

## LA POLLUTION DE L'AIR CAUSE 100.000 MORTS PAR AN



## NOUVELLE AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES + 75 ANS.



## À QUOI PEUVENT SERVIR NOS DONNÉES DE SANTÉ ?



**LA MUTUELLE  
CATALANE**

Optez pour une mutuelle plus humaine

## ACTU >

### 3 INFOS MUTUELLE

> Votre contrat évolue



DOSSIER  
SANTÉ >  
4/5

## INFO SANTÉ/SOCIAL >

### 6 AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES PERSONNES ÂGÉES

## INFO SANTÉ >

### 7 LA POLLUTION DE L'AIR

## INFO SOCIAL >

### 8 OBÉSITÉ : CHANGEONS DE REGARD SUR LA MALADIE

## BRÈVES SANTÉ >

### 9

- > Trop de mauvaises nouvelles nuisent à notre santé mentale
- > Connaissez-vous les Maisons Sport-Santé ?
- > Ne prenez pas vos insomnies à la légère

## LA CATALANE ET VOUS >

### 10 PASSE-MUTUELLE ÉTUDIANTS

### 11 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2021

GÉRARD  
BILLÉS

> Président



## #ÉDITO

# UN AUTRE MONDE APRÈS LA COVID 19 ? (SUITE)

Dans le magazine du mois d'octobre 2020 j'espérais, comme tous les Français que 2021 serait rapidement venue à bout de cette pandémie. Hélas l'inquiétude demeure et la Covid 19, bien au contraire, se multiplie avec de nombreux variants plus contaminants les uns que les autres. Rien de rassurant surtout que tous les spécialistes, sommités, professeurs de médecine, chefs de services hospitaliers, plus les technocrates en mal de notoriété apparaissent dans tous les débats avec des discours contradictoires qui ne font qu'augmenter le côté anxiogène de la population et les médias s'en donnent à cœur joie ! On ne peut pas ouvrir une radio ou une télé sans être rappelé que la Covid 19 est notre ennemie invisible, pas de répit...on va tous être contaminés !

### UNE LUEUR D'ESPOIR !

Heureusement notre sauveur est arrivé « le vaccin ». Il est là ou presque là, il ne sera pas Français mais qu'importe notre fierté bafouée pourvu qu'on soit immunisés. Au départ seuls 40% des Français voulaient se faire vacciner avec une critique persistante sur son efficacité, sur ses effets secondaires, sur le fait que les Labos allaient faire du « pognon » encore une affaire de gros sous disaient-ils ! Aujourd'hui 61 % des Français veulent se faire vacciner et s'insurgent par ce qu'on n'a pas suffisamment de doses et qu'on ne les voit pas arriver assez vite. Ils ont un peu raison malgré tout...mais chacun doit faire des efforts et se remettre en question.

### REFORMER NOTRE MENTALITE ET NOTRE SYSTEME DE SANTE :

Il faut comprendre que cette pandémie est imprévisible, jamais nous n'avons assisté à une telle valse de virus. Il nous faut être indulgents avec « nos spécialistes médicaux » car il faut admettre que la situation est exceptionnelle. Il ne faut pas en rajouter ! Tirer profit de cette expérience de cette année pandémique en partie confinée oui, car les enseignements sont à prendre en considération pour les années à venir. Lenteurs administratives, centralisation des données de santé, retard dans les décisions, mais surtout il faut repenser l'organisation de nos hôpitaux avec beaucoup plus de personnels de santé et moins d'administratifs.

### LES MUTUELLES LEUR ROLE EST ESSENTIEL :

Elles ont été et sont toujours présentes pour aider, informer et orienter leurs adhérents. Avec la Sécurité Sociale elles sont un bien précieux pour la population. Un bien qu'il nous faut conserver, car la santé à un coût phénoménal et c'est dans le contexte actuel que l'on peut s'en rendre compte. Une fois la pandémie finie (on l'espère) le « Monde d'après » il faudra l'assumer, l'organiser et faire en sorte aussi, que la solidarité devienne une valeur essentielle et ressuscite « le mutualisme » que nos anciens dans des conditions difficiles, avaient su inventer et que votre mutuelle a fait perdurer.

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

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

## VOTRE CONTRAT EVOLUE : LA MUTUELLE CATALANE PREND A SA CHARGE LA CONSULTATION MEDICALE TELEPHONIQUE

Depuis le 1<sup>er</sup> Janvier 2021, une nouvelle prestation est comprise dans tous les contrats sans modification de la cotisation. Cette nouvelle prestation répond à une préoccupation de nos adhérents. Un climat anxigène s'est établi à cause de la pandémie, mais aussi des déserts médicaux et de la disparité dans les territoires. Ainsi, nous avons mis en place la consultation médicale par téléphone fixe ou par téléphone mobile pour remédier à ces situations.

### **UNE APPLICATION SIMPLE, RAPIDE ET EFFICACE**

Il suffit de se munir d'un téléphone fixe ou d'un téléphone mobile, pour avoir rapidement un médecin généraliste ou un médecin spécialiste en faisant le numéro suivant : **09 73 05 40 21**

Vous serez ainsi rapidement rassuré sur votre état de santé si l'affection est bénigne ; ou alors un diagnostic vous sera communiqué et si besoin une ordonnance sera envoyée à votre pharmacie habituelle ou la plus proche pour ceux qui n'ont pas d'imprimante. Tous nos services sont à même de vous faciliter vos premiers appels. Cette prestation est disponible 7jours/7 et 24heures/24.

### **COMMENT PROCEDER AVEC UN TELEPHONE FIXE**

- A. Lors de la première communication, vous aurez à faire seulement le numéro suivant : 09 73 05 40 21 en France.
- B. Lors de la deuxième communication, il convient de faire le même numéro le 09 73 05 40 21, et sur votre clavier taper votre numéro d'adhérent (sans les 0 de devant : exemple 00975464, taper 975464) et votre année de naissance à 4 chiffres (ex né le 07/06/1959, taper 1959). **VOTRE NUMERO A COMPOSER 9754641959.**
- C. Lors de la troisième communication, ainsi que pour les suivantes, votre compte ayant été créé pour obtenir MEDAVIZ, vous devrez faire uniquement le numéro d'appel 09 73 05 40 21, et vous serez en contact rapidement avec un médecin.

### **COMMENT PROCEDER AVEC UN TELEPHONE MOBILE**

#### **Deux solutions :**

1. Vous appliquez la procédure comme le téléphone fixe :
  - A. Lors de la première communication, vous aurez à faire seulement le numéro suivant : 09 73 05 40 21,
  - B. Lors de la deuxième communication, il convient de faire le même numéro le 09 73 05 40 21, et sur votre clavier taper votre numéro d'adhérent

### **Un médecin disponible par téléphone 24h/24 et 7j/7 au 09 73 05 40 21**

Ce service de téléconsultation médicale est inclus dans votre garantie santé.

- | Contact direct avec un praticien
- | Prise en charge immédiate
- | Sans rendez-vous
- | Appel confidentiel
- | 20 spécialités médicales

#### **POURQUOI APPELER MEDAVIZ ?**

- Obtenez un **complément d'information fiable** sur un diagnostic reçu, un traitement ou un symptôme.
- Échangez de **manière simple et confidentielle** sur des sujets délicats : problème digestif, anxiété, gynécologie, inflammation, affection cutanée ...
- Recevez un **premier avis** en cas de délai trop important pour un rendez-vous, de manque de temps.



(sans les 0 de devant : exemple 00975464, taper 975464) et votre année de naissance à 4 chiffres (ex né le 07/06/1959, taper 1959). **VOTRE NUMERO A COMPOSER 9754641959.**

- C. Lors de la troisième communication, ainsi que pour les suivantes, votre compte ayant été créé pour obtenir MEDAVIZ, vous devrez faire uniquement le numéro d'appel 09 73 05 40 21, et vous serez en contact avec un médecin.
2. Vous avez un téléphone mobile avec internet, téléchargez l'application MEDAVIZ, dans ce cas-là, il faut cliquer sur l'application MEDAVIZ et ensuite sur « appeler un médecin ».

### **LA VISIO CONSULTATION MEDICALE PAR ORDINATEUR :**

Il convient d'installer l'application MEDAVIZ sur votre ordinateur fixe ou portable. Après avoir suivi les instructions et une fois connecté, vous aurez un médecin en Visio consultation, qui à partir de votre écran pourra commencer sa consultation. C'est une prestation et un avantage que la Mutuelle Catalane prend à sa charge intégralement. Une prestation qui vous permet de consulter sans attendre un médecin et échanger de manière simple et confidentielle sur des cas délicats, des symptômes ou un diagnostic reçu.



## DOSSIER SANTÉ >

Parfois, la réalité de notre monde nous dépasse et nous invite à reconsidérer les représentations qui sont les nôtres dans bien des domaines.

Il en va ainsi de ce que l'on appelle les "data", terme vulgarisé, répandu aussi bien dans les revues spécialisées que dans celles destinées au grand public.

A travers cette appellation, des promesses encore bien souvent imperceptibles et incompréhensibles pour **les citoyens que nous sommes et les mutuelles** qui nous accompagnent !

# LES DATA UNE NOUVELLE RESSOURCE AU SERVICE DE LA SANTÉ

**ALORS, ESSAYONS DE COMPRENDRE COMMENT LES "DATA" PEUVENT SERVIR À LA CONSTRUCTION DE NOUVEAUX SERVICES PROPOSÉS PAR LES MUTUELLES.**

## I LES DATAS : DE QUOI PARLE - T -ON ?

Les Data, l'Intelligence Artificielle... autant d'appellations qui font peur au commun des mortels car elles évoquent souvent, avec la vivacité des à-priori, un niveau de technicité complexe à appréhender et totalement éloigné de notre quotidien.

Ces "Data" sont donc, ni plus ni moins, que des données, des renseignements, des informations que chacun d'entre nous, individus et organisations, récoltons, générons et agrégeons au gré de nos activités.

## I LA DATA SCIENCE : UNE EXPLOITATION TECHNOLOGIQUE DE NOS INFORMATIONS

Revenons, un bref instant, sur la spécificité de certains termes que nous rencontrons tous les jours sans y mettre, forcément, une réalité derrière. Le **big data**, d'abord, c'est quoi ? Cela consiste, ni plus ni moins, à appréhender un ensemble massif de données que nous produisons tous, la plupart du temps sans même nous en apercevoir et qui sont traitées par les services que nous utilisons dans notre vie de tous les jours (ex : internet, achats, services de l'Etat et des collectivités territoriales, banques, loisirs, hôpitaux et professionnels de santé, Assurance maladie, mutuelle ...).

Mais pour en faire quoi, direz-vous ? Pour les explorer (dans le jargon informatique, on parle de "Data mining"), les analyser et les restituer de façon intelligible à l'aide de logiciels développés à cet effet. L'ensemble de ces outils qui explorent l'historique de nos données et le compare aux données de cohortes de millions d'individus, dans le but d'essayer de prédire l'avenir, s'appelle l'Intelligence Artificielle (IA).

Pour dire les choses autrement, la Data science permet d'identifier et de sélectionner des renseignements pertinents en grande quantité, de les récolter, les analyser et les agréger avec le souci d'anticiper d'éventuels comportements à risques et d'en minimiser les conséquences dans tous les domaines de la vie et, en particulier, en Santé.

## I DATA : UNE EXPLOITATION ENCADRÉE

Avec les Data sciences, nos informations peuvent ainsi être recyclées au sein de multiples organisations de santé telles que les mutuelles, les hôpitaux, la Sécurité Sociale, les pharmacies... Ainsi, leur utilisation ne peut pas être déconnectée des questions de respect de la vie privée, de secret médical, donc de leur confidentialité et de leur sécurité. Pour ce faire, le Règlement Général sur la Protection des Données, communément appelé RGPD, texte européen de référence en matière de protection des données à caractère personnel, s'applique depuis le 25 mai 2018 sur l'ensemble du territoire européen. Il vient renforcer et compléter les principes établis par la Loi Informatique et Libertés de 1978. Le cadre réglementaire fixé par le RGPD permet, ainsi, d'assurer la transparence dans l'utilisation des données par les organismes, de garantir le droit des personnes concernées, de responsabiliser les entreprises dans le traitement des données personnelles au travers, notamment, des autorités de contrôle représentées en France par la CNIL. Le RGPD protège chaque citoyen européen, qu'il vive dans un pays de l'Union ou ailleurs dans le monde et s'applique par défaut à tout organisme public ou privé (entreprises, associations, administration publique).

### I DATA SCIENCE SANS CONSCIENCE, N'EST QUE RUINE DE L'ÂME

Mal orientée, l'exploitation des données peut s'avérer contre-productive, voire désastreuse, notamment si on réduit l'usage de la Data science à des seules fins de marketing, pour vendre de nouveaux services. Par conséquent, l'accès aux données et l'éthique sont deux sujets fortement interdépendants. La question des valeurs reprend toute sa place, particulièrement au sein de la mutualité qui nous intéresse et constitue un prérequis indispensable à l'émergence de nouveaux services. C'est pourquoi le consentement de chacun doit être recueilli préalablement à l'utilisation de ses données personnelles. Or, il ne peut y avoir consentement sans confiance, ni de confiance sans éthique.

Toute organisation sérieuse devra être en capacité de répondre à 2 problèmes majeurs :

- Quelles sont les données à disposition ? Quel est leur potentiel pour la détection des besoins de la population ?
- Comment établir un climat de confiance nécessaire pour offrir un service personnalisé aux adhérents ?

Cette transformation peut engendrer une révolution culturelle chez certains.

Tout ceci requiert la plus grande prudence ! Tout traitement des données personnelles doit faire l'objet d'une information claire et transparente sur les finalités d'utilisation. Ce n'est qu'à cette condition que la pertinence de vos projets et votre image en sortiront grandis !

### I DATA SCIENCES ET MUTUALITÉ : LA PRÉVENTION ET LA PROMOTION DE LA SANTÉ COMME NOUVEAU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT DES ADHÉRENTS

Aujourd'hui, le vieillissement de la population, la prévalence des maladies chroniques et le contexte sanitaire font que la prévention, plus que jamais, devient un enjeu de santé publique capital.

En effet, dès 2017, le baromètre santé 2017 de Deloitte soulignait que 9 Français sur 10 souhaitent disposer d'un programme de prévention personnalisé pour rester en bonne santé, le plus longtemps possible. A cela, de surcroît, une dimension prédictive évidente était sollicitée par les usagers.

Cette ambition est devenue possible ! Tout ce champ reste à découvrir et à penser par la Mutualité à la faveur des adhérents et plus largement avec les citoyens.

Elle implique que les Mutuelles soient sensibilisées à ces nouvelles possibilités offertes par les Data sciences, capables de traduire des faisceaux d'informations significatifs en des propositions pertinentes orientées sur l'éducation au bon comportement en santé.

En complément, ce type de proposition de prestations personnalisées et préventives doit pouvoir, aussi, s'aborder en termes d'efficacité et de services rendus au sein de la Mutualité.

En un sens, à travers l'exploitation des Data rendue envisageable grâce au gain de confiance reçus de la part des adhérents, les mutuelles ont à démontrer que la prévention peut être à la fois un vecteur de promotion de la santé dans sa dimension sociétale mais aussi un vecteur de fidélisation, à condition de savoir cibler les besoins de sa population et de personnaliser les services en fonction de ces besoins.

**LA DATA SCIENCE EST UN NOUVEL OUTIL AU SERVICE DE TOUT CELA !!!!**

## AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES PERSONNES ÂGÉES

« SORTIR PLUS », le nouveau service déployé par l'AGIRC-ARRCO facilite la sortie, véhiculée ou non, des personnes âgées de leur domicile.

Le principe est d'organiser des sorties pour les personnes âgées avec des accompagnateurs via une plateforme de services. Pour bénéficier de ce service, les allocataires AGIRC et /ou ARRCO doivent avoir 75 ans et plus, et être confrontés à des situations d'isolement ou de solitude. Le financement est effectué sous la forme de chèques emploi service universels (CESU), préfinancés et nominatifs, attribués par les caisses de retraite complémentaire AGIRC et ARRCO.

### CONDITIONS D'OBTENTION

#### DES CHÉQUIERS SORTIR + :

- Avoir 75 ans et plus, sans condition de ressources,
- Être en situation d'isolement (l'évaluation se fait au téléphone),
- Attribution d'un maximum de 3 chèques de 150 € chacun, par personne et par an,
- Participation financière de la personne âgée : 15 € pour le premier chèque, 20 € pour le deuxième et 30 € pour le troisième.

Vous pouvez avoir recours à SORTIR PLUS si vous, ou l'un de vos proches êtes allocataires de l'AGIRC-ARRCO et que vous hésitez à sortir seul de chez vous ou éprouvez des difficultés pour vous déplacer, ou encore si vous êtes dans une situation d'éloignement ou d'indisponibilité de vos proches. Vous pouvez utiliser ce service pour faire des courses, passer chez le pharmacien, aller chez le coiffeur, consulter le médecin, faire une promenade, visiter des amis, un voisin ou vous rendre à des spectacles, etc. Vous serez alors accompagné, à pied ou en voiture, quand et où vous le souhaitez.

### POUR EN BÉNÉFICIER, CONTACTEZ LE 09 71 09 09 71

En complément de ce dispositif, l'AGIRC-ARRCO propose également aux retraités de plus de 70 ans, la prise en charge de prestations d'aide aux courses à hauteur de 5H/ semaine, durant toute la durée de la crise sanitaire.

### Offre découverte réservée aux lecteurs de Le M@G

1 an d'abonnement à **Alternative Santé** 29,50 € seulement pour 11 numéros au lieu de ~~65,45 €~~ \*



Prenez vraiment votre santé en main Découvrez une autre manière de vous soigner en recevant chez vous **Alternative Santé** pour moins de 3€ le numéro!

### alternative santé

### Offre découverte réservée aux lecteurs de Le M@G

À renvoyer à Alternative Santé, Service abonnements, 45 rue du Général Leclerc, 60643 Chantilly Cedex Tél.: 01 55 56 70 51 - E-mail: [alternative.sante@groupe-gli.com](mailto:alternative.sante@groupe-gli.com)

OUI, j'em'abonne pour 1 an à **Alternative Santé** au tarif exceptionnel de **29,50 €** au lieu de ~~65,45 €~~ soit plus de **50% de réduction**.

→ Je recevrai 11 numéros de **Alternative Santé**

**+ EN CADEAU** : Le dossier exclusif, **Les remèdes simples de la médecine naturelle**.

Je joins mon règlement de 29,50€. Je choisis de régler:

par chèque à l'ordre d'Alternative Santé

par carte bancaire

Carte n°: \_\_\_\_\_

Expire fin: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Date et signature obligatoires

→ Plus rapide, abonnez-vous sur notre site: [www.alternativesante.fr/abo-mag](http://www.alternativesante.fr/abo-mag)

Pour bénéficier gratuitement de mon accès à la version numérique et recevoir des informations en lien avec la gestion de mon abonnement, j'indique mon adresse e-mail (facultatif):

E-mail: .....

Si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations de notre société, cochez la case ci-contre

Je souhaite également recevoir les informations des partenaires de Santé Port-Royal.

*J'ai bien noté que je recevrai mon 1<sup>er</sup> magazine dans un délai de 5 semaines environ.*

Mes coordonnées:  Mme  M.

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

Code postal: ..... Ville: .....

Tél.: .....

Date d'anniversaire (facultatif): .....

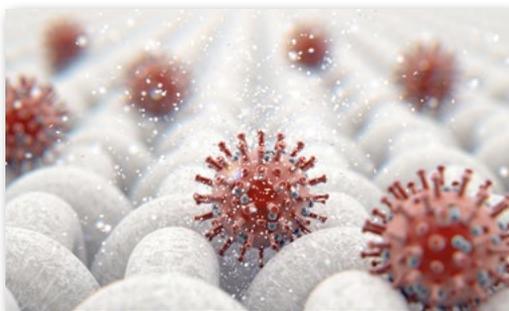
Les informations collectées via ce formulaire servent à la gestion de votre abonnement sous la responsabilité de Santé Port-Royal (101, rue de Patay, 75013 Paris - Siren 434 728 952), société éditrice du magazine Alternative Santé. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement ou de portabilité de vos données. Vous pouvez vous opposer au traitement de vos données par Santé Port-Royal (ou en demandant la limitation), ou bien encore, vous pouvez déléguer le sort de vos données post mortem. Si vous y avez consenti, nous pouvons être amenés à communiquer vos coordonnées à des partenaires extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas ou pour exercer vos droits, il vous suffit de nous contacter à l'adresse postale mentionnée ci-dessus ou à l'adresse électronique ([alternative.sante@groupe-gli.com](mailto:alternative.sante@groupe-gli.com)), en justifiant de votre identité. Pour en savoir plus, retrouvez notre politique de confidentialité accessible à partir de notre site [www.alternativesante.fr](http://www.alternativesante.fr). Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021.

SAS de Presse • RCS PARIS B 434 728 952 • Code NAF 221 E - Santé Port-Royal, 101, rue de Patay CS 71 419 - 75214 Paris cedex 13



## LA POLLUTION DE L'AIR

**Une nouvelle étude alarmante, publiée par l'université d'Harvard, révèle que la pollution de l'air tue prématurément environ 100.000 personnes par an en France. Cette même étude menée en 2016 donnait déjà le résultat inquiétant de 48.000 décès annuels. Un chiffre qui a doublé en 5 ans et représente donc une mortalité plus élevée que celle provoquée par la COVID-19.**



### **UNE RÉGLEMENTATION INADAPTÉE**

**Les particules fines et ultrafines sont méconnues car difficilement mesurables. Les réglementations européennes et nationales ne les prennent donc pas en compte. Il est impératif que les États les prennent en considération afin de limiter leur émission et d'améliorer significativement la qualité de l'air. Or, en l'absence de limites, il y a fort à parier que la situation se soit fortement dégradée. Vous portiez le masque pour vous protéger de la COVID ? Portez-le aussi et surtout à l'extérieur pour vous protéger de la pollution !**

### **PARTICULES FINES, DE QUOI PARLE T'ON ?**

Les particules fines sont une catégorie de particules en suspension dans l'air ambiant, d'un diamètre inférieur à 2,5 microns. Contrairement aux poussières d'un diamètre supérieur, les particules fines sont d'une masse trop faible pour chuter au sol et restent en suspension dans l'air. Des particules encore plus petites, d'une taille inférieure à 1 micron (appelées PM1), voire 0,1 micron, appelées ultrafines (ULP), sont aussi plus dangereuses car elles pénètrent plus profondément dans le corps humain. De par leurs dimensions et leur persistance durable en suspension dans l'air, les particules fines et ultrafines, s'infiltrent en profondeur dans les voies respiratoires. Selon leur degré de concentration et de toxicité, elles provoquent à court ou long terme, des pathologies qui vont de la simple inflammation aux affections les plus graves. À noter qu'une particule fine agit également comme noyau de condensation, auquel s'agrègent d'autres polluants qui en accentuent encore la toxicité.

### **PARTICULES FINES ET (CORONA)VIRUS, LE MÉLANGE EXPLOSIF !**

Une dernière étude, publiée par des chercheurs en Santé publique de l'université de Genève cette fois, met en avant le rôle des particules fines dans la transmission des épidémies de maladies respiratoires, Coronavirus compris. Qu'elles soient d'origine naturelle comme le sable du Sahara qui, porté par les vents, a récemment recouvert une partie des régions de France ou liées à l'activité humaine (chauffage au fioul ou au bois, échappements des véhicules à motorisation thermique mais aussi l'usure des pneumatiques et des plaquettes de frein), les pics de pollution aux particules fines provoquent les rebonds épidémiques. Les particules de sable notamment, sont redoutables de ce point de vue. Les recherches ont montré qu'elles pouvaient véhiculer des composés chimiques (métaux lourds, phtalates, pesticides...) potentiellement dangereux ou des pollens, des bactéries et des virus. En voyageant sur des centaines voire des milliers de kilomètres, elles transportent tout un tas de polluants et d'agents pathogènes qu'elles croisent en chemin. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime qu'entre 1 milliard et 3 milliards de tonnes de poussière de sable sont rejetées chaque année dans l'atmosphère à l'échelle planétaire, un phénomène qui augmente avec le réchauffement climatique. Pendant des années, les scientifiques ont pensé que la pollution de l'air amenait principalement des problèmes respiratoires : crises d'asthme, cancers des poumons, etc. Or, les études récentes tendent à prouver qu'elle impacte aussi très gravement le système cardiovasculaire, causant près d'un tiers des infarctus et des accidents cérébrovasculaires dans le monde, toujours selon les chiffres de l'OMS. Une autre équipe d'Harvard a démontré que la mortalité du coronavirus augmentait de 1 % pour chaque microgramme de pollution dans l'air. Et ce n'est pas tout car de nombreuses études mettent en évidence son lien avec les maladies neurodégénératives, en particulier Alzheimer.



## UNE LIGUE CONTRE L'OBÉSITÉ POUR CHANGER (ENFIN !) LE REGARD SUR LA MALADIE



**AGNÈS MAURIN**

> Directrice cofondatrice de la Ligue contre l'obésité



<sup>(1)</sup> Source : étude épidémiologique ObEpi-Roche 2012

<sup>(2)</sup> Par téléphone au 04 48 206 206, par mail aide. [obesite@liguecontrelobesite.org](mailto:obesite@liguecontrelobesite.org)

<sup>(3)</sup> L'Organisation mondiale de la santé a reconnu l'obésité comme maladie chronique en 1997

C'est à Montpellier qu'est née, en 2014, l'idée de la création de la Ligue contre l'obésité. Sous l'impulsion de trois membres cofondateurs, dont le professeur de chirurgie bariatrique David Nocca, Agnès Maurin, directrice d'association et Pierre Niergue, chef d'entreprise, cette structure est devenue nationale en à peine cinq ans. Si la plateforme administrative, qui emploie aujourd'hui six salariés, se situe dans l'Hérault, le siège social, lui, se trouve à Paris, dans le quartier de la Madeleine.

Présente dans toute la France à travers ses 14 antennes départementales, la Ligue contre l'obésité compte plus de 9 000 membres et bénévoles issus de professionnels de santé et des quelques 70 associations de patients adhérentes. Seule association en France agréée nationalement par le Ministère de la Santé pour représenter les patients atteints d'obésité, la Ligue contre l'obésité intervient au sein de toutes les structures et autorités sanitaires de l'État afin de faire entendre la voix des patients. Une mission d'autant plus légitime que l'obésité constitue, en France, un fléau qui touche 7 millions de personnes, soit 15 % de la population adulte<sup>(1)</sup> contre 8,5 % en 1997. On estime aujourd'hui qu'un Français sur deux est en situation de surpoids.

« Notre travail consiste à combattre cette pathologie et les idées reçues, précise Agnès Maurin, la directrice générale de la Ligue contre l'obésité. Nous sommes en permanence sur le terrain et au service des autres avec, par exemple, la création d'une ligne d'écoute dédiée<sup>(2)</sup> et l'ouverture de notre premier centre de santé Obésanté à destination des personnes souffrant d'obésité. Pour la première fois en France, des médecins obésitologues y dépistent, diagnostiquent, traitent et accompagnent les patients à travers un parcours de soins personnalisé ».

### UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE ET MULTIFACTORIELLE

Durant de trop nombreuses années, la notion d'obésité a été trop simplement associée à une mauvaise alimentation et à un manque d'activités physiques. Un schéma très réducteur dénoncé par la Ligue contre l'obésité qui estime que les causes de l'obésité sont autres et multiples. « **L'obésité est une maladie qui nécessite d'être repérée et prise en charge dès le plus jeune âge. Cette pathologie chronique et multifactorielle doit être fléchée vers des facteurs héréditaires et génétiques, vers des problèmes hormonaux, des causes médicales, environnementales,** poursuit Agnès Maurin. **Les perturbateurs endocriniens ou la mauvaise qualité du sommeil constituent des facteurs essentiels qu'il convient de prendre en compte pour lutter contre la maladie** ». Une maladie qui, bien que non reconnue comme telle par l'État français<sup>(3)</sup>, a payé un lourd tribut à la Covid-19. « **Selon les données de Santé Publique France, 47 % des patients infectés entrant en réanimation sont en situation d'obésité indépendamment de l'âge, de l'hypertension artérielle et du diabète et le taux de mortalité des personnes atteintes d'obésité est de 41 %** », déplore la directrice de la Ligue contre l'obésité.

### LA LUTTE CONTRE LA GROSSOPHOBIE

Dans le cadre de son action de prévention et de lutte contre la grossophobie, la Ligue contre l'obésité s'attache à combattre tout ce qui relève de la stigmatisation des personnes souffrant d'obésité. A commencer par les enfants très souvent victimes de discriminations aussi bien dans le milieu familial qu'éducatif. Un très récent sondage commandé par la Ligue contre l'obésité à l'Institut Odoxa révèle que les jeunes en situation d'obésité sont « **quatre fois plus souvent victimes de stigmatisation que les autres. Les adolescentes et les jeunes femmes en situation d'obésité sont parmi les plus grandes victimes de la grossophobie** », poursuit Agnès Maurin. Les conséquences de ce rejet, qui existe aussi dans l'espace public, le monde professionnel ou le secteur médical, peuvent être terribles. Jusqu'à conduire à l'isolement, à la déscolarisation, voire à la désocialisation. Pour changer le regard sur la maladie et lutter contre les préjugés, la Ligue contre l'obésité a organisé, pour la France, la Journée mondiale contre l'obésité du 4 au 7 mars derniers. Plus de 35 000 kilomètres ont été parcourus lors de 200 événements mis sur pied dans l'Hexagone et en Outre-mer. Une mobilisation et un succès sans précédent qui encouragent la Ligue contre l'obésité à poursuivre son action.

## TROP DE MAUVAISES NOUVELLES NUISENT À NOTRE SANTÉ MENTALE

*“Chaque information est analysée par notre cerveau mais leur enchaînement ne fait qu'alourdir notre charge mentale”*, explique le Dr Guillaume Fond, psychiatre et chercheur au CHU de Marseille, responsable du centre expert Schizophrénie et dépression résistante. Et ce phénomène s'amplifie chez les personnes déjà épuisées psychologiquement. Un phénomène de plus en plus fréquent avec les chaînes d'information en continu qui n'hésitent pas à donner dans le sensationnel pour faire croître l'audimat.

*“La catastrophe fascine ! Il y a un effet d'amplification de ces informations négatives qui, répétées au quotidien, finissent par donner le sentiment de vivre dans un monde en perdition. Et cette impression de vivre dans un monde moche, sans espoir, peut créer de la dépression et favoriser des idées suicidaires chez une personne”* ajoute le spécialiste.

Éteignez donc votre télé, faites du sport, écoutez de la musique ou lisez un bon livre, vous ne vous en porterez que mieux !

## NE PRENEZ PAS VOS INSOMNIES À LA LÉGÈRE

Vous vous sentez fatigué, d'humeur instable et pas en grande forme ? Comme 15 à 20 % des Français, vous êtes probablement sujet aux insomnies. On distingue trois types d'insomnie : l'insomnie à l'endormissement, quand le patient met plus de 30 minutes à s'endormir ; l'insomnie de maintien du sommeil, lorsqu'il se réveille plus de 30 minutes plusieurs fois dans la nuit ; et l'insomnie par réveil précoce, quand il se réveille une heure avant l'heure choisie. On parle d'insomnie seulement si l'un ou plusieurs de ces signes se manifestent plusieurs fois par semaine depuis plus de trois mois, avec une répercussion sur la vie quotidienne. Si les raisons psychiques sont souvent évoquées, il ne faut pas négliger la recherche de causes organiques car les insomnies peuvent être causées par la maladie ou des troubles tels que l'apnée du sommeil, des douleurs chroniques ou encore les effets secondaires de certains médicaments. Une insomnie peut aussi être la conséquence de problèmes psychiques (troubles anxieux, dépression...), de nombreux facteurs qui, de surcroît, peuvent interagir entre eux.

Afin de diagnostiquer l'origine précise d'une insomnie, il est nécessaire d'aller consulter votre médecin mais les somnifères, même s'ils apportent une solution simple et rapide, ne peuvent vous dédouaner d'un examen clinique rigoureux, ni dans certains cas, d'une prise de sang.

## CONNAISSEZ-VOUS LES MAISONS SPORT-SANTÉ ?

Les départements qui ont en charge le volet sanitaire et social de nos territoires déploient un réseau de 500 maisons Sport-Santé. Aujourd'hui, il en existe au moins une par département. Les « **Maisons Sport-Santé** » ont pour but d'accueillir et d'orienter toutes les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. Elles s'adressent également à des personnes souffrant d'affections longue durée, de maladies chroniques, cancers, nécessitant sur prescription médicale, une activité physique adaptée sécurisée et encadrée par des professionnels. Les différentes structures retenues (centres de soins, associations sportives, cabinets d'infirmières, de kinés, salles de sports privées, plateformes internet...) ont bénéficié d'un soutien financier du Ministère chargé des Sports visant la mise en œuvre de leurs missions spécifiques auprès des territoires et des bénéficiaires les plus vulnérables.



Trouvez la Maison Sport-Santé la plus proche de chez vous sur <https://www.sports.gouv.fr>

# PASS MUTUELLE ÉTUDIANTS



## PASS MUTUELLE ÉTUDIANTS



Contactez votre conseiller  
**04 68 34 45 66**

La Mutuelle Catalane est partenaire de la Région Occitanie qui vous permet de bénéficier de 100€ de réduction sur votre cotisation annuelle.

# 100€

d'aide pour votre  
mutuelle santé

## CONDITIONS D'ELIGIBILITE

Être inscrit(e) dans un établissement supérieur de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée.

Être bénéficiaire :

- D'une bourse sur critères sociaux des échelons 0 à 4 ;
- Du Fonds Régional d'Aide Sociale ou du Fonds d'aide d'urgence ou de l'aide spécifique allocation annuelle (ASAA) correspondant aux échelons 0 à 4 gérés par les CROUS.

A titre indicatif, sont concernés les étudiant (e)s boursier(e)s sur critères sociaux qui relèvent des Ministères de l'Education Nationale, de la Culture, de l'Enseignement supérieur et de la recherche, de l'Agriculture, des Transports, de la Défense, de l'Economie, des Finances et de l'Industrie, ou qui relèvent d'une formation du secteur sanitaire et social dispensée dans un institut de formation agréé par la Région Occitanie (bourses versées par la Région).

Être non éligible au dispositif national, Complémentaire Santé Solidaire – CSS (attestation sur l'honneur à l'appui)

Être souscripteur en nom propre d'une complémentaire santé auprès de la Mutuelle Catalane, partenaire de la Région Occitanie.

L'aide de la Région s'élève au maximum à 100€ par étudiant(e) et par université. Elle est délivrée, par l'intermédiaire de la Mutuelle Catalane, sans avance de frais.

## ASSEMBLEE GENERALE 2021

A CAUSE DE LA PANDEMIE LE VOTE AURA LIEU  
PAR CORRESPONDANCE OU PAR INTERNET AU CHOIX

**L**es conséquences sanitaires du virus Covid 19 et l'incertitude sur sa disparition nous imposent de modifier l'organisation de notre Assemblée Générale car il nous serait difficile de respecter les règles d'hygiène et de distanciation.

**UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AVEC UN VOTE HYBRIDE À VOTRE CHOIX SOIT PAR INTERNET SOIT PAR CORRESPONDANCE.**

Comme prévu dans nos statuts ce sera soit par internet soit par correspondance au choix de chacun des adhérents pour permettre une large participation.

**La première Assemblée générale aura lieu le 3 juin 2021.**

Si le quorum n'est pas atteint lors, de cette première Assemblée Générale,

**Une deuxième Assemblée générale aura lieu le 17 juin 2021.**

D'autre part compte tenu de la forte progression de nos adhérents, notre croissance est dynamique, nous ne pouvons plus continuer à procéder comme précédemment en présentiel.

### TRES IMPORTANT

**Nous comptons impérativement sur vous :**

- Soit pour renvoyer l'enveloppe T (envoi gratuit) avec le bulletin de vote des résolutions, si vous choisissez le vote par correspondance.
- Soit pour voter par internet en respectant la façon de procéder, si vous choisissez le vote par internet.

### VOTRE VOTE EST DÉTERMINANT

Votre vote est déterminant pour notre mutuelle, car si nous n'avons pas le Quorum on s'expose à des conséquences administratives et financières lourdes.

#### **DATE LIMITE DE RECEPTION DE VOTRE VOTE PAR CORRESPONDANCE OU PAR INTERNET**

Votre vote vaudra pour la première et en cas de non quorum pour la deuxième Assemblée Générale.

La première Assemblée générale aura lieu le 3 juin 2021 et la date limite de réception de votre vote par correspondance ou par internet a été fixée au :

**Mercredi 02 juin 2021**

Si le quorum n'était pas atteint tous ceux qui n'ont pas encore voté pourront le faire.

La deuxième Assemblée générale aura lieu le 17 juin 2021 et la date limite de réception de votre vote par correspondance ou par internet si vous n'avez pas encore voté a été fixée au :

**MERCREDI 16 JUIN 2021**

### S'ADAPTER A LA MODERNITE « DANS LE MONDE D'APRES »

Finies nos Assemblées générales en présentiel dans le cadre idyllique de l'Auberge Domaine de Rombeau à Rivesaltes. La convivialité était de mise, ce qui n'empêchait pas le sérieux et l'attention portée par l'assistance à l'ensemble de nos débats.

Le monde d'après pour l'instant nous éloigne du « mutualisme d'avant ». Il va falloir envisager d'autres moyens de communication pour réinventer ce lien social si nécessaire de nos jours. Notre Mutuelle a toujours su évoluer et s'adapter à la modernité.

**VOUS RECEVREZ PROCHAINEMENT  
TOUTES LES INFORMATIONS RELATIVES  
À L'ORGANISATION DE CE VOTE.  
NOTRE PERSONNEL, LA DIRECTION SONT  
À VOTRE ÉCOUTE POUR VOUS AIDER À PARTICIPER  
À CETTE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.**

# LA CAVE COOPERATIVE « L'ETOILE » A BANYULS SUR MER... SON VIGNOBLE EMBELLIT NOTRE PAYSAGE ET SEDUIT LES GOURMETS.



De COLLIOURE à CERBERE en passant par BANYULS c'est un régal pour la vue, car l'environnement est superbe. Des murettes de pierres pour soutenir ces alignements de ceps qui, à chaque saison changent de couleur. Dès le mois de mai, les premières fleurs apparaissent, petites grappes d'or pâle tout comme les jeunes feuilles qui répandent un parfum enivrant. L'odeur de la mer, des bois environnants se mêlent à cette douce senteur, prémices d'un vin doux, naturel, apéritif, digestif, tonique reconstituant.

Fondée en 1921, la Cave de l'Etoile présente depuis 100 ans ces vins d'Appellation d'origine protégée : BANYULS grands crus et COLLIOURE. Elle a été élue meilleure Cave Coopérative de France en 1918. Ces nectars élevés dans le respect des traditions, fruits d'un terroir unique et du sérieux de ces vignerons.



A consommer avec modération l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



  
**Cave L'Etoile**  
26 avenue du Puig del Mas  
66650 BANYULS SUR MER  
ligne directe : 04 68 88 79 85  
tél 04 68 88 00 10 fax : 04 68 88 15 10  
[www.banyuls-etoile.com](http://www.banyuls-etoile.com)

## REGARDEZ BIEN, C'EST VOTRE NATURE

**20%**  
sur votre  
équipement  
optique\*



### \*REMISE PERMANENTE

Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours, offre 2ème paire. Conditions en magasin. 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.

**V I S U A L**  
OPTICIEN DEPUIS 1955

### LES OPTICIENS PERRIN VISUAL

Mas Guerido - 1, rue Marie Curie  
CABESTANY

8, place de La Loge  
PERPIGNAN

En partenariat avec

