur l'obligation d'administrer 11 vaccins pédiatriques depuis le 1^{er} janvier, insister pour que la transparence sur l'efficacité de ces vaccins rétablisse la confiance car nous avons besoin d'éléments factuels pas de discours ! A partir de cette réflexion il faut avoir une position réaliste sur la vaccination qui au cours du siècle passé a sauvé tant de vies.

La prévention c'est aussi permettre de maîtriser le coût de la santé.

La santé a un coût qui parfois peut impacter notre vie tant sur le plan moral que financier. Savoir « prévenir » c'est prendre conscience que notre existence est conditionnée par nos attitudes, parfois négatives, parfois inconscientes, mais génératrices à plus ou moins long terme de souffrance, d'anxiété, le tout amplifié par des problèmes financiers... autant les éviter !

**Sempre endavant,
mai morirem !**



Il vaut mieux prévenir que guérir !

Directeur de la publication : Gérard BILLÈS
Rédacteur en chef : Christophe Boissonnade
Conception, création : Olivier Hochart
Crédit-photos : Shutterstock
Impression : CIA Bourgogne

Imprimé à : 5 100 ex
Diffusé à : 5 006 ex
Périodicité : semestrielle
ISSN : 2257-7513

LE RESTE À CHARGE 0 ÇA SE PRÉCISE POUR L'OPTIQUE, LE DENTAIRE ET L'AUDIOPROTHÈSE !



Le Président Emmanuel Macron dans son programme avait mis en avant lors de l'élection Présidentielle une de ses promesses phares à savoir le reste à charge 0 pour l'optique, le dentaire et l'audioprothèse. Même s'il est envisagé d'étaler cette réforme jusqu'à la fin de son quinquennat en 2021, déjà se profile la difficulté de son financement. La Sécurité Sociale en déficit permanent les années précédentes, les partenaires que sont les opticiens, les dentistes, les audioprothésistes « rechignent » à participer. Donc il semblerait que les complémentaires santé soient une fois encore mises à contribution.

LA PROMESSE DU RESTE A CHARGE 0 C'EST UNE AVANCEE POUR NOS ADHERENTS MAIS... ?

La Mutuelle Catalane est favorable à cette avancée qui permettra à chaque Mutualiste de pouvoir faire face aux problèmes de santé que sont l'optique, le dentaire et l'audioprothèse encore faut-il que le coût en soit réparti équitablement. Rien n'est gratuit, la santé à un coût et il y a toujours quelqu'un qui paye !



NOS CONSEILLERS SERONT TOUJOURS LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER !

Si vous avez des difficultés avec l'informatique, avec la compréhension de nos contrats, de nos remboursements avec une future hospitalisation, avec un problème de santé, notre personnel est à votre écoute pour vous renseigner, vous sécuriser et vous apporter l'aide que tout adhérent est en droit d'attendre de sa mutuelle.

Le Président M. Gérard Billes

Accueil réception informations	Mme Jennifer Drouet	04.68.34.45.66
Gestion adhérent/professionnels de santé	Mme Patricia Bonin	04.68.34.45.66
Relations établissements de soins/gestion dossiers accidents	Mme Virginie Gardais	04.68.34.55.55
Gestion adhérents/professionnels de santé	Mme Michelle Monsarrat	04.68.34.45.66
Conseillers Mutualistes	Mme Marion De Toro, Mme Annie Rak	04.68.34.45.66
Relations établissements de soins	Mme Annie Morin	04.68.34.45.66
Responsable développement	M. Alexis Ndouehe Behobe	04.68.34.55.57
Responsable Administratif et financier	M. Jean-Marie Pesqué	04.68.34.55.55
Direction	M. Pardes Christophe	04.68.34.55.56
Présidence	M. Gérard Billes	04.68.34.45.88

LA MUTUELLE CATALANE = LA VRAIE MUTUALITÉ



AUGMENTATION DES CANCERS HORMONO-DÉPENDANTS ET DES MALADIES CHRONIQUES : LES CAUSES ENVIRONNEMENTALES POINTÉES DU DOIGT.

> EN FRANCE :

- Cancer du sein : 1 femme sur 8 est touchée. Ce nombre a doublé depuis 1980.
- Infertilité : 1 couple sur 5 est désormais concerné (infertilité masculine et féminine).
- Diabète : 3,5 millions de diabétiques soignés en 2009 alors qu'on attendait ce chiffre pour 2015 !
- Cancer chez les enfants (moins de 14 ans) : 13 % d'augmentation en 20 ans (entre 1980 et 2000).

> DANS LE MONDE :

- Obésité : le nombre de cas a presque triplé depuis 1975 (actuellement 107,7 millions d'enfants, 603,7 millions d'adultes).

> AUX ETATS-UNIS

- Autisme : évolution spectaculaire et inquiétante : 1 enfant sur 5000 en 1975. 1 enfant sur 59 en 2017.

Chaque de nous constate autour de lui l'augmentation des cas de cancers, et chez des gens de plus en plus jeunes. Pas une famille désormais qui ne soit épargnée.

Autrefois, on disait du cancer : « c'est une maladie de personne âgée, c'est une dégénérescence de l'organisme parce qu'on vit de plus en plus vieux ».

Mais quand une jeune femme de 28 ans décède d'un cancer du sein diagnostiqué à 25, nul besoin d'avoir fait des études de médecine pour comprendre que quelque chose n'est pas normal.

Effectivement quelque chose n'est pas normal : notre environnement nous rend malade.

Le confort de notre vie moderne dépend d'une véritable soupe chimique : les aliments si peu chers, les vêtements si légers et si colorés, la vaisselle en plastique si pratique, les désherbants et engrais qui aident bien au jardin, les plats tout préparés si rapides, le gel douche si parfumé. La liste est longue et nous en ignorons la plupart de ses éléments.

Ils contiennent pourtant tous des toxiques, comme les perturbateurs endocriniens.

Ces perturbateurs endocriniens sont responsables d'une augmentation des cancers hormono-dépendants (sein, prostate, ovaires, testicules, thyroïde) comme de celle de l'obésité, du diabète, de certains troubles du comportement ou de maladies neuro-dégénératives (Parkinson). Ils sont même impliqués dans la baisse du QI, dans l'augmentation de l'infertilité (masculine et féminine) ou dans une nouvelle maladie dentaire retrouvée chez des enfants contaminés dans le ventre de leur mère.

A ces maladies environnementales, qui constituent une véritable crise sanitaire, la réponse est la santé environnementale.

Elle demande de s'attaquer sans concession aux causes de toutes ces maladies, et notamment à la sur-utilisation de la chimie et de l'objet jetable, polluant les sols, l'air, et l'eau jusqu'à nos mers.

Nous pouvons agir individuellement grâce à notre pouvoir d'achat : pas notre capacité financière à acheter, mais notre capacité citoyenne à choisir d'acheter ou non, à choisir ce que l'on achète.

Utiliser des produits d'entretien simples (vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate de soude), des produits d'hygiène ou cosmétiques bio, cuisiner à partir de produits bruts (et bio) pour savoir exactement ce que l'on mange, éliminer progressivement les objets en plastique dans sa maison (notamment sa cuisine) : c'est une démarche que chacun peut faire à son rythme.

Mais les actions individuelles ne sont pas suffisantes au vu de l'urgence : les choix des responsables politiques en faveur de notre santé sont déterminants. Car comment échapper à la pollution de l'air ou de l'eau sans lois protectrices pour les humains comme pour les éco-systèmes ?

L'urgence est sanitaire mais elle est aussi pour notre système de protection sociale : l'explosion des maladies chroniques liées à l'environnement pèse lourdement sur notre Sécurité Sociale.

Supprimer ou affaiblir cette dernière pour alléger son impact sur les comptes de la nation ne rendra pas les gens moins malades : la conséquence sera que de moins en moins de gens pourront se faire soigner.

La solution n'est pas non plus de reporter toute la responsabilité de cette augmentation de dépenses de soin sur le comportement des patients (tabac, alcool, sédentarité) : cette responsabilité est réelle mais elle n'est pas unique. C'est une co-responsabilité avec tous les acteurs qui impactent notre santé (industrie, agriculture, transport, énergie, ...).

NATHALIE FERRAND

Ce n'est pas plus en reportant sur les médecins, sommés de faire des soins pertinents ou de qualité.

Mais le soin de qualité, c'est le soin dont a besoin médicalement le malade ! Or il y a de plus en plus de maladies, de malades et de plus en plus jeunes. Mécaniquement, les dépenses de soins ne peuvent qu'augmenter. A moins de ne plus soigner tout le monde. Contrôler les dépenses de soins en limitant leur accès est un objectif qui n'est pas acceptable sur le plan humain. Il est de loin préférable de diminuer le besoin de soins.

Ça tombe bien : ne pas être malade, c'est ce que chacun d'entre nous souhaite ! Car entre un cancer que l'on soigne et pas de cancer du tout, le choix est vite fait. La maladie n'impacte pas que les comptes de la Sécurité Sociale : elle impacte avant tout la vie du malade, ainsi que celle de son entourage, de son entreprise. Ne pas être malade, c'est aussi s'attacher à sa qualité de vie et à celle de ceux que l'on aime.

Avec le changement climatique, la perte de la biodiversité et l'épuisement des ressources naturelles, la crise sanitaire est le quatrième acte de la crise écologique, conséquence de l'activité humaine.

La santé environnementale est la réponse à la crise sanitaire.

Mais elle pourrait être bien plus. Elle pourrait constituer le socle sur lequel construire un autre projet de société : celle qui s'interrogerait à chaque fois sur la compatibilité de tel modèle énergétique, agricole, ou de transport, avec la santé des humains et celles des éco-systèmes.

L'espérance de vie a commencé à diminuer. Un couple sur 5 souffre d'infertilité. C'est donc la Vie elle-même qui est atteinte.

Nous n'avons plus le temps d'attendre. Faisons avec ceux qui sont convaincus que la solution n'est pas dans la poursuite d'un modèle qui rend déjà notre présent délétaire.

Faisons avec ceux qui ont envie d'écrire une autre histoire, faite de solidarité parce que l'humain a besoin des autres, de courage parce que rien n'est joué d'avance et de dignité parce que son respect caractérise notre humanité.



DEPUIS 2015, DÉCLIN DE L'ESPÉRANCE DE VIE AUX USA ALORS QUE C'EST LE PAYS AU MONDE QUI CONSACRE LE PLUS D'ARGENT AUX SOINS (18 % DU PIB). UN GARÇON NÉ EN 2017 AUX ETATS-UNIS VIVRA EN MOYENNE 76,1 ANS, UNE FILLE 81,1 ANS. A TITRE DE COMPARAISON, L'ESPÉRANCE DE VIE EN FRANCE S'ÉLÈVE À 79,3 ANS POUR LES HOMMES ET 85,4 ANS POUR LES FEMMES.

EN FRANCE, L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ STAGNE DEPUIS 10 ANS ALORS QUE L'ESPÉRANCE DE VIE AUGMENTE LÉGÈREMENT. CE SONT DONC DES ANNÉES DE VIE MALADE QUE NOUS GAGNONS.

“



J'ai exercé pendant 30 ans la chirurgie-dentaire dans mon cabinet libéral, ainsi qu'en IME (Institut Médico-Educatif) avec des enfants caractériels et déficients mentaux, pendant le premier tiers de ma carrière.

Je consacre désormais mon temps bénévolement à des engagements associatifs pour l'Humain, à travers la santé environnementale et la solidarité internationale.

Je suis présidente de la Commission Eco-responsabilité du Syndicat des Femmes Chirurgiens-Dentistes, auquel j'ai adhéré dès la fin de mes études. Ce syndicat a été créé en 1935 ! Les femmes n'avaient pas alors encore le droit de vote, mais des convictions bien ancrées qui perdurent : la relation de soin est une relation humaine dans un cadre déontologique, protégeant la vulnérabilité de la personne qui a besoin de soins médicaux. Parmi ses valeurs figurent aussi la prévention et l'éducation à la santé bucco-dentaire, et plus récemment, l'importance de la santé environnementale, pour les personnes comme pour les éco-systèmes. C'est un syndicat qui regroupe des consoeurs de tout mode d'exercice (libéral, salarié, mutualiste, hospitalière, universitaire, dentiste-conseil) : de fait, nos propositions sont non-catégorielles et d'intérêt général. Notre goût pour la prospective nous permet de faire des propositions innovantes, dans la nécessaire et réciproque confiance entre un soigné et un soignant.

Je suis aussi membre du bureau national du Réseau Environnement Santé, association constituant une véritable interface entre les scientifiques et le grand public. Le RES est notamment à l'origine de l'interdiction des biberons au bisphénol A (un perturbateur endocrinien), de la charte Villes et Territoires Sans Perturbateurs Endocriens. C'est sous son impulsion qu'existe en France, dans le cadre de la politique nationale de santé, une Stratégie Nationale Perturbateurs Endocriens dont nous attendons, du ministère de la santé, le deuxième plan cet automne.

Présidente de l'Association de la Santé Pour Tous (APST), je milite pour que les citoyens se saisissent des questions de santé bien au-delà de la question des soins : les facteurs qui agissent sur notre santé, positivement comme négativement, sont nombreux. Le niveau d'éducation, la solitude, la pollution, les conditions de vie (bruit par exemple) ou de travail (horaires coupés), amènent une réflexion sur d'autres modèles économiques et sociétaux que ceux qui nous sont présentés comme indépensables.

Enfin, avec le CCFD-Terre solidaire, je participe à des actions de solidarité internationale : ma conviction est que, tous humains sur la même planète, nous sommes porteurs des mêmes questionnements sur le sens de nos vies, et de la même énergie pour penser et agir en faveur d'un à venir vivable pour tous.

”

POLLUTION INTÉRIEURE

LES BONS GESTES POUR UN AIR SAIN

> Aérez et ventilez

Si votre logement n'est pas équipé d'une VMC, il faut créer ou maintenir des circulations d'air suffisantes pour renouveler l'air intérieur.

- Veillez à ce qu'il y ait toujours un espace d'environ 2 cm sous vos portes intérieures pour permettre à l'air de circuler.
- Ne bouchez jamais une entrée d'air ou une bouche d'extraction et nettoyez-les régulièrement pour éviter la diffusion de produits nocifs dans l'air intérieur.
- Aérez quotidiennement 10 minutes le matin et le soir.
- Laissez si possible, et s'il ne fait pas trop froid, les fenêtres des chambres entrebâillées la nuit pour évacuer la vapeur d'eau produite par les occupants.
- Ouvrez vos fenêtres en fonction de vos activités (passage de l'aspirateur, séance de bricolage, douche, bain, préparation du repas, ...).
- Faites sécher le linge à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée.

Si votre logement est équipé d'une VMC :

- Nettoyez une fois par trimestre les bouches d'extraction et les bouches de soufflage.
- Faites réaliser l'entretien de votre VMC tous les trois ans par un spécialiste.
- Pour les VMC double-flux, changez les filtres d'insufflation et d'extraction : une à deux fois par an selon les zones, dont une fois au moins après la saison des pollens.

> Évacuez l'humidité excessive

- Maintenez un taux d'humidité compris entre 40 et 60 % et une température entre 18 et 22 °C.
- Au besoin, équipez-vous d'un hygromètre (testeur d'humidité), qui permet de mesurer le taux d'humidité d'un mur ou d'une pièce.
- Aérez pendant et après les activités qui produisent beaucoup d'humidité (bain, douche, lessive, cuisson, etc.).
- Mettez un couvercle sur les casseroles lorsque vous cuisinez et activez la hotte aspirante.
- Faites sécher le linge à l'extérieur ou dans une pièce bien ventilée.

> Lisez bien les étiquettes

Consultez l'étiquette «**Émissions dans l'air intérieur**» qui signale de façon simple et lisible le niveau d'émission en composés organiques volatils des produits.



Nous passons en moyenne 70 à 90 % de notre temps dans des espaces clos où l'air serait 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur notamment à cause des composés organiques volatils (COV). Les COV sont des substances chimiques émises en grande partie par les matériaux de construction, les produits de décoration et d'entretien de la maison.

Les impacts sanitaires de la pollution intérieure sont nombreux et de gravité variable : ils vont de simples nuisances jusqu'à des maladies comme des intoxications, des infections, des allergies respiratoires. Mais aussi la pollution intérieure a des risques à plus ou moins long terme comme les pathologies chroniques respiratoires, cardiovasculaires, tumorales ou neurologiques.

Pour les peintures, les détergents pour nettoyer la maison, les matelas... achetez de préférence des produits portant un écolabel public, comme l'Écolabel Européen, l'Écolabel Nordique, l'Ange Bleu. Ils signalent des produits limitant leurs impacts sur l'environnement.



- Repérez les symboles de danger qui signalent les produits nocifs, irritants, inflammables, toxiques...
- Prenez le temps de lire la composition du produit. Sachez que le formaldéhyde (ou formol), les solvants (solvants organiques ou éthers de glycol)... entrent dans la composition de nombreux produits et leur toxicité est reconnue.
- Suivez le mode d'emploi. Il indique notamment les doses à respecter et les précautions à prendre.
- Ne mélangez jamais les produits !
- N'abusez pas des bougies odorantes, ni de l'encens.

> Évitez l'usage de désinfectants. Le nettoyage des vitres et des sols à l'eau très chaude ou à la vapeur est bien souvent suffisant.

> Ne vaporisez pas trop de produits en spray qui pénètrent facilement dans les poumons.

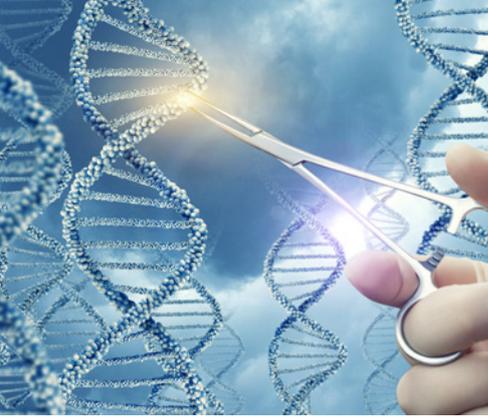
> Les produits odorants ou parfumés (parfums d'ambiance, désodorisants, produits à base d'huiles essentielles...) dégagent tous des COV dont certains peuvent être toxiques.

> Rangez vos produits dans une pièce ventilée.

> Faites attention aux appareils de chauffage mobiles d'appoint à gaz ou à pétrole. Ne les utilisez jamais de façon continue, car ils produisent du monoxyde de carbone et d'autres polluants (particules imbrûlées...). Les appareils de chauffage au bois individuels doivent faire l'objet de la plus grande attention.

Utilisez un combustible de qualité, signalé par exemple par la marque « NF bois de chauffage » ou « France Bois Bûche » ou des granulés de bois labellisés « Din plus » ou « EN plus ». Ne brûlez jamais de bois de récupération, souvent traité ou peint, ou du bois humide.

> Le bricolage peut être une pratique à risques, en raison des produits employés qui sont souvent dangereux et à cause des poussières qu'il produit (ponçage, etc.). Travaillez dans un local bien aéré et portez un masque anti-poussières.



CRISPR-Cas9

« CRISPR-Cas9 ». Sous cet acronyme barbare se cache l'une des plus grandes prouesses scientifiques jamais réalisée et en même temps un immense espoir pour l'humanité. Le champ des applications est très large car il s'agit ni plus ni moins que de réparer (ou modifier) l'ADN.

Inventée en 2012 par la chercheuse française Emmanuelle Charpentier et sa consœur américaine Jennifer Doudna, cette paire de ciseaux moléculaires se répand comme une trainée de poudre dans le monde entier car son coût de mise œuvre est faible et met ainsi le génie génétique à la portée de tous les laboratoires.

Jamais l'espoir n'a été aussi fort de pouvoir guérir les maladies génétiques. CRISPR-Cas9 permet de cibler un gène déficient pour le supprimer. Plus récemment, d'autres chercheurs ont réussi à modifier la technique pour stimuler ou inhiber l'expression d'un gène, voire le remplacer.

Mars 2014, une équipe du réputé Massachusetts Institute of Technology (MIT) corrige grâce à CRISPR-Cas9 une maladie du foie jusqu'alors incurable. Un mois après, des chercheurs Texans obtiennent des résultats inespérés sur la Myopathie de Duchenne en modifiant un gène dans des embryons de souris qui permet aux protéines de se fixer sur les cellules et de reconstruire la masse musculaire.

Mais chaque médaille a son revers et cette technologie permet aussi d'explorer des pistes dangereuses. En 2015, sous prétexte de corriger une maladie génétique du sang, une équipe de scientifiques chinois a modifié des embryons humains, ouvrant ainsi la piste aux « bébés modifiés ». Ces pratiques, interdites en France doivent questionner nos législateurs qui devront inévitablement prendre en compte ces dérives potentielles dans les prochaines lois sur la bioéthique. Toujours est-il que dans un rapport déclassifié, le patron de la CIA considère CRISPR-Cas9 comme une arme de destruction massive et n'est pas du tout rassuré par la diffusion de cette technologie dans les laboratoires du monde entier.

Cela n'empêche pas les investissements d'arriver massivement dans le secteur des « biotechs ». Les jeunes pousses spécialisées dans les biotechnologies qui ont des projets autour de CRISPR-Cas9. Le nombre de brevets déposés explose déjà et il y a fort à parier que de nouvelles découvertes ne tarderont pas à voir le jour.

Il faut dire que le champ des possibles est tellement vaste que les projets fleurissent tous azimuts : **Éradiquer les maladies héréditaires, lutter contre l'infertilité, tuer des bactéries avec précision et reléguer ainsi les antibiotiques à la préhistoire, empêcher des famines en modifiant l'ADN végétal de céréales qui pousseraient sur les terres arides, faire revivre des espèces disparues, CRISPR-Cas9 ne semble avoir qu'une seule limite, celle de l'imagination !**

Des cas très concrets ont déjà vu le jour chez les animaux. Ainsi, une société américaine a « mis au point » des vaches laitières sans cornes dans le Minnesota, des californiens ont amélioré la vue de rats atteints de cécité et des chinois ont doublé la masse musculaire d'une espèce de chiens ... encore en Chine, une équipe travaille depuis novembre 2016 à guérir certaines formes de cancers.



L'enthousiasme d'André Choulika, fondateur de la société Collectis, une entreprise française des plus innovantes du secteur en dit long :

“C'EST FOU ! L'ÉDITION DE GÉNOME EST UNE RÉVOLUTION QUI VA SECOUER LA PLANÈTE, À UNE PROFONDEUR DONT ON N'A MÊME PAS IDÉE .”

EN FORME CET AUTOMNE !

FINIES LES VACANCES...
AVEC MOINS DE CHALEUR ET
MOINS DE LUMIÈRE, POUR
BON NOMBRE D'ENTRE NOUS,
L'AUTOMNE EST SYNONYME
DE BAISSÉ DE FORME. VOICI
QUELQUES CONSEILS POUR NE
PAS PERDRE LES BÉNÉFICES
DE L'ÉTÉ, ET DÉMARRER
L'AUTOMNE DU BON PIED.

Au moment de l'automne, certaines personnes peuvent développer une véritable dépression liée au manque de lumière. Ce phénomène est d'ailleurs très courant dans les pays nordiques. Mais en dehors de ces dépressions dites «saisonnères», on observe chez la plupart d'entre nous une légère baisse de forme dès la fin de l'été. Ainsi, 53 % des hommes et 70 % des femmes seraient ainsi concernés par le «blues automnal». Un phénomène normal mais qu'il est possible de vivre plus sereinement en adaptant quelque peu son mode de vie.

DE BONNES NUITS POUR GARDER LA FORME !

En automne, les jours commencent à raccourcir, perturbant ainsi notre horloge biologique qui gère le rythme veille/sommeil. Et devoir se lever alors qu'il fait encore nuit n'est pas ce que l'on a trouvé de mieux pour se doper le moral ! Essayez de rendre ce moment plus agréable en optant par exemple pour un simulateur d'aube, ou en vous réveillant au son de votre musique préférée.

Le soir, privilégiez les activités calmes (lecture, bain tiède...) et allez-vous coucher dès que le besoin s'en fait sentir (bâillement, picotements des yeux, baisse de concentration...).

Même s'il fait plus froid la nuit, évitez de laisser le chauffage dans la chambre : très asséchant, il risque de perturber votre sommeil et de rendre votre réveil plus difficile (gorge et peau sèches). Une couverture supplémentaire sera généralement une meilleure solution.

Voici quelques rappels concernant le sommeil :

Un être humain passe environ un tiers de sa vie à dormir... certains vous diront que c'est une perte de temps ! Il n'en est rien, le sommeil est un temps indispensable pour le corps et le cerveau.

Les besoins de sommeil varient d'un individu à l'autre mais surtout en fonction des tranches d'âge :



LE SOMMEIL CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Chez les enfants, un temps de sommeil suffisant permet une plus grande concentration dans la journée et une meilleure capacité d'apprentissage. Le sommeil est bénéfique pour la mémoire mais aussi pour le moral. Un enfant que ne dort pas assez va compenser par une plus grande absorption de nourriture pouvant augmenter le risque d'obésité. Une trop grande fatigue peut faire basculer dans la dépression.

Voici quelques indicateurs de temps pour le sommeil des jeunes*

- **Avant 4 mois** : c'est la tranche d'âge au cas par cas car le sommeil des nourrissons varie énormément d'un bébé à l'autre.
- **De 4 à 12 mois** : sur 24 heures, le bébé doit dormir entre 12 et 16 heures
- **De 1 an à 2 ans** : sur 24 heures, le petit doit dormir entre 11 et 14 heures
- **De 3 à 5 ans** : les enfants ont besoin de dormir entre 10 et 13 heures par jour
- **De 6 à 12 ans** : ils doivent dormir entre 9 et 12 heures par jour
- **De 13 ans à 18 ans** : les ados ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par jour.

A noter que pour favoriser l'endormissement, il faut éteindre les écrans au moins 30 minutes avant le coucher...

UNE BONNE ALIMENTATION, RICHE EN FRUITS ET LÉGUMES !

Pendant la saison estivale, la plupart d'entre nous pensent salades, fruits frais et plats légers. Mais dès septembre, le manque de temps et les températures plus fraîches nous incitent à nous tourner vers des plats préparés et/ou trop riches.

Pourtant, l'automne offre un large choix de fruits et de légumes comme les pommes, les poires, les figues, les noix, les champignons, les poireaux, les choux... et bien d'autres encore. Faites-en les invités d'honneur de vos repas : les nutriments qu'ils contiennent sont indispensables pour lutter contre les infections hivernales comme le rhume ou la grippe. Leurs vitamines sont également tonifiantes et boostent notre moral.

La bonne astuce ? Acheter des fruits et légumes de saison vous permettra de faire de sérieuses économies !

Autre avantage de surveiller son alimentation : miser sur une alimentation saine, riche en fruits et légumes devrait également vous permettre de ne pas jouer au yoyo avec votre poids. Beaucoup de personnes ont tendance à perdre du poids l'été... pour mieux s'enrober en hiver. C'est en effet un mauvais calcul ! Les variations de poids sont connues pour être un des facteurs menant à l'obésité. A l'inverse, il est inutile de commencer à l'automne un régime draconien : pour garder la forme, un apport calorique suffisant est évidemment nécessaire. Mise plutôt sur la variété.



FAITES DU SPORT !

Pratiquer une activité physique régulière présente plusieurs avantages : c'est bon pour la ligne et le moral.

Pas toujours facile de se motiver lorsque le temps est à la grisaille Pourtant, il est important de pratiquer une activité régulière, le sport permettant d'évacuer le stress et de garder le contact avec votre corps, désormais dissimulé sous les couches de vêtements.

Pratiqué de manière modérée, l'exercice physique renforce aussi le système immunitaire, qui sera ainsi plus apte à lutter contre les infections hivernales.

Enfin, et pour mettre toutes les chances de votre côté sur la régularité de la pratique sportive, choisissez impérativement une activité qui vous plaît et qui s'intègre bien dans votre quotidien. Car le plaisir est, lui aussi, très bon pour l'immunité !



LE SOMMEIL DES ADULTES

Les besoins en sommeil varient aussi au cours de la vie des adultes*

- **De 18 à 25 ans** : le jeune adulte ou l'adulte actif doit réserver entre 7 heures et 9 heures à son sommeil.
- **De 26 à 64 ans** : l'adulte actif doit idéalement garder le même temps de sommeil que le jeune adulte soit entre 7 heures et 9 heures.
- **A partir de 65 ans** : 7 à 8 heures de sommeil s'avèrent généralement suffisantes pour préserver son équilibre physique et moral.

*Recommandations de la Fondation Nationale du Sommeil américaine

QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE L'EXPRESSION « LE SOMMEIL RÉPARATEUR » ?

Au cours du sommeil, certaines fonctions du corps ralentissent (rythme respiratoire, tension artérielle, activité motrice) alors que d'autres entrent en action grâce au sommeil. Quelles sont-elles et quels sont leurs rôles ? On estime que le sommeil a 7 rôles :

1. Il favorise la production des hormones de croissance. Le sommeil est donc primordial pour les petits. Chez l'adulte, le sommeil active la sécrétion d'insuline, de prolactine et de testostérone.
2. Il permet la maturation du système cérébral : sous l'effet des hormones, le cerveau se construit.
3. Il intervient dans le rôle de la reconstruction cellulaire en permettant à nos cellules de se régénérer. On peut citer l'exemple de la cicatrisation de la peau grâce au renouvellement des cellules de l'épiderme.
4. Il aide au renforcement du système immunitaire avec la sécrétion d'hormones comme la dopamine ou la prolactine.
5. Il est un allié précieux pour l'apprentissage et la mémorisation car pendant que vous dormez, le cerveau va traiter, trier, stocker les informations que vous avez emmagasinées durant la journée.
6. Il est indispensable pour l'accroissement de la vigilance, permettant ainsi une meilleure performance ou efficacité dans notre quotidien.
7. Enfin, il régule votre humeur. Un bon sommeil réduit l'état morose voire dépressif ou empêche l'état d'hyperexcitation que l'on remarque chez les enfants fatigués.

LA PARITÉ

UN CHOIX ARDEMMENT ASSUMÉ !

Le Domaine de Rombeau nous va bien ! Une journée d'été un environnement de qualité une assistance attentive, intéressée, participative, très nombreuse. C'est une satisfaction pour les dirigeants de la Mutuelle d'arriver à intéresser autant d'adhérents, mais il est vrai que « la santé » reste une préoccupation essentielle pour la population. Son évolution, ses coûts, ses dérives ont été évoqués, un regard sans complaisance sur ce qui nous attend demain ! Le Président Gérard Billes souhaite la bienvenue à tous et présente Monsieur Jean-Louis Span Président de la Fédération Diversité Proximité Mutualité (FDPM) qu'il remercie de sa présence. Ce dernier souligne qu'il est important que des mutuelles comme la nôtre reste indépendante et ne rentre pas dans le processus de concentration, regroupement qui n'apporte rien aux adhérents car il s'éloigne du principe Mutualiste pour se rapprocher davantage du système assurantiel.

RAPPORT MORAL DU PRÉSIDENT

Une assemblée générale c'est toujours un moment privilégié. D'une part parce que vous faites l'effort de venir nous écouter, même si parfois les rapports très techniques sont un peu indigestes. Mais d'autre part, pour nous, elle a une grande valeur, car c'est l'occasion de vous faire passer les messages. De vous informer sur l'évolution de notre système de santé et en plus d'anticiper un peu sur les futures décisions de notre ministre de la santé. De vous faire part de nos inquiétudes avec l'application du « reste à charge 0€ » pour l'optique, le dentaire et l'audioprothèse, qui va payer ? Car il y a toujours quelqu'un qui paye ! De vous dire aussi que nous allons devoir appliquer une directive européenne « SOLVABILITE II », une forte implication pour nous tant sur le plan financier qu'administratif.

La gestion d'une mutuelle « ce n'est pas un long fleuve tranquille ». Chaque année nous apporte son lot de nouvelles réglementations et chaque quinquennat avec un ministre qui reprend la gestion du ministère de la santé, c'est traditionnel, nous avons, dès le début une augmentation de charges :

- Ainsi la taxe de solidarité additionnelle est passée de 5€ par adhérent à 8.10€ pour finir à 10€ en fin d'année.
- Le forfait journalier est passé lui au premier Janvier de 18€ à 20€
- Les médecins généralistes et les spécialistes ont augmenté de 2€ les consultations.

Je vais m'arrêter là car la liste est encore très longue.

LA RÉVOLUTION DE L'ANI (ACCORD NATIONAL INTERPROFESSIONNEL) EN 2016 NOUS A FAIT DU MAL...

Cet accord national interprofessionnel nous a fortement perturbés car c'est « une véritable révolution » dans le domaine de la santé puisque tous les adhérents salariés, actifs, jeunes ont quitté notre Mutuelle pour aller dans leur « Mutuelle d'entreprise » nouvellement créée et financée en partie par l'employeur.

Ce dispositif a ainsi mis fin à la solidarité intergénérationnelle. Il a fallu réagir pour faire en sorte que notre population d'adhérents retraités ne subisse pas le choc financier de cette décision.

En 2016, nous avons préféré « tirer sur nos réserves » d'où le résultat négatif de notre bilan avec -325 736€.

ON NE POUVAIT PAS CONTINUER À PROCÉDER DE LA SORTE !

- A travers nos diverses commissions qui étudient l'évolution de nos dépenses et proposent des solutions,
 - A travers le travail acharné de notre équipe de Direction,
 - A travers la participation et la réflexion de nos administrateurs,
- Cela durant toute l'année 2017, nous avons aujourd'hui la satisfaction d'avoir réussi à redresser cette situation négative, de vous présenter un bilan positif et d'avoir sécurisé l'avenir.

NOS FRAIS GÉNÉRAUX MAÎTRISÉS (13.60%) REFLÈTENT LA QUALITÉ DE NOTRE GESTION

Une gestion moderne, toujours en recherche d'économies, d'améliorations, une professionnalisation de nos salariés pour qu'ils soient en phase avec nos adhérents, une transparence totale de tous nos actes, une solidarité dans la gestion des ressources humaines. Nos frais généraux sont bien en-dessous de nos homologues dont la moyenne tourne autour de 20% voir jusqu'à 25% (source Fédération Nationale de la Mutualité Française) alors que chez nous ils ne représentent que 13.60%.

UN EXERCICE 2017 POSITIF LA REMUNTADA EST EN MARCHÉ !

Malgré des objectifs ambitieux nous avons réussi « Notre Remuntada ». Le bilan 2017 est positif c'est une profonde satisfaction. L'expert-comptable vous le présentera en détail. Chaque année c'est un véritable challenge pour réussir à équilibrer nos résultats d'autant plus que certaines charges sont imprévisibles.



2017

LA PARITÉ, UN CHOIX ARDEMMENT ASSUMÉ...

Depuis toujours, j'ai pensé que la parité était une richesse et pour la réaliser j'ai incité la gente féminine à se présenter au Conseil d'Administration bien avant la Loi Copé-Zimmermann qui fait maintenant obligation. Certes c'est difficile pour elles de se déterminer, de faire le premier pas, mais heureusement les mentalités changent, je peux dire que la totalité du Conseil d'Administration est en phase avec moi et affirme haut et fort que les élections actuelles ou à venir si un poste venait à se libérer devront obligatoirement n'élire que des femmes tant que la parité ne sera pas réalisée et conformément aux décisions des Conseils d'Administration (8 Septembre 2016, 7 Décembre 2016, 12 Septembre 2017, 19 Avril 2018 et 30 Mai 2018). Nous avons déjà refusé plusieurs candidatures cette année pour les raisons évoquées ci-dessus et parce que les administrateurs en fin de mandat (ils sont 7) ont renouvelé leur candidature. D'ailleurs leur présence exemplaire, leur honorabilité, leur compétence, leur humanité au cours de ces trois dernières années nous font dire qu'on ne peut que se féliciter qu'ils continuent avec nous.

SOLVABILITE II, L'EXIGENCE D'UNE DIRECTIVE EUROPÉENNE...

Avec SOLVABILITE II, puisqu'on y est, « on joue dans la cour des grands », il nous faut donc des techniciens dans tous les domaines pour faire face aux difficultés administratives, relationnelles, financières et pour répondre à toutes les exigences de conformité. Ainsi on peut compter :

- Sur notre expert-comptable, M Michel QUES,
- Sur notre commissaire aux comptes, Mme Anne-Sophie SIMON,
- Sur le Cabinet Cyrus Conseil, M COSIMI, pour valider nos placements financiers,
- Sur le cabinet Francis LEFEBVRE avec l'avocate Mme DUPRAT-CERRI, (un des deux meilleurs cabinets français experts en mutualité) pour conforter nos décisions,
- Sur l'expert Immobilier M BIGOU,
- Sur l'actuaire, Mme Anne MARION, (cabinet Actuarielles),
- Sur notre correspondant informatique et liberté, M Christophe BOISSONNADE (société rendez-vous santé)
- Sur M Jean-Marc FLEURY, Groupe Union Conseil, qui a réalisé un audit sur notre dispositif de contrôle interne,
- Sur M Antoine THERON, ACTELIOR, qui nous accompagnera prochainement dans le cadre de la mise en conformité Directive SOLVABILITE II.

Notre Conseil d'Administration est aussi composé de membres ayant ou ayant eu une carrière professionnelle riche avec deux responsables de grands établissements scolaires, un directeur comptable et financier, un commissaire de quartier agent immobilier et pilote à Air-inter, de secrétaires de Direction et attachées de direction, d'une secrétaire spécialisée dans la gestion des ressources humaines, de deux conseillères municipales, d'un ancien délégué syndical et administrateur de la Mutualité Sociale Agricole, de deux chefs d'entreprises également conseillères prudhommales, d'un chef d'entreprise spécialisé dans la téléphonie et l'informatique, de notre trésorier M Jean-Jacques LOUBET Chargé de mission auprès du groupe de coopératives midi coop, notre vice-président Monsieur l'abbé Francis WAFFELAERT chancelier de l'évêché, Vicaire épiscopal et Président du tribunal catholique pour le Languedoc-Roussillon, Madame Isabelle RICHARD notre vice-présidente est chef de service dans un cabinet comptable.

NOUS SOUTENONS LA RURALITÉ

Avec la mise en place du concept « Mutuelle de village » nous soutenons la ruralité. Nous participons avec nos réunions à établir un lien social, une appartenance avec la population du village. Pour nous ce contact direct avec les administrés qui peuvent nous interroger et nous faire remonter des problèmes particuliers soit sur les cotisations soit sur les prestations est essentiel. Ce contact direct nous permet de réagir en conséquence.

CONTINUER LA PROXIMITÉ

La proximité c'est de permettre à tous nos adhérents d'avoir un accès direct avec nos conseillers. Chose de plus en plus rares, vous n'aurez pas à faire le 1, le 2, le 3... pour finalement n'avoir personne au bout du fil. Chaque adhérent a aussi la possibilité de venir au siège social pour se renseigner pratiquement sans rendez-vous. Cette proximité à un coût mais c'est un coût assumé car nous voulons nous démarquer par rapport aux autres complémentaires santés. Pour améliorer ce relationnel pour que nos adhérents, vous tous, soyez satisfaits du contact humain et de la prise en compte rapide de vos dossiers. Nous avons recruté deux salariés supplémentaires : une réceptionniste/standardiste pour l'accueil, un chef comptable pour approfondir et résoudre tous les problèmes administratifs. Un recrutement déjà efficace.

COMPÉTENCES ET MOTIVATION DE LA PART DU PERSONNEL DE LA MUTUELLE

Dans un monde qui évolue trop rapidement, nous sommes dans l'obligation de faire des choix lorsqu'il s'agit d'un recrutement :

- Le premier c'est celui de la compétence pour suivre les nouvelles directives soit de notre autorité de contrôle (ACPR) ou de l'Europe avec le passage à SOLVABILITE II,
- Le deuxième choix, qui me paraît encore plus important, c'est la motivation, c'est l'envie de s'intégrer.

L'envie de participer, l'envie de réussir, l'envie d'adhérer « au projet d'entreprise », et actuellement nous avons une équipe de Direction et des salariés qui rentrent dans ce dispositif.

NOUS SOMMES SOLIDAIRES AVEC LES AUTRES PETITES ET MOYENNES MUTUELLES DE L'ADPM/FDPM

Aujourd'hui, le Président national M. Jean-Louis SPAN nous fait l'honneur d'assister à notre assemblée générale. Comme je l'ai dit en début de réunion, c'est une sécurité, un enrichissement d'adhérer à la FDPM (Fédération Diversité Proximité Mutualiste), car à travers nos relations nous pouvons, réfléchir ensemble, résoudre et même anticiper certains problèmes d'actualité (RAC 0, évolution numérique...). Merci Jean-Louis encore une fois d'être parmi nous.

REMERCIER LES ADMINISTRATEURS

Je me dois de mettre en avant nos administrateurs, les remercier fortement de leur implication, de leur disponibilité, de leur fidélité et surtout vous dire, le climat d'amitié reconfortant qu'ils ont su insuffler lors des diverses réunions. Sept d'entre-deux (4 administratrices et 3 administrateurs) renouvellent aujourd'hui leur mandat, il va de soi que nous ne pouvons que les remercier de cette implication et profiter à nouveau de leurs compétences. Encore une fois merci.

REMERCIER TOUS CEUX QUI DE PRÈS OU DE LOIN CONCOURENT À LA BONNE MARCHÉ DE NOTRE MUTUELLE

Il faut aussi que je remercie :

- Notre expert-comptable Monsieur Michel QUES qui depuis plus de 20 ans nous diffuse ses conseils et réalise tous nos bilans/comptes d'exploitation.
- Notre commissaire aux comptes Madame Anne-Sophie SIMON, nouvelle parmi nous, présente lors de tous nos conseils d'administrations, elle apporte la conformité, la rigueur due à sa fonction.
- J'ai gardé pour la fin notre équipe de Direction et les salariés. Une équipe managée par notre Directeur M. Christophe PARDES qui a su prendre en main le destin de la Mutuelle Catalane. Il a su fédérer et faire adhérer une population nouvelle avec la compétence de M. Alexis Ndouhe le Technicien commercial.
- Vous, nos adhérents présents aujourd'hui pour certains depuis des années. Votre participation à cette assemblée générale permet de délibérer normalement. C'est un encouragement pour nous.

Applaudissements soutenus. Merci à tous ! Sempre endavant !

Rex-Rotary

AGENCE DE PERPIGNAN

Zone Polygone Nord,
22 rue Bernard Fernand
66000 Perpignan
04 68 61 03 58



Solutions d'impressions

Matériels informatiques

Sécurité informatique

GED



www.rexrotary.fr



Il est peut-être temps
de changer de lunettes !



Le cercle aquariophile vous rappelle que le « Carassus auratus », communément nommé poisson rouge, ne se nourrit pas de fleurs. En cas de doute, consultez votre opticien Visual.

VISUAL
OPTICIEN LUNETIER

En partenariat avec

**LA MUTUELLE
CATALANE**
Optique pour une mutuelle plus humaine

BÉNÉFICIEZ DE

20%*

de remise sur tout équipement optique

* Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours, offre 2ème paire, soldes. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux constituant des produits de santé réglementés qui portent, à ce titre, la mention CE. Demandez conseil à votre opticien.

LES OPTICIENS PERRIN VISUAL

Mas Guerido - 1, rue Marie Curie
CABESTANY

8, place de la Loge
PERPIGNAN