

Valeurs Mutualistes

n° 3 | 4 LE MAGAZINE DES ADHÉRENTS DU GROUPE MGEN - DÉCEMBRE 2018

**MUTUELLES
ÊTRE UTILES À TOUS
AVANT TOUT**



mgen[★]

GROUPE vyv

9935



Troubles du sommeil, de l'alimentation, difficultés d'adaptation à la crèche ou à l'école, retards de développement... sont fréquents chez les tout-petits et ne reçoivent pas toujours de réponse adaptée. Car, **être parent n'est pas évident. En Gironde, l'Institut de la Parentalité y aide.**

4

GRAND ANGLE

4 / SOLIDARITÉ

Aux petits soins de la parentalité

7 / DOSSIER

Mutuelles, être utiles à tous avant tout

14 / RENCONTRE

Nathalie Mallet-Poujol, directrice de recherche au CNRS, spécialiste du droit de la presse et de l'Internet : "Le danger des *fake news* est difficilement quantifiable"

16 / EN PARTENARIAT AVEC LE I

Espagne, un rythme infernal

17 / BRÈVES



18

Handicaps invisibles très pénibles et déroutants, les acouphènes et l'hyperacousie sont des troubles auditifs très fréquents

et pouvant survenir à tout âge. Heureusement, des solutions existent pour les domestiquer, ainsi que des mesures préventives de bon sens.

MA SANTÉ

18 / PRÉVENTION

Acouphènes et hyperacousies : que faire ?

22 / INNOVATION

Stopblues ou quand l'e-santé sert à combattre le mal-être

24 / RECHERCHE

L'empathie est aussi une question de gènes

26 / EN PRATIQUE



28

Né en 1802, le **musée des Arts et Métiers est considéré comme l'un des plus anciens musées techniques et industriels au monde.** Intimement lié au Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), il propose 7 collections permanentes et un patrimoine unique de 80 000 objets et 20 000 dessins.

CULTURE

28 / DÉCOUVERTE

L'invention humaine retracée au musée des Arts et Métiers

30 / TALENTS DES LECTEURS VOS MESSAGES

31 / L'ŒIL DES DESSINATEURS

ValeursMutualistes n°314 LE MAGAZINE DES ADHÉRENTS DU GROUPE MGEN - DÉCEMBRE 2018

MUTUELLE GÉNÉRALE DE L'ÉDUCATION NATIONALE - 3, square Max-Hymans - 75748 Paris CEDEX 15 - Tél. : 01 40 47 20 20

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Marc Tranchat. DIRECTEUR DE LA COMMUNICATION : Sif Ourabah. RESPONSABLE DE LA RÉDACTION : Séverine Bounhol. SECRÉTARIAT DE RÉDACTION : Josiane Dumay. MAQUETTE - DIRECTION ARTISTIQUE : okó / Jérôme Edmont / Laure Grosdemouge / Laurence Médard. CRÉATION : okó.

Crédits photos : © Hervé Thouroude / iStock / GettyImages. Illustration couverture cahier : Yasmine Gateau. Prix du numéro : 0,65 €. Abonnement : 3,8 €. Tirage : 1963212 exemplaires. Photogravure : okó. Impression : Roto France-Lognes Papier provenant majoritairement d'Italie, 0% de fibres recyclées. Papier certifié PEFC. Eutrophisation : P tot 0,018 kg/T. CPPAP 0421 M 07811. Dépôt légal novembre/décembre 2018 : © MGEN 2018. La MGEN se réserve le droit de refuser toute insertion, sans avoir à justifier sa décision. Membre actif de l'Association nationale de la presse mutualiste ainsi que de la Fédération nationale de la presse d'information spécialisée.

MGEN, Mutuelle générale de l'éducation nationale, n°775 685 399 - MGEN Vie, n°441 922 002 - MGEN Filia, n°440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, n° 441 921 913 - MGEN Centres de santé, n° 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du Code de la mutualité.

Dans ce numéro : un encart "Arts et Vie".

Il y a plus d'un an, la secrétaire d'État Marlène Schiappa annonçait l'intention du gouvernement d'ouvrir la Procréation médicalement assistée (PMA) à toutes les femmes dès 2018. Aujourd'hui pourtant, le sujet est esquivé, le débat parlementaire une nouvelle fois reporté et la souffrance des femmes dans l'attente, de fait, ignorée.

Qui peut croire qu'en France, en 2018, la possibilité des femmes à disposer de leur corps soit un débat et non un droit ? **L'interdiction faite aux femmes célibataires et homosexuelles d'accéder à la PMA est un déni du pluralisme de la famille contemporaine.**

Qui peut croire que l'orientation sexuelle, la situation conjugale ou le revenu soient encore des facteurs discriminants dans notre État de droit ? Certaines femmes ont accès à la PMA en France et bénéficient de notre système de protection sociale. D'autres n'ont d'autres choix que de réaliser cette intervention à l'étranger, au prix d'un parcours complexe, onéreux et incertain. Les centres de PMA de Belgique estiment que plus de 2000 Françaises ont recours à leurs services chaque année, auxquelles s'ajoutent les interventions réalisées aux Pays-Bas, en Espagne, au Danemark... Enfin, il y a les femmes qui n'ont simplement pas les moyens financiers de contourner ces lois injustes.

La PMA n'est pourtant pas une question d'éthique médicale. Les lois de bioéthique l'ont légalisée dès 1994. **Il s'agit d'un enjeu d'égalité républicaine et d'éthique politique !** Le 20 novembre, la Commission nationale consultative des droits de l'Homme s'exprimait en faveur d'une ouverture à toutes au nom du "principe d'égalité". Le Conseil d'État, dans un rapport remis en juillet au gouvernement, l'anticipait en préconisant le remboursement de la PMA par la Sécurité sociale en cas d'ouverture, en vertu du "principe de solidarité". Les murs réactionnaires tombent les uns après les autres, alors qu'attendons-nous ?

PMA : égalité et solidarité pour toutes !

Roland Berthilier
Président du groupe MGEN

Depuis soixante-douze ans, MGEN s'engage pour les droits des femmes. Pour des combats que nous pensions acquis, mais qui sont aujourd'hui remis en cause, à l'instar des difficultés d'accès à l'IVG (pénurie de gynécologues, "clause de conscience", disparités géographiques liées à la cessation d'activité, rentabilité de l'acte, ...). Les débats sur "Familles et Parentalités", qui se sont tenus dans nos sections en 2018, s'inscrivent dans notre action militante pour le progrès social. Cette mobilisation, nous l'avons défendue et portée auprès du Conseil consultatif national d'éthique à l'occasion des États généraux de la bioéthique. Car, **c'est bien au nom de l'égalité et de la solidarité que MGEN demande légitimement le remboursement de la PMA pour toutes les femmes par notre système de protection sociale.**

MGEN est un acteur de société reconnu pour son progressisme et sa mobilisation contre toutes les formes de discriminations. Une fois de plus dans son histoire, elle s'engage pour un monde plus juste et plus solidaire.

PARENTALITÉ

Aux petits soins de la parentalité

Troubles du sommeil, de l'alimentation, difficultés d'adaptation à la crèche ou à l'école, retards de développement... sont fréquents chez les tout-petits et ne reçoivent pas toujours de réponse adaptée. Car, être parent n'est pas évident. En Gironde, l'Institut de la Parentalité y aide. Reportage.

Ouvert à Floirac (Gironde) en octobre 2017, l'Institut de la Parentalité accueille les familles désemparées face aux turbulences passagères ou plus durables que traverse la petite enfance. "Il s'agit d'une période sensible qu'il faut accompagner car c'est sur cette feuille de route que vont s'inscrire les futures relations de l'enfant", explique Anne Raynaud-Postel, médecin, psychiatre et créatrice de cette structure atypique.

Une équipe pluridisciplinaire

D'abord urgentiste, puis généraliste et psychiatre, cette passionnée par la construction des relations précoces a tôt fait le constat qu'il manquait un maillon dans la prise en charge des premiers signes de mal-être. Inspirée par des expériences québécoises et belges, elle a souhaité mettre en place un dispositif global de soins au sein d'un lieu unique. Pour cela, elle a réuni 22 professionnels désireux, comme elle, de donner aux parents les outils

"L'institut de la parentalité aide pères et mères à comprendre ce qui se joue dans les relations avec leurs tout-petits et à les améliorer."

pour comprendre ce qui se joue dans les relations avec leur enfant et prendre conscience de leurs capacités à les améliorer. "Spécialisés dans le champ de la périnatalité et de la parentalité, ils présentent des compétences très complémentaires : sages-femmes, psychomotriciens, ostéopathes, orthophonistes, psychologues..."

Sandrine Kruszewki et son bébé de sept mois ont été orientés vers l'Institut par leur pédiatre. "Gabrielle rencontrait de gros problèmes de sommeil : elle se réveillait 5 à 10 fois par nuit. C'était épuisant et déroutant. Nous avons été reçues par une psychologue et une psychomotricienne très encourageantes pour mon rôle de maman, remis en

question continuellement. Les ateliers de psychomotricité m'ont aidée à comprendre comment je pouvais l'accompagner dans son éveil sans trop intervenir ni mettre de pression. Ils ont permis à Gabrielle de savoir, petit à petit, passer plus de temps allongée au sol ou dans son parc, sans chercher à tout prix

En France

- 1 enfant sur 8 souffre d'un trouble psychique.
- 1 naissance sur 100 est concernée par un trouble du spectre autistique.



- Entre 10 et 20% des mères seraient concernées par la dépression post-natale.

Source : Semaine d'information sur la santé mentale. 2018

- Entre 50 et 80% des femmes et 5 à 10% des hommes seraient touchés par le baby blues.



Le bureau de la créatrice de l'Institut de la parentalité, la psychiatre Anne Raynaud-Postel.

50 000 enfants naissent chaque année de façon prématurée, soit 7% des grossesses.

Source : Inserm, 2017.



25 000 enfants naissent chaque année à la suite d'une insémination artificielle ou d'une fécondation *in vitro*, soit 3 naissances sur 100.

Source : Agence de la biomédecine, 2015.



à s'asseoir. Depuis, elle se tient assise seule et a un super équilibre." Les rendez-vous à l'Institut ont vraiment amélioré les choses, puisque Gabrielle a commencé à faire des nuits avec seulement 1 ou 2 réveils.

Un dispositif plébiscité

Pour Anne Raynaud-Postel, "l'objectif est d'apporter une réponse rapide aux familles souvent désorientées face au manque ou au trop-plein d'informations, avec des prises en charge courtes." Si l'enfant a besoin d'un suivi plus long, la famille est aiguillée vers une structure adaptée : CMPP⁽¹⁾, centre ressources autisme, etc.

Grâce au bouche-à-oreille, les demandes des familles affluent, non seulement de Floirac et de la Gironde, mais aussi des Landes, de Limoges ou de La Rochelle.

"Les enseignants nous recommandent et nous commençons à travailler avec les services de PMI, des ASE⁽²⁾ et les médiateurs de justice." Les reconnaissances institutionnelles se multiplient également. L'originalité de la structure, qui réunit un centre de consultations, un organisme de formation pour les professionnels et une association dédiée à la recherche en prévention psychique précoce en périnatalité, séduit.

Elle a ainsi reçu le trophée de la Fondation des usagers du système de santé, placée sous l'égide de la Fondation de France, pour ses ateliers de guidance et d'habileté parentale. De nombreux professionnels et des institutions le sollicitent pour les accompagner dans la construction de leurs dispositifs de soins.

L'innovation a cependant un prix : l'Institut ne rentrant pas dans les critères du financement de la CAF, Anne Raynaud-Postel a dû recourir à l'autofinancement et au financement participatif pour le monter.

"Nous avons besoin de partenariats et de mécénat. Notre démarche relève de la santé publique et la question de l'accessibilité aux soins pour toutes les familles nous paraît fondamentale."

Katia Vilarasau

(1) Centre médico-psycho-pédagogique.

(2) Aide sociale à l'enfance.

DES SOUTIENS PUBLICS

L'Institut de la Parentalité a reçu le soutien de l'Agence régionale de Santé (ARS) de Nouvelle-Aquitaine. Il s'inscrit dans le cadre d'orientation stratégique du Projet régional de santé (PRS) de l'Agence, grâce à son rayonnement territorial, sa pluridisciplinarité et son caractère innovant. L'ARS lui a demandé d'ouvrir une deuxième antenne dans la région, probablement en Dordogne. Une autre est prévue également en région parisienne, début 2019.

Cf. aussi "Dessine-moi un parent. stratégie nationale de soutien à la parentalité 2018-2022" sur solidarites-sante.gouv.fr

Pour en savoir plus
Institut de la Parentalité
7, av. de la Libération
33270 Floirac
Tél. : 07 690 990 73
institut-parentalite.fr



“La sécurité émotionnelle est un besoin fondamental”

Deux questions à Anne Raynaud-Postel, créatrice de l'Institut de la Parentalité.

Être parent est-il aujourd'hui plus difficile ?

Être parent ne coule pas toujours de source. En témoignent les nombreux parcours de PMA, d'infertilité, les séparations parentales... d'où peuvent naître des souffrances. Les repères changent, avec l'émergence de la coparentalité, de la parentalité adoptive ou de l'homoparentalité. Or, la sécurité émotionnelle est le besoin fondamental de l'enfant et de l'individu. En associant l'apport des neurosciences et la théorie de l'attachement, nous pouvons aider à restaurer les liens et répondre à des symptômes jusque-là banalisés en apportant une sécurisation.

En quoi consiste ce que vous appelez la “prévention médicalisée” ?

Nos consultations, qui proposent un large éventail de thérapies - EMDR, thérapies familiales, systémiques... - permettent d'intervenir en amont sur la souffrance, avant qu'elle devienne le socle d'une pathologie. Elles réduisent également les files d'attente des institutions, comme les CMPP, engorgées par des pathologies qui dépendent de leur ressort. La prévention psychique précoce fait encore défaut en France, contrairement au Québec par exemple, qui a mis au point une échelle permettant de graduer la filière de soins en fonction des besoins des patients.



L'IMPORTANCE DES PREMIERS LIENS

Selon John Bowlby, un psychiatre et psychanalyste anglais fondateur de la théorie de l'attachement, les premiers liens affectifs influent fortement sur l'enfant, sur sa manière de comprendre son environnement et sur ses états émotionnels lorsqu'il construira de nouvelles relations. Mieux les décrypter, décoder ce qui se joue dans les interactions familiales, permet de les harmoniser.

Sandrine Kurszewski et sa fille Gabrielle à l'atelier de psychomotricité, animé par Audrey Vandromme.

L'Institut de la Parentalité a reçu le prix 2017 de la Fondation des usagers du système de santé.



Le bureau de la psychologue.

MUTUELLES ÊTRE UTILES À TOUS AVANT TOUT

Favoriser l'accès à des soins de qualité pour tous, développer des réseaux de soins, proposer des services innovants... Les mutuelles, qui font primer l'humain sur le capital et la recherche de profits, entendent montrer leurs différences dans le monde concurrentiel de l'assurance : principes de solidarité et d'utilité sociale, à l'appui.

Dossier réalisé par Katia Vilarasau



“**V**otre “mutuelle” est-elle vraiment une mutuelle ?” 95% des Français bénéficient d’une complémentaire santé, qu’ils nomment bien souvent “mutuelle” tant ce mot s’est banalisé. Mais combien sauraient reconnaître les caractéristiques qui distinguent une mutuelle d’une assurance santé ? Une campagne, lancée par la Mutualité française l’été dernier, incite justement chacun à vérifier si sa complémentaire santé est véritablement une mutuelle via le site Internet unevraiemutuelle.fr. L’opportunité de rappeler les valeurs fondatrices et les principes de fonctionnement de ce type d’organisme bien à part.

Des valeurs fédératrices

Qui est au courant, par exemple, qu’il est possible de contribuer à la vie de sa mutuelle ? “L’adhérent d’une mutuelle a, en effet, le droit de participer à ses prises de décision et à leur application, selon le fameux principe une personne/une voix, ce qui n’est pas le cas des organisations capitalistiques”, rappelle Luc Pierron⁽¹⁾, docteur en droit de la protection sociale.

“Dans ce cadre démocratique et solidaire, les mutualistes définissent, en toute indépendance et en toute responsabilité, des actions d’utilité collective, par eux-mêmes, pour eux-mêmes et pour l’ensemble de la société”, précise Thierry Beaudet, président de la Mutualité française. Deuxième grand principe : la non-lucrativité. “Dans les mutuelles, les actionnaires n’existent pas, reprend Luc Pierron. Cette règle permet de réinjecter les bénéfices au profit de l’économie de la structure, qui est un bien collectif.” Et de faire ainsi des mutuelles des acteurs du temps long. “Un positionnement rare dans notre société, selon Stéphane Junique⁽²⁾, président d’Harmonie Mutuelle, Groupe VYV.

“Les mutuelles ont pour vocation de prémunir tous leurs membres contre les aléas de l’existence, quels que soient leur âge et leur état de santé.”

Luc Pierron, docteur en droit de la protection sociale.

Cela nous préserve de la recherche du profit à court terme et nous permet de porter des stratégies d’investissement dans des domaines, comme la santé ou la petite enfance qui impliquent de s’inscrire dans la durée.” Enfin, les mutuelles s’appuient sur la solidarité entre adhérents pour garantir une égalité de traitement : “fondées sur le refus de toute discrimination financière et sur la non-sélection des risques, les mutuelles ont pour vocation de prémunir tous leurs membres contre les aléas de l’existence, quels que soient leur âge et leur état de santé”, souligne encore Luc Pierron.

Santé et petite enfance font partie des domaines dans lesquels les mutuelles portent des stratégies d’investissement.





Une réponse aux crises sociales

Toutes ces valeurs constituent autant de remparts face à une société de plus en plus inégalitaire et sur laquelle l'État a de moins en moins de prise. "Le modèle de protection sociale et de solidarité hérité du Conseil national de la Résistance traverse une triple crise, observe Timothée Duverger, docteur en économie sociale et solidaire⁽²⁾. Il est taxé d'inefficacité du fait, par exemple, qu'apparaissent de nouvelles formes de pauvreté non prises en charge. Son mode de financement est également remis en cause et son système jugé trop opaque."

"Le modèle mutualiste représente une alternative pour une société plus juste car il est à contre-courant de la marche du monde."

Timothée Duverger, docteur en économie sociale et solidaire.

Face à un contexte marqué par une cohésion sociale minée, "le modèle mutualiste représente une alternative pour une société plus juste car il est à contre-courant de la marche du monde, estime-t-il. À la fois mouvement de personnes et d'actions collectives, il constitue un espace délibératif doté d'un mode de gouvernance démocratique pouvant apporter une réponse à la crise sociétale actuelle."

Un ancrage dans la société civile

Avec la généralisation des contrats solidaires et responsables, certains des principes des mutuelles⁽³⁾ ont d'ailleurs été étendus à l'ensemble du marché de l'assurance. "Si elle induit une dynamique positive, cette forme de reconnaissance peut néanmoins entraîner un risque de confusion entre les différents acteurs sur le marché de la santé, met en garde Luc Pierron. La vraie force du modèle mutualiste est qu'il gère à la fois l'assurance santé et des établissements sanitaires et médico-sociaux.

Cette originalité, ancrée dans la société civile, lui confère une expertise et lui permet de peser sur l'offre dans ce domaine." Le récent lancement d'un débat national autour de la place des aînés par le ministère de la Santé fait d'ailleurs écho aux valeurs et au positionnement de la Mutualité française qui se veut force de proposition sur ce sujet, comme elle l'a été sur le reste à charge zéro pour certains soins dentaires, optiques et auditifs. "Le sujet de la dépendance est trop souvent réduit à une question financière, déplore Stéphane Junique. Or, répondre à cet enjeu passe d'abord par l'organisation du système de santé et de l'environnement de vie, notamment l'aménagement du domicile et de la ville pour les rendre accessibles. Au travers de leurs services (soins à domicile, portage de repas...), comme pour concevoir des logements adaptés, les mutuelles sont extrêmement pertinentes pour prévenir et retarder au maximum l'entrée dans la dépendance."

De nouveaux défis

Reste que la consécration des principes des mutuelles au niveau national se heurte encore à la pression du droit européen de la concurrence, qui tend à en faire des entreprises comme les autres. Le phénomène de concentration des mutuelles, en cours depuis une dizaine d'années pour faire face à la complexification de la réglementation et à la concurrence, est aussi porteur de nouveaux défis. Le premier, selon Luc Pierron : garder le lien et la proximité avec les adhérents. "Pour cela, la Mutualité se doit de continuer à se décliner au niveau local et à multiplier les modes de participation des adhérents, comme les consultations citoyennes ou les budgets participatifs." La plus grande gageure étant de ne pas laisser figer ses pratiques (modes de gouvernance, de financement...) par la réglementation tant nationale qu'europpéenne, et de "réussir à faire germer des solidarités dans lesquelles les adhérents se reconnaissent".

Pour sa part, Timothée Duverger considère que ces regroupements pourraient être "l'occasion de réinterroger le projet mutualiste, ses valeurs et ses ambitions, de manière à ce qu'il soit plus offensif et à même de définir une stratégie permettant de répondre aux nouveaux besoins sociaux."



- (1) Auteur, avec Thierry Beaudet, de *La Mutualité*, éd. Que sais-je ?, 2018.
- (2) Co-auteur de *L'égalité impossible, manifeste pour une solidarité active*, éd. Les petits matins, 2018.
- (3) Maintien de la couverture quelle que soit l'évolution de l'état de santé, non-sélection médicale à la souscription.

En phase avec leur époque



Pour Stéphane Junique, président d'Harmonie Mutuelle, Groupe VYV, les mutuelles se doivent également d'imaginer de nouvelles formes de protection. *"Face à un monde du travail où chacun est amené à connaître plusieurs trajectoires professionnelles, nous devons réfléchir à la manière d'accompagner cette évolution. Par exemple en enrichissant le compte personnel d'activité de droits à la santé et relatifs à la protection sociale."*

"Avec ses établissements hospitaliers, ses crèches ou ses Ehpad, la Mutualité constitue aujourd'hui le premier réseau sanitaire et social privé en France."
Thierry Beaudet, président de la Mutualité française.

Des alliances contre les inégalités

Autre piste : nouer des partenariats avec d'autres acteurs de l'économie sociale et solidaire et organismes non lucratifs. *"Nous ne pourrions pas apporter seuls de véritables réponses"*, souligne Stéphane Junique, qui appelle à la création de *"pôles de solidarités actives"* pour mettre en place des stratégies en matière de prévention, de logement, de santé ou d'accueil de la petite enfance.

Acteurs sociaux atypiques, les mutuelles continuent de se renouveler pour rester à l'écoute des transformations et des réalités de la société.

Boom des maladies chroniques, vieillissement de la population, mutations du monde du travail... Les évolutions de la société appellent les mutuelles à se saisir d'outils modernes (ex. : télémédecine), mais aussi à en concevoir de nouveaux. *"La Mutualité n'est pas soluble dans l'assurance santé"*, note Thierry Beaudet, président de la Mutualité française. *"Au-delà de la santé, la protection des adhérents et de leurs proches tout au long de la vie nous conduit à proposer des offres et services personnalisés et adaptés à leur situation. La Mutualité n'est pas non plus soluble dans l'assurance : avec ses établissements hospitaliers, ses crèches ou ses Ehpad, elle constitue aujourd'hui le premier réseau sanitaire et social privé en France."*

ET DANS LE FUTUR ?

Comment les mutuelles santé et d'assurance imaginent-elles leur avenir ? Comment concilier utilité sociale et performance économique ? Comment adapter la gouvernance aux nouvelles formes de militantisme ? Dans l'ouvrage *Dessine-moi une mutuelle, 2018-2028**, vingt président.e.s ou directeur.rice.s général.e.s

de mutuelles témoignent des défis auxquels sont confrontées ces actrices de l'économie sociale et solidaire. Leurs atouts et le fait que les évolutions sociétales renforcent la modernité du modèle mutualiste sont mis en avant.

* publié par L'Assurance en mouvement et The Links.





© Nathanael Mergui

“Un vrai laboratoire d’innovations”

Relativement méconnue, l’histoire de la Mutualité révèle son rôle novateur dans la démocratisation de l’accès aux soins. Décryptage avec Charlotte Siney-Lange, historienne*.

Pourquoi s’intéresser à l’histoire du mouvement mutualiste ?

Parce que les mutuelles ont inventé des concepts assez révolutionnaires qui font aujourd’hui partie du quotidien. Par exemple, les premières pharmacies mutualistes, créées à partir du milieu du XIX^e siècle, permettaient déjà à leurs adhérents, dans certains cas, de se procurer des médicaments sans aucune avance de frais, préfigurant ainsi le tiers payant. De même, le congé maternité a été expérimenté par les mutualités maternelles à la fin du XIX^e siècle. Les mutuelles ont commencé par prendre en charge les frais de santé, en remboursant les consultations médicales et en donnant accès aux médicaments qui étaient alors des produits de luxe réservés à une élite. Puis, elles ont créé et géré des établissements et des services sanitaires et sociaux.

C’est dans ce domaine que l’action mutualiste est la plus riche en innovations.

Lesquelles en particulier ?

Dans la lutte contre la tuberculose, les instituteurs ont été les premiers à se mobiliser au début du XX^e siècle par le biais de leurs sociétés de secours mutuel. Ils ont créé, dans la Creuse, le premier sanatorium mutualiste, alors que les pouvoirs publics rechignaient à en construire. Il comportait des chambres particulières, ce qui était exceptionnel pour l’époque, et se distinguait par une prise en charge très humaine. A suivi la création d’un sanatorium pour les enfants atteints de tuberculose osseuse à Kerpape, dans le Morbihan.

“Les mutuelles ont inventé des concepts assez révolutionnaires qui font aujourd’hui partie du quotidien.”

Charlotte Siney-Lange, historienne.

Cet établissement, est aujourd’hui l’un des plus en pointe dans la prise en charge des handicaps lourds, les AVC ou les accidents de la route. Dans les années 1960, les mutuelles de fonctionnaires ont fondé le centre médico-chirurgical de la porte de Choisy, devenu par la suite l’Institut Mutualiste Montsouris. Ce dernier s’est très

vite démarqué par ses technologies de pointe. Sa chirurgie cardiaque est très réputée, en particulier. Il figure aussi parmi les meilleurs établissements pour la prise en charge de certains cancers et l’accompagnement de la maternité des parents en situation de handicap.

Pourquoi cette histoire demeure si méconnue ?

Lors de leur création, les mutuelles n’étaient pas autorisées légalement, mais juste tolérées. Les mutualistes se sont habitués à fonctionner dans l’ombre. Il s’agit pourtant du plus ancien mouvement social de France, apparu à la fin du XVIII^e siècle avant les partis politiques, les syndicats et les coopératives. Historiens et militants lui ont porté un intérêt tardif, comme pour l’ensemble de l’économie sociale et solidaire. L’étude de son histoire est aujourd’hui l’occasion de manifester sa différence et de s’affirmer comme acteur public et social à part entière, alors que de nombreuses problématiques de santé restent non résolues.



*Auteure de *La Mutualité, grande semeuse de progrès social*, éd. La Martinière, 2018.

EN PHOTOS



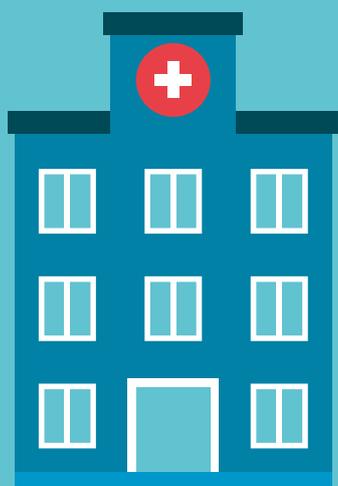
Présentée lors du 42^e congrès de la Mutualité française, à Montpellier, puis en octobre dernier sur le parvis de la Mairie du XV^e arrondissement de Paris, l’exposition *Vos mutuelles au cœur de la société : 150 ans d’innovation* met en scène des photographies anciennes au côté d’images contemporaines, signées par le photographe Samuel Bollendorff.

<https://youtu.be/cQ2wi-FeTug>

Clinique de Montpellier (années 50).

© Mutualité Française Languedoc-Roussillon





Parmi différents chantiers en matière de santé, les Français accordent la priorité à l'amélioration de l'accès aux soins pour tous (38%), avant même celle de la qualité des soins (27%), celle de la prise en charge de la perte d'autonomie (21%) et la réduction du déficit de l'Assurance maladie (14%).

Sondage Harris Interactive pour la Mutualité française, juin 2018

87%

des Français estiment qu'avoir une complémentaire santé est une **nécessité** et **88%** de ceux qui déclarent en avoir une s'en disent **satisfaits**.

Sondage Harris Interactive pour la Mutualité française, juin 2018



Dans le domaine de la protection sociale et de la solidarité,

65%

des Français déclarent avoir confiance dans les mutuelles, contre 34% pour les compagnies d'assurances.

Sondage Harris Interactive pour la Mutualité française, juin 2018





2 700

Avec près de **2 700** structures de soins, les mutuelles offrent le premier réseau à but non lucratif en France.

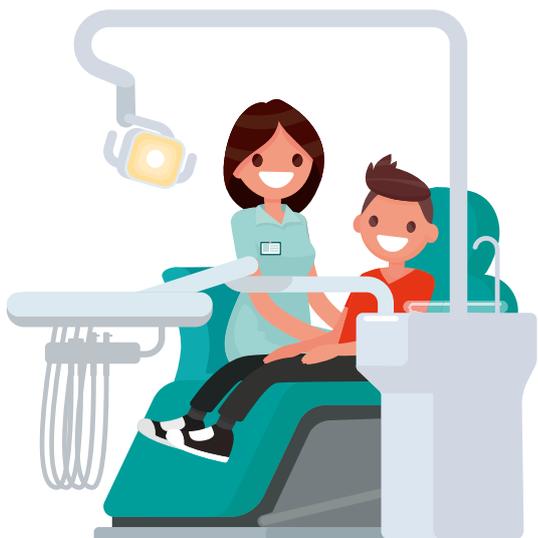
Source : Mutualité française



534

Sur les **534** organismes proposant des couvertures complémentaires, **411** sont des mutuelles, **99** des sociétés d'assurances et **24** des institutions de prévoyance.

Source : Études et Résultats, n° 1047, Drees, janvier 2018



75%

75% des personnes couvertes par une mutuelle individuelle sont protégées par un contrat garantissant une solidarité entre les catégories d'âges, contre **69%** pour les institutions de prévoyance et **5%** pour les compagnies d'assurances.

Source : Études et Résultats, n° 972, Drees, septembre 2016

A close-up portrait of Nathalie Mallet-Poujol, a woman with short, layered brown hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue blazer over a dark blue top, a gold chain necklace, and a gold lapel pin on her left lapel. The background is a soft, out-of-focus light grey.

“Le danger des *fake news* est difficilement quantifiable”

Nathalie Mallet-Poujol

Vous avez certainement entendu parler des *fake news*. Un phénomène difficile à maîtriser. La voie juridique et judiciaire n'est pas nécessairement la meilleure, comme l'explique Nathalie Mallet-Poujol, directrice de recherche au CNRS, spécialiste du droit de la presse et de l'Internet.

À quoi correspondent les *fake news* ?

Nous disposons de deux définitions complémentaires : celle de la Commission d'enrichissement de la langue française et celle du groupe d'experts de la Commission européenne. Pour la première, cette expression anglo-saxonne désigne un "ensemble de procédés contribuant à la désinformation du public".

Elle propose de le remplacer par le néologisme *infor*.

Quant au second, il entend par désinformation "les informations dont on peut vérifier qu'elles sont fausses ou trompeuses, qui sont créées, présentées et diffusées dans un but lucratif ou dans l'intention délibérée de tromper le public et qui sont susceptibles de causer un préjudice public".

Les *fake news* s'avèrent essentiellement colportées par les plateformes en ligne. L'Internet amplifie clairement leur diffusion : il en accentue le volume et il en garantit, hélas, la viralité.

En quoi peuvent-elles constituer un danger ?

Le danger est difficilement quantifiable. Dans un rapport conjoint intitulé "Les manipulations de l'information : un défi pour nos démocraties", le Centre d'analyse, de prévision et de stratégie (CAPS) du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères et l'Institut de recherche stratégique de l'École militaire explique que "mesurer l'efficacité des manipulations de l'information est quasi impossible, car le lien entre un message diffusé et un comportement implique trop de facteurs". Il dépend du degré de crédulité, donc du crédit que les citoyens apportent à de telles informations. Le comité d'éthique du CNRS (Comets) s'inquiète, pour sa part, de leur impact "sur des opinions publiques particulièrement perméables aux visions du monde "complotistes"⁽¹⁾, à commencer par la jeunesse. Le danger provient, relève-t-il, de ce que "même quand la fausseté est prouvée, l'impact argumentatif ne diminue pas : le mal est déjà fait".

"L'Internet amplifie clairement la diffusion des *fake news*. Il en garantit, hélas, la viralité."

Légiférer peut-il contribuer à changer la donne ?

Une loi peut tenter de dissuader les émetteurs de *fake news* en réprimant la diffusion. Elle peut également tenter de contribuer à endiguer le phénomène en s'intéressant à leurs propagateurs. Toutefois, les arbitrages sont très complexes dès lors qu'est en jeu la liberté d'expression d'une opinion ou d'un jugement de valeur.

Outre la nécessité de distinguer cette dernière de la divulgation de *fake news*, il faut accepter des angles morts en matière de prévention et de répression dès lors que ces *fake news* ne sont pas gravement préjudiciables aux individus ou à la société.

Côté réponse judiciaire, il convient de faire preuve de modestie quant à son efficacité en termes de cessation des troubles, compte tenu du caractère viral et international de la diffusion d'information, et d'avoir conscience de son éventuelle contre-productivité.

Que peuvent faire les citoyens ? Et quid du rôle du monde éducatif ?

La mise en place de dispositifs de *fact-checking*, autrement dit de vérification des faits, a pour intérêt

d'expliquer pourquoi une publication peut induire en erreur. D'autre part, renforcer l'éducation des citoyens, notamment des jeunes, permet d'aider à repérer la désinformation et à faire preuve de recul et d'esprit critique. Cela constitue, à l'heure actuelle, le meilleur garde-fou. Cette tâche est évidemment entrevue par le législateur car l'éducation relève en grande partie du champ réglementaire. La proposition de loi "relative à la lutte contre la manipulation de l'information"⁽²⁾ comprend ainsi un chapitre - le titre III bis - entièrement consacré à la question de l'éducation aux médias et à l'information. Le texte vise à compléter certaines dispositions du Code de l'éducation⁽³⁾ afin, par exemple, que soit dispensée une formation à l'analyse critique de l'information disponible à tous les élèves de collège, quel qu'en soit le support.

Propos recueillis par Claire Reuillon

(1) *Quelles nouvelles responsabilités pour les chercheurs à l'heure des débats sur la post-vérité ?* Avis n° 2018-37 du 12 avril 2018.

(2) Déposée en mars 2018, rebaptisée en juillet 2018 proposition de loi "relative à la lutte contre la manipulation de l'information", elle est en cours d'examen.

(3) Article L. 332-5.



UN PHÉNOMÈNE QUI N'EST PAS NOUVEAU

Au XIX^e siècle, les rapports des préfets ou des procureurs à propos des rumeurs mentionnent les termes "fausses nouvelles", "faux bruits", "bruits alarmants" ou encore "fables".

Le premier texte de loi réprimant certaines fausses nouvelles a été adopté sous la Restauration. Il était destiné à lutter contre les rumeurs circulant dans le pays, dans une période marquée par la disette frumentaire et par les annonces du retour au pouvoir de Napoléon 1^{er}. Ainsi, l'article 8 de la loi du 9 novembre 1815 disposait que "sont coupables d'actes séditieux, toutes personnes qui répandraient ou accrédiateraient, (...) soit des nouvelles tendant à alarmer les citoyens sur le maintien de l'autorité légitime et à ébranler leur fidélité"...

* Cf. François Ploux, "Bruits alarmants" et "fausses nouvelles" dans la France du XIX^e siècle (1814-1870).



Journal d'idées, rassemblant littérature et expertises, *Le 1* traite chaque semaine d'un seul sujet. Hebdomadaire innovant et atypique, sans publicité, il se donne pour mission de relier l'actualité aux savoirs et de donner à ses lecteurs des outils pour comprendre un monde complexe.
le1hebdofr



Espagne, un rythme infernal

Henry de Laguérie

Correspondant d'Europe 1 en Espagne, il est l'auteur de l'essai *Les Catalans* (Ateliers Henry Dougier, 2014) et collabore régulièrement à la RTBF et à *La Dépêche du Midi*.

Barcelone. Ici, comme à Madrid, les horloges affichent la même heure qu'à Paris ou à Berlin. Pourtant l'Espagne vit en décalage horaire avec le reste de l'Europe. La journée débute tard, vers 9 heures, le déjeuner n'a pas lieu avant 14 heures. On sort du travail passé 19 heures. Le journal télévisé ne commence qu'à 21 heures. Résultat : les Espagnols s'endorment le plus souvent après minuit et ne dorment que 7 heures en moyenne. **Ce rythme de vie, qui fait parfois des envieux en Europe, épuise les Espagnols et nuit à leur concentration et à leur santé, à tel point qu'ils sont de plus en plus nombreux à réclamer une rationalisation des horaires.** "Ce rythme infernal pénalise l'organisation du travail et complique la vie personnelle : il est très difficile de dédier du temps à la vie citoyenne, au sport ou aux activités personnelles", explique Fabian Mohedano, député catalan et ardent défenseur d'une réforme horaire.

Promesse du gouvernement Rajoy, cette petite révolution, présentée à tort comme la suppression de la sieste, est sans cesse repoussée. Dans certaines grandes entreprises, l'horaire européen est déjà une réalité.

Chez Iberdrola, le géant de l'énergie, les neuf mille salariés arrivent au bureau entre 7 h 15 et 8 heures et repartent entre 15 heures et 15 h 30. L'interminable pause-café du matin a été supprimée, le temps du déjeuner est passé de deux heures à quarante minutes. "Aménager le temps de travail, ça ne veut pas dire travailler moins", précise Ramón Castresana, DRH d'Iberdrola. "Nous avons amélioré notre productivité, l'absentéisme a diminué et puis nous avons réduit le nombre d'accidents du travail."

"Les Espagnols ne dorment que 7 heures en moyenne."



Pour réussir la réforme horaire, Fabian Mohedano appelle à une révolution complète : "C'est impossible de faire un changement partiel. Il faut modifier les horaires des écoles,

du monde du travail, des magasins, des programmes télé, des loisirs, de la vie nocturne et de l'administration."

Dormir un peu plus pour vivre mieux : voilà un chantier ambitieux qui pourrait bouleverser profondément la vie des Espagnols.



Le vaccin vous protège et limite les risques de complications et de transmission à vos proches.

N'oubliez pas le vaccin contre la grippe !

La campagne de vaccination dure jusqu'au 31 janvier 2019. **MGEN prend en charge le vaccin à 100% pour les personnes fragiles concernées par ce dispositif.**

Les personnes majeures éligibles peuvent le retirer en pharmacie avec leur bon de prise en charge

(sans prescription médicale) et se faire vacciner par un médecin, un infirmier, une sage-femme ou, dans quatre régions expérimentatrices*, un pharmacien. Une prescription préalable reste nécessaire pour les patients mineurs.

* Auvergne-Rhône Alpes, Nouvelle Aquitaine, Occitanie et Hauts-de-France.

RogerVoice, une appli pour téléphoner en toute autonomie

Les personnes sourdes et malentendantes **peuvent désormais utiliser le service voix* de leur appareil téléphonique.** Un service imposé aux opérateurs par la loi "pour une République numérique" du 7 octobre 2016.

Il faut être clients d'Orange, Bouygues Télécom ou SFR, et télécharger gratuitement sur son mobile ou sa tablette (équipés d'une carte SIM 3G/4G) l'application RogerVoice*. Cette dernière permet aussi de transcrire la parole en texte et le texte en parole, automatiquement, ou avec l'aide d'un scripteur humain. Tous les mois, les utilisateurs bénéficient d'une heure de communication gratuite offerte par leur opérateur**.

* Service accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 19h, hors jours fériés.
** En 2021, ce sera trois heures, puis cinq heures mensuelles en 2026.



Canal Détox décode l'actualité scientifique

Existe-t-il un remède miracle pour soigner l'arthrose ? L'intelligence artificielle va-t-elle remplacer les humains ? Y a-t-il vraiment une épidémie d'autisme ? Les ciseaux génétiques vont-ils permettre de fabriquer des hommes sur mesure ? Pour aider à distinguer le vrai du faux dans le flot d'informations reçu et faire émerger le fait scientifique et rationnel, l'Inserm



a développé un outil : Canal Détox. **Cette série de vidéos contribue à combattre la désinformation à l'œuvre sur les réseaux sociaux sur d'importantes questions.**

Elle rend la parole à la science.

<https://youtu.be/jQKX02bihE0>



Un site de référence sur le sommeil des jeunes

Outre une bonne alimentation, un sommeil de qualité est nécessaire pour bien grandir: **Le réseau Morphée** (réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) **vous dit tout à propos d'une bonne hygiène de sommeil pour les 0-18 ans** et éviter ainsi l'apparition, voire l'installation de troubles, sur le site Internet sommeil0-18.fr.

Un conte pour parler de médiation

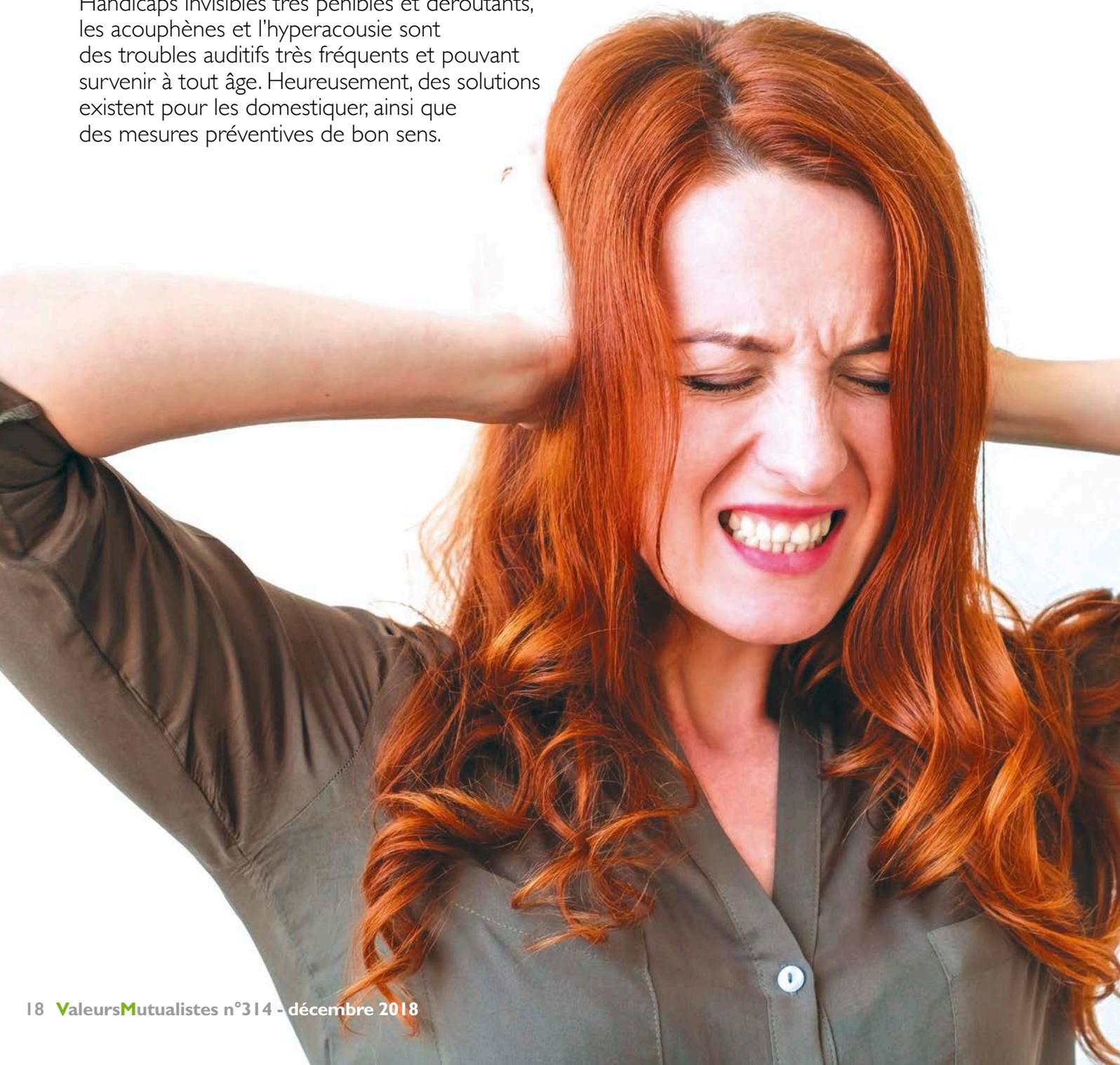
Dans le potager de Nicolas, Citrouille et Pomme de Terre sont fâchées. Les légumes font alors appel à Lueur et Semeur, des petits médiateurs qui les aideront à trouver eux-mêmes la solution pour que la paix revienne. Tel est le propos de cet album* pour les enfants. Il leur explique **comment mieux voir le point de vue de l'autre, reprendre le dialogue quand on est en désaccord**, en se posant des questions et en faisant pousser des idées pour trouver une solution.



* *Zizanie au potager : Lueur et Semeur les Petits Médiateurs*, de Catherine Laval et Nicolas Attié, éd. Coreva, 10 €. Un livret pédagogique est associé pour les professeurs des écoles.

Acouphènes et hyperacousies Que faire ?

Handicaps invisibles très pénibles et déroutants, les acouphènes et l'hyperacousie sont des troubles auditifs très fréquents et pouvant survenir à tout âge. Heureusement, des solutions existent pour les domestiquer, ainsi que des mesures préventives de bon sens.



Les acouphènes sont la perception de bruits (grésillement, bourdonnement...), entendus sans cesse ou par intermittence dans une oreille (ou les 2). S'ils peuvent être objectifs (souffle du sang dans le corps), ils sont à 95% subjectifs, c'est-à-dire sans aucune source sonore perceptible. Le cerveau "invente" ces sons. Moins connue et moins fréquente, l'hyperacousie correspond à la sensation d'entendre de façon exacerbée tous les bruits : une simple conversation devient une agression pour celles et ceux qui en souffrent. Les deux phénomènes, parfois très invalidants, peuvent être associés : l'hyperacousie s'accompagne souvent d'acouphènes, l'inverse étant cependant moins le cas. Tous deux traduisent une souffrance de la cochlée (oreille interne), l'organe de l'audition.

Des causes multiples

Pour ces deux troubles, les facteurs déclenchants s'avèrent identiques : un traumatisme sonore, physique (crânien notamment) ou psychique, une infection... Les causes, elles, sont multiples : parfois assez évidentes (un bouchon de cérumen), parfois beaucoup plus complexes, liées à des phénomènes généraux (hypertension artérielle, arthrose cervicale) ou à une otite chronique, une surdité ou une presbycusie (vieillesse de l'oreille), voire des tumeurs.

La première des recommandations consiste à consulter son médecin traitant, qui estimera la pertinence d'une orientation vers un ORL. Ce sera le cas notamment si les acouphènes sont apparus après un traumatisme sonore. L'ORL mettra alors en place un traitement d'urgence, à base de corticoïdes, afin que les acouphènes aient plus de chances de disparaître.

Les acouphènes et l'hyperacousie traduisent une souffrance de la cochlée, la partie "auditive" de l'oreille interne



La reconnaissance médicale du trouble s'avère primordiale.

Et il recherchera la cause des symptômes (il ne s'agit pas des pathologies, *ndlr*), autrement dit la raison du dysfonctionnement de l'appareil auditif. Pour cela, il se livrera à une démarche diagnostique :

tests auditifs en consultation, très souvent assortis d'une prescription d'examens complémentaires (radios, scanner, IRM). La plupart du temps (pour 80% des patients), une baisse d'audition est décelée. Pour autant, "dans un grand nombre de cas, l'origine des acouphènes n'est pas déterminée, commente Didier

Bouccara, médecin ORL et secrétaire général adjoint de l'association JNA - Journée nationale de l'audition. *Cela ne signifie pas qu'il n'y ait rien, mais que, malheureusement, la médecine n'est pas en mesure actuellement d'identifier toutes les lésions, en particulier de l'oreille interne*".

Besoin d'accompagnement

Quoi qu'il en soit, la reconnaissance médicale du trouble demeure primordiale : le patient souffre, sa plainte est entendue, le médecin va l'accompagner dans ce symptôme, au long cours et pour lequel il n'existe pas toujours de traitement curatif définitif, qu'il va devoir apprivoiser pour vivre normalement.

"Notre rôle est de le rassurer, de lui expliquer que son symptôme - assez banal, notamment chez les personnes âgées - va s'estomper ou disparaître complètement - comme dans la plupart du temps - car le cerveau met en place des mécanismes d'habituation", commente Didier Bouccara. Et d'insister sur les mesures préventives méconnues alors qu'assez simples. Tel éviter de s'exposer à des niveaux sonores élevés au travail ou durant ses loisirs, soit avec des bouchons protecteurs, soit en s'éloignant des sources sonores.

Isabelle Guardiola



8%
des Français souffrent d'hyperacousie.



Une palette de solutions

De l'appareillage à la relaxation : différents leviers sont à combiner pour mettre à distance ces bruits qui obsèdent.

En cas de perte auditive, le plus adapté est d'être équipé.e d'un appareil auditif pour mieux percevoir son environnement sonore et moins se concentrer sur son acouphène.

Le fait d'entendre à nouveau les sons que l'on ne percevait plus "noie l'acouphène".

Le traitement de l'hyperacousie passe également via une prise en charge par un médecin ORL et un audioprothésiste lorsque le symptôme est secondaire à une surdité. L'appareillage auditif régule le fait d'être sourd.e à certaines fréquences et, à l'inverse, d'en percevoir d'autres de façon amplifiée.

Hyperacousie et acouphènes sont souvent associés à des éléments anxieux, voire dépressifs. Un cercle vicieux s'installe alors, entraînant des effets secondaires délétères (perte d'appétit, perturbation du sommeil,

de la concentration...). Une équipe de professionnels aux compétences complémentaires est néanmoins à même de soigner ces troubles. Outre les ORL et audioprothésistes, psychiatres et psychologues apportent un soutien psychologique aux personnes éprouvant une gêne importante. Ces dernières peuvent aussi tirer bénéfice de techniques de relaxation (sophrologie, acupuncture...). Le réseau Afrepa (association francophone des équipes pluridisciplinaires en acouphénologie) et l'association France Acouphènes, notamment, proposent de précieuses ressources pour mettre en place une telle prise en charge pluridisciplinaire.

I.G.



Petit guide de survie au bruit et au stress au travail,
par l'association JNA,
éd. Guy Trédaniel-Josette Lyon,
2017, 12,90€.

Pour en savoir plus
afrepa.org
france-acouphenes.org
sante-auditive-autravail.org
journee-audition.org



UNE SOUFFRANCE FRÉQUENTE MAIS TROP SILENCIEUSE

Dans le cadre de la 21^e Journée nationale de l'audition le 8 mars 2018, l'association du même nom a réalisé une enquête épidémiologique. Elle révèle que 14 à 17 millions de Français éprouveraient des acouphènes (dont 2 à 4 millions en permanence). Cependant, 46% n'en parlent ni à leurs proches, ni à un professionnel de santé, les jeunes (15-24 ans) moins encore que les adultes.

1 personne sur 2 souffrant d'acouphènes et/ou d'hyperacousie est ressortie de consultation sans solution, dont 66% des 50-64 ans.

Seuls **24%** des 18-24 ans

ont consulté un médecin généraliste pour des acouphènes, 20% un ORL.

24% des moins de 35 ans

chez qui la survenue des acouphènes était probablement due à un traumatisme sonore, ont reçu un traitement médicamenteux.



2/3

des Français n'ont jamais fait contrôler leur audition.

“Nous pouvons tous nous protéger du bruit”

Entretien avec Cédric Aubert, médecin du travail, membre du comité scientifique de la Journée nationale de l'Audition (JNA).

Les troubles auditifs sont-ils plus fréquents qu'avant ?

Ils sont mieux diagnostiqués et à un stade souvent plus précoce qu'auparavant. Les sources sonores se sont multipliées, au travail comme dans notre vie personnelle.

Quels que soient les symptômes, l'élément déclenchant est fréquemment

le bruit auquel nous sommes exposés. L'oreille humaine réagit différemment selon les sujets et les sources sonores. Certaines personnes déclenchent des acouphènes, d'autres des surdités ou une hyperacousie. L'élément préalable peut être une fatigue auditive.

“Une fatigue auditive qui s'installe peut avoir, à terme, des répercussions sur l'audition et sur le psychisme.”

phonique des machines et locaux, rotation de postes, etc.

Il est plus compliqué d'intervenir pour les personnes travaillant dans un supermarché, une classe, une cantine... car le bruit provient du public et est plus difficile à contrôler.

Quoi qu'il en soit, au-delà de 80dB, le port d'une protection auditive individuelle doit être systématique.

Par ailleurs, il convient d'éviter de s'exposer à du bruit supplémentaire dans le cadre de sa vie personnelle ou durant ses loisirs (en se reposant, en s'éloignant des sources sonores, en portant si besoin bouchons d'oreille et casque antibruit...).



Cédric Aubert

Expert

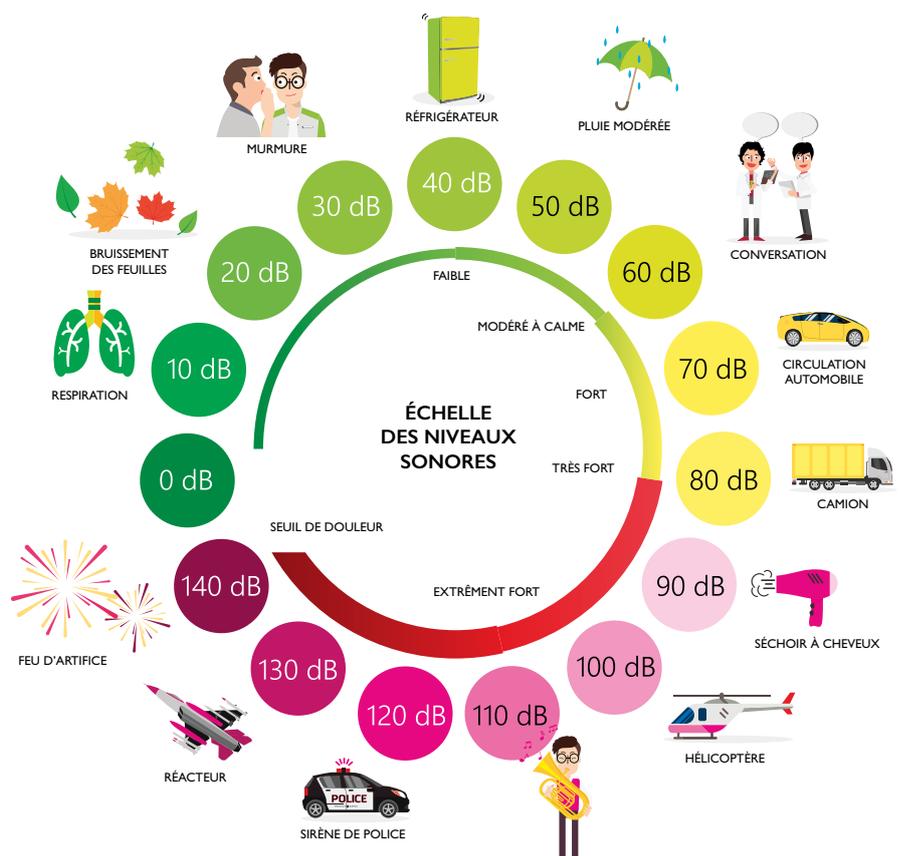
Qu'est-ce que la fatigue auditive ?

Il s'agit d'une saturation de la cochlée (oreille interne) qui survient suite à une exposition prolongée au bruit, pour des intensités sonores pas nécessairement élevées. Elle peut être physiologique (nos oreilles sont souvent fatiguées en fin de journée), mais peut devenir pathologique, autrement dit exacerbée lorsque la saturation de l'oreille interne devient trop forte. Une fatigue auditive qui s'installe peut avoir, à terme, des répercussions non seulement sur l'audition avec un risque potentiel de surdité, mais aussi sur le psychisme. C'est un état physiopathologique qui précède la lésion de l'oreille.

Comment intervenir ?

Si nous ne sommes pas tous égaux face au bruit, nous avons les moyens de nous en protéger. Sur le lieu de travail, en particulier pour les environnements dont l'intensité sonore dépasse 80 dB (dans l'industrie, le BTP...), des actions techniques peuvent être menées pour réduire l'exposition au bruit : isolation

Propos recueillis par Isabelle Guardiola



Stopblues ou quand l'e-santé sert à combattre le mal-être

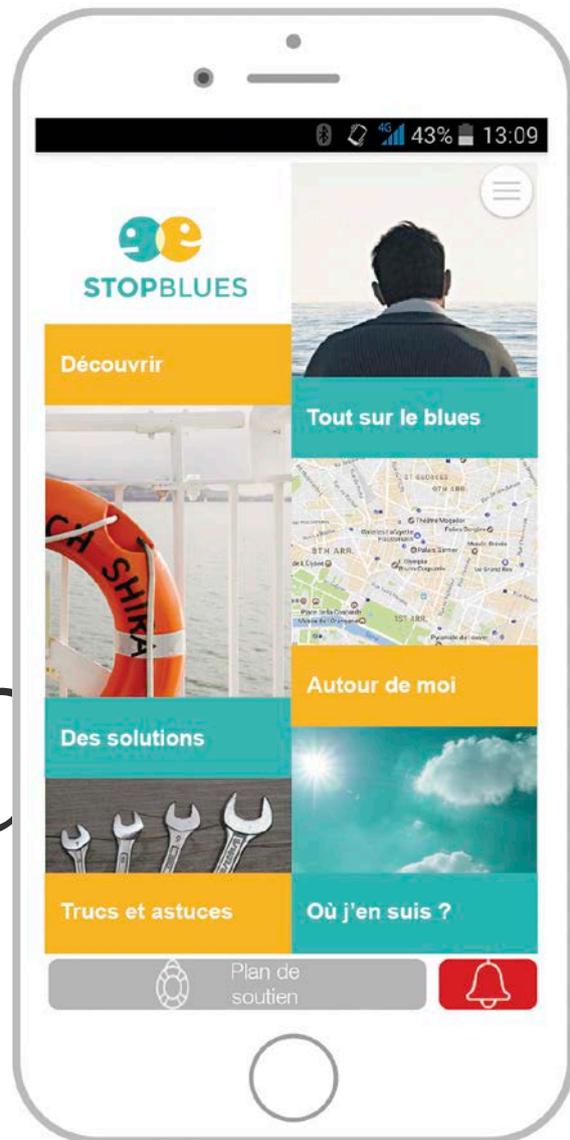
Expliquer les causes multiples de la souffrance psychologique, alerter et inciter à se faire prendre en charge, via des outils numériques universels et anonymes : c'est le pari de Stopblues, un dispositif conçu par des chercheurs de l'Inserm.

MALHEUREUX-SE

SEUL-E

DÉPRIMÉ-É

“Je perdais ma joie de vivre progressivement, se souvient Christelle, seize ans après sa dépression. Je me détachais de mon petit garçon âgé alors de deux ans, devenant indifférente à ses pleurs. J'avais trente ans et la vie devant moi... Difficile pour mon entourage de comprendre ce qui m'arrivait”. “Je ne faisais plus de sport, je ne voyais plus ma famille, raconte Abdel, quarante ans. Je réalisais que c'était anormal, sans savoir quoi faire. J'ai plongé, consommant alcool et drogue, comme un suicide. Je n'attendais plus que la mort, une maladie ou une crise cardiaque.” Ces deux témoignages proviennent de Stopblues, un site Internet et une application mobile lancés en mai 2018 par des chercheurs de l'Inserm*.



Environ **8%** des Français souffrent d'épisodes dépressifs et **19%** ont connu ou connaîtront **une dépression** au cours de leur vie.

FATIGUÉ-E



200 000
tentatives de suicide

et **10 500** décès
par suicide sont recensés
chaque année en France,
soit plus d'un par heure
(un des taux les plus
élevés d'Europe).

Source : Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès (CépiDc),
un laboratoire de l'Inserm, 2018.



au sérieux : manque de goût généralisé
(même pour ce que l'on fait d'habitude avec plaisir),
fatigue (dès le matin), difficultés de concentration,
troubles du sommeil et du comportement
alimentaire, etc.

Agir quand on va trop mal

L'étape suivante consiste à rechercher des solutions
pour sortir de l'enfermement. Là encore,
des témoignages éclairent et guident.
Tel celui de Marie-Hélène : "Je suis
d'une génération où les gens
n'étaient pas habitués à exprimer
leurs sentiments et où avoir affaire
à un psy revenait à dire qu'on
était fou (...). En consulter un
m'a été très bénéfique. J'ai retrouvé
un équilibre psychique et, au-delà,
un équilibre physique." Des exercices

de relaxation et une carte des professionnels
de santé mentale (géolocalisables) complètent
le tout. De plus, un bouton d'urgence permet
d'appeler les secours ou ses proches lorsque l'on va
trop mal.

Stopblues s'adresse aujourd'hui aux adultes,
mais deux autres projets sont en cours
de développement : l'un en direction
des adolescents, l'autre consacré à la souffrance
mentale au travail.

Isabelle Guardiola

* Dans le cadre du Programme de Recherche INTerventionnelle
et Évaluative mené pour la prévention du suicide (PRINTEMPS).
Son financement est entièrement public.

Témoignages et avis d'experts à la rescousse

"Dans notre culture être
mal est honteux parce
qu'extrêmement stigmatisé,

rapporte Karine Chevreul,

professeure de
santé publique,

l'une des créatrices de Stopblues.

Nous avons conçu cet outil pour que les gens
puissent chercher des informations
de façon intime et pour normaliser

le mal-être. Les vidéos de témoignage présentent

des profils divers de sorte à montrer qu'il n'y a pas
les forts et les faibles, mais que tout le monde
peut ressentir de la déprime ou évoquer le suicide."

Après s'être inscrit en trois clics, l'utilisateur.trice
est invité.e à compléter des quiz lui permettant
d'auto évaluer son état psychologique.

Afin de l'aider à sortir du déni et à envisager
de se faire aider, des avis d'experts alertent
sur les signes qui, cumulés, sont à prendre

**"Tout le monde peut ressentir
de la déprime ou évoquer
le suicide."**

**Karine Chevreul, professeure
de santé publique,
l'une des créatrices de Stopblues.**

MAL DE
VIVRE

EN COURS DE TEST

Stopblues est testé dans 40 communes
et communautés de communes. Affichages
dans les abribus, relais dans la presse, les lieux
publics ou auprès des salariés, implication
des professionnels sociaux et de santé, etc.,
participent à le faire savoir. Une évaluation
comparative de ses effets est prévue fin 2019,
entre les villes qui auront promu ce dispositif
et là où cela n'aura pas été fait.



Pour en savoir plus
stopblues.fr
L'application est
téléchargeable gratuitement
sur Apple store
ou Google play.



L'empathie est aussi une question de gènes

Dans une récente étude, le Pr Thomas Bourgeron et son équipe de l'Institut Pasteur ont établi que le génome joue un rôle dans l'empathie. À terme, cette voie de recherche permettrait de mieux comprendre l'autisme.

Selon le Larousse, l'empathie est "la faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent". Dans le cadre d'une étude publiée en mars dernier⁽¹⁾, le généticien Thomas Bourgeron a travaillé avec un psychologue de l'Université de Cambridge, Simon Baron-Cohen, qui distingue l'empathie cognitive de l'empathie affective. La première sert à identifier l'expression de son interlocuteur ; la seconde à adapter sa réponse émotionnelle au comportement de cet interlocuteur. Certains d'entre nous sont plus empathiques que d'autres, le degré cognitif ou affectif variant selon les individus.

Le rôle des gènes mesurés

Simon Baron-Cohen a élaboré un test d'empathie⁽²⁾. La société américaine de biotechnologie 23andMe, qui réalise des analyses de l'ADN (cf. encadré), l'a mis en ligne. Plus de 88 000 réponses ont ainsi été recueillies. Résultat : les facteurs non génétiques sont bien sûr essentiels, mais environ 7% de nos facultés empathiques dépendraient du génome. Il est aussi confirmé que, si les femmes ont de meilleurs résultats au test, ceci n'est basé sur aucune différence au niveau génétique avec les hommes. "Les psychologues explorent plusieurs pistes, dont celle, hormonale, liée à la maternité, mais je ne suis pas convaincu. Je pense que ce serait plutôt d'ordre culturel", commente Thomas Bourgeron. Plus globalement, quels enseignements seront tirés de cette étude ? "Nous en savons encore très peu sur le cerveau et quasiment rien sur son fonctionnement lors de la communication entre êtres humains", souligne d'abord le chercheur. Néanmoins, en déterminant le rôle des variations génétiques sur les interactions sociales, il va être possible d'affiner les diagnostics pour les personnes en difficulté, notamment dans les cas de troubles autistiques.

Améliorer la prise en charge de l'autisme

Le laboratoire de Thomas Bourgeron travaille depuis plus de quinze ans sur les gènes impliqués dans l'autisme. "Une fois les variations génétiques identifiées avec précision, elles pointeront vers certaines voies biologiques ou régions du cerveau impliquées dans la communication."

Cela devrait ouvrir des perspectives thérapeutiques nouvelles. Avec la possibilité de proposer un traitement pharmacologique adapté au cas par cas⁽³⁾, mais aussi d'apporter une prise en charge non médicamenteuse plus pertinente. "Simon Baron-Cohen estime que les autistes ont des difficultés en empathie cognitive, mais pas tellement au niveau de l'empathie affective. Nous pourrions donc les aider à mieux identifier les expressions d'autrui, pour leur permettre de choisir la réaction appropriée et renforcer leur capacité d'interaction." Objectif : permettre aux personnes concernées de suivre une scolarité normale et d'avoir une vie sociale plus riche.

Gaëlle Cloarec

- (1) *Genome-wide analyses of self-reported empathy : correlations with autism, schizophrenia, and anorexia nervosa, Transnational Psychiatry*, 12 mars 2018.
- (2) Cf. psychomedia.qc.ca/tests/lecture-de-l-etat-d-esprit-dans-les-yeux.
- (3) Des essais cliniques vont débiter, dans le laboratoire du Pr Bourgeron, afin de renforcer chez certains patients la partie saine de leur ADN et compenser celle qui présente une déficience.

DES RECHERCHES AU BUSINESS DES TESTS ADN



La société privée 23andMe est basée en Californie. Ses clients lui expédient par courrier un échantillon de salive pour réaliser une analyse ADN. En retour, ils reçoivent un rapport sur leur patrimoine génétique. Si 23andMe s'engage à ne divulguer aucune donnée personnelle sans le consentement explicite de ses clients, elle dépense de fortes sommes en publicité pour les récolter et réclame a minima 99\$US pour une analyse. Son activité, comme celle d'autres laboratoires *low cost*, est controversée.

23andme.com

- 
- Sur les **23 000** gènes du matériel génétique humain, environ **85** sont aujourd'hui identifiés comme étant impliqués dans l'autisme.
 - Entre **300** et **350** sont en cours d'examen.
 - **1%** de la population présente des troubles autistiques.

Source : Inserm.

SOINS EN FIN DE VIE : EXPRIMEZ VOS VOLONTÉS !

Que vous soyez en bonne santé ou malade, si vous êtes majeure et si vous le souhaitez bien sûr, vous pouvez rédiger des directives anticipées concernant votre fin de vie.



POURQUOI FAIRE CETTE DÉCLARATION ?

• Pour faire connaître à votre médecin et à vos proches ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas en ce qui concerne les décisions médicales à prendre, si vous vous retrouviez dans l'incapacité de communiquer à l'approche de votre fin de vie, notamment après un accident grave ou à l'issue d'une maladie grave.

QUAND LA RÉDIGER ?

- N'importe quand, que vous soyez en bonne santé ou malade, certains événements s'avérant propices (changement de conditions de vie ou d'état de santé, annonce d'une maladie grave ...).
- Sa validité n'a pas de limites de temps et vous pouvez la modifier ou l'annuler à tout moment.



OÙ CONSERVER VOTRE DOCUMENT ?

- Chez vous dans un endroit facilement accessible, ou confiez-le à votre personne de confiance ou à vos proches, ou remettez-le à votre médecin ou à l'établissement où vous êtes admis.e (il sera intégré à votre dossier médical), ou encore enregistrez-le dans votre dossier médical partagé (cf. article à ce sujet dans votre cahier spécial).
- Informez votre personne de confiance, votre médecin, vos proches de son existence et de son lieu de conservation.



COMMENT VOUS Y PRENDRE ?

- En écrivant vos directives sur une simple feuille de papier, datée et signée ou en remplissant un formulaire (cf. modèles sur has-sante.fr ou solidarites-sante.gouv.fr ou appelez le Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie au 0811 02 03 00 - 0,06 €/min + prix appel local)
- En faisant écrire quelqu'un à votre place, devant vous et deux témoins, si vous êtes dans l'impossibilité physique d'écrire seul.e.



* C'est elle qui sera consultée en priorité comme témoin de vos volontés. Vous pouvez désigner toute personne majeure de votre entourage dès lors qu'elle accepte cette mission.

QUELS ÉLÉMENTS INDIQUER ?

- Votre identité et vos coordonnées, celles de votre personne de confiance* si vous l'avez désignée (ce qui est recommandé).
- Les traitements ou actes médicaux à engager, limiter, arrêter ou refuser : réanimation, assistance respiratoire, dialyse, alimentation artificielle, maintien artificiel de vos fonctions vitales, sédation profonde et continue associée à un traitement de la douleur jusqu'au décès...
- D'autres informations, souhaits ou convictions : situation personnelle ou familiale, présence de personnes auxquelles vous tenez, lieu de fin de vie, craintes (douleur, angoisse...), etc.



BON À SAVOIR

- ✓ Le contenu de vos directives anticipées est strictement personnel et confidentiel.
- ✓ Il ne peut être consulté que par votre(vos) médecin(s) et votre personne de confiance.
- ✓ Tout professionnel de santé doit respecter les volontés exprimées dans vos directives anticipées, conformément à la législation en vigueur* (sauf urgence vitale, directives anticipées inappropriées ou non conformes à la situation médicale).

* Loi n° 2016-87 du 2 février 2016/ art. L1111-II du Code de la santé publique.

RÉAGIR À UN ACCIDENT DENTAIRE CHEZ L'ENFANT*

Qu'il survienne à la maison, à l'école ou lors de la pratique d'un sport, le traumatisme dentaire est fréquent chez l'enfant. Voici la conduite à tenir pour ce type d'accident.



À CONSULTER :

■ Les urgences médicales (le 15)

- Si le traumatisme dentaire est causé par un choc violent à la tête ou s'il survient lors d'un accident grave.
- En cas de perte de connaissance, de vomissements, de saignement persistant de la bouche (gencives, lèvres, joues, langue...) ou de plaie étendue.

■ Le chirurgien-dentiste en urgence

- Si la dent est expulsée hors de son alvéole, déplacée ou fracturée (cassée au niveau d'une partie visible de la dent, émail ou dentine).
- Si la bouche saigne.

■ Le chirurgien-dentiste rapidement

- En cas de contusion (dent intacte qui ne bouge pas) ou de fêlure (dent fissurée).



À FAIRE AVANT LA CONSULTATION :

■ Dent définitive expulsée

- Essayer de retrouver la dent, la saisir par la couronne (jamais par la racine).
- La conserver dans du lait ou du sérum physiologique, ou la placer dans la bouche mais dans une compresse ou un mouchoir pour éviter de l'avaler.
- Plus le délai entre l'expulsion de la dent et sa réimplantation est court (moins de trente minutes), meilleures sont les chances de succès.

■ Dent déplacée ou mobile

La laisser dans la position où elle se trouve, sans y toucher. Le chirurgien-dentiste la replacera correctement.

■ Dent fracturée

Si des morceaux d'émail sont retrouvés, les conserver dans du lait ou du sérum physiologique.

■ Dent contusionnée ou fêlée

S'assurer qu'aucun morceau de dent n'est perdu, que la dent n'est pas mobile, que la gencive ou la bouche ne sont pas blessées.



1 enfant sur **4** termine sa scolarité en ayant eu un traumatisme dentaire au niveau des dents de lait ou des dents définitives.



DURANT ET APRÈS LA CONSULTATION :

Le chirurgien-dentiste ou le médecin ayant constaté le traumatisme doit systématiquement rédiger **un certificat médical initial**. Les lésions constatées, l'état dentaire préexistant (dents manquantes, prothèses, etc.),

les traitements réalisés en urgence et ceux à prévoir ultérieurement y sont mentionnés.

Ce document est nécessaire pour bénéficier d'une prise en charge par votre mutuelle, en cas de séquelles nécessitant des traitements.



* Avec le concours de Sophie Rumeau Cohen Scali, dentiste au centre de santé dentaire MGEN de Nice.

L'invention humaine retracée au musée des Arts et Métiers

Né en 1802, le musée des Arts et Métiers est considéré comme l'un des plus anciens musées techniques et industriels au monde. Intimement lié au Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), il propose sept collections permanentes et un patrimoine unique de 80 000 objets et 20 000 dessins. Échantillon de pièces d'exception qui y sont conservées.

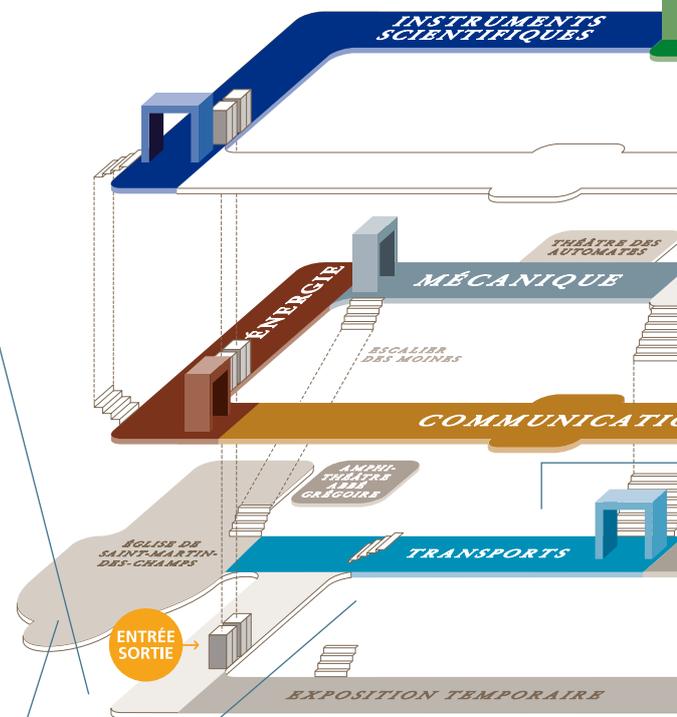


Parvis du musée

Les visiteurs sont accueillis par une **statue en bronze de Zénobe Gramme**, l'inventeur de la dynamo, et un **modèle réduit de celle de la Liberté** d'Auguste Bartholdi.

Le pendule de Foucault : la Terre suspendue à un fil

À l'aube des années 1850, le physicien et astronome **Léon Foucault suspend une simple sphère métallique à un filin**. Une fois lancé, le pendule évolue grâce à l'élan donné, dans un mouvement de va-et-vient. Un élément métallique placé sous la sphère effleure un lit de sable, inscrivant la trace de son passage. Après quelques minutes, un décalage des traces sur le sable apparaît. Or, la trajectoire du pendule n'a pas varié dans son plan d'oscillation... Foucault confirme ainsi que la Terre tourne sur elle-même. La fameuse théorie de Copernic de 1510.



Blériot XI : la traversée de la Manche par les airs

Construit sur les plans de l'ingénieur centralien Louis Blériot (1872-1936), cet aéroplane léger et solide lui a permis de traverser la Manche en 1909 en un peu plus de trente-cinq minutes ! Un exploit largement relayé par la presse de l'époque*. C'est d'ailleurs le journal *Le Matin* qui en a fait cadeau au Cnam. Le Blériot XI, long de 8 mètres, a une envergure de 7 mètres et ne pèse que 310 kilos**. Il est aujourd'hui suspendu sous la voûte de l'ancienne église de Saint-Martin-des-Champs.

*Aujourd'hui, la traversée s'effectue en jet léger privé en 20 minutes.
**Très léger face aux 5 tonnes d'un jet actuel.





La Pascaline : la première calculatrice

La Pascaline, calculatrice mécanique, a été inventée par le mathématicien et physicien **Blaise Pascal**. Il n'a que dix-neuf ans quand il la met au point pour faciliter la tâche de son père, commissaire pour l'impôt. Grâce à une ingénieuse petite pièce - le sautoir -, qui permet d'ajouter une unité au compteur de la dizaine supérieure, la machine additionne ou soustrait en effectuant la retenue. Une innovation majeure du Grand siècle.

Une presse à grand tirage



En 1866, le constructeur-mécanicien **Auguste-Hippolyte Marinoni** livre la première **presse rotative** au quotidien parisien *La Liberté*. Utilisant un premier cylindre de pression et des clichés cintrés sur un deuxième, elle démultiplie la vitesse de tirage. De quoi assurer, à la fin du XIX^e siècle, l'essor de la presse populaire à grand tirage.

Le Fardier de Cugnot : de la vapeur pour actionner les roues



Soutenu par le ministre de la Guerre Étienne-François de Choiseul, l'ingénieur militaire **Nicolas-Joseph Cugnot** finalise en 1771 un prototype de chariot mû par une machine à vapeur et destiné à transporter de lourdes charges telles les pièces d'artillerie. Mais Choiseul quitte ses fonctions

et le premier véhicule automobile jamais construit est abandonné... avant même les essais.

Des ateliers pédagogiques pour enfants et adolescents

Les **ateliers scolaires** (de la maternelle au lycée) sont l'occasion de découvrir des domaines particuliers de l'histoire des sciences et des techniques, que cela soit au travers des collections du musée, d'activités dédiées aux thématiques choisies ou d'expositions.



Pour en savoir plus
Musée des Arts et Métiers
60 rue Réaumur - 75003 Paris
arts-et-metiers.net
cnam.fr
bipm.org



Sur mesure, les 7 unités du monde

Tel est le titre d'une grande exposition que le musée des Arts et Métiers consacre aux 7 unités universelles et fondamentales permettant de quantifier notre monde, jusqu'au 5 mai 2019. Construite en partenariat avec le laboratoire national de métrologie et d'essais (LNE), elle explore le thème de la mesure sous toutes ses faces. Elle fait écho à la 26^e réunion de la Conférence des poids et mesures de novembre dernier, qui a officialisé la redéfinition de quatre des sept unités de base : le kilogramme, l'ampère, le kelvin et le mole.





Faites danser votre cerveau Lucy Vincent

Partant des progrès réalisés par la neurobiologie au cours de ces vingt dernières années, l'auteure explique en quoi la coordination de mouvements complexes au rythme de la musique stimule nos connexions cérébrales, en même temps qu'elle préserve notre santé et renforce notre estime de soi.

Éditeur : Odile Jacob – 18,90 €.



Comment utiliser les écrans en famille. Petit guide à l'usage des parents 3.0 Elena Pasquinelli

Smartphones, consoles de jeux, tablettes, ordinateurs... nos cerveaux sont confrontés quotidiennement aux écrans. Quelles en sont les conséquences ? Cela affecte-t-il les capacités de concentration, d'attention, de mémorisation et d'apprentissage ? Comment en favoriser une utilisation réfléchie et intelligente ? Réponses, basées sur les derniers enseignements issus des neurosciences et des sciences cognitives, dans ce livre.

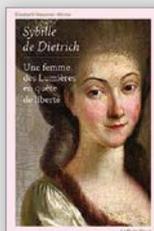
Éditeur : Odile Jacob – 21,90 €.



Le bot qui murmurait à l'oreille de la vieille dame Serge Abiteboul

Chercheur à Inria (institut national de recherche en informatique et en automatique), l'auteur explore les fantasmes que suscite l'intelligence artificielle. Nouvelle après nouvelle, il nous fait réfléchir à ce que pourrait être notre vie future, entre objets hyperconnectés, et autres greffes de cerveau artificiel.

Éditeur : Le Pommier – 17 €.



Sybille de Dietrich. Une femme des Lumières en quête de liberté Élisabeth Messmer-Hitzke

Profondément républicaine, Sybille (1755-1806) tient des salons littéraires. Sous la Terreur, cette franc-maçonne échappe de peu à la guillotine qui fauche son mari. Veuve volontariste, elle fait face à la ruine des affaires Dietrich. Aussi amante affrontant sa famille pour vivre son amour avec un jeune militaire, mère ayant perdu ses quatre enfants, grand-mère élevant sa petite-fille illégitime... Voilà une figure incroyable qu'il convenait de sortir de l'ombre.

Éditeur : La nuée bleue – 22 €.



L'erreur est humaine. Aux frontières de la rationalité Vincent Berthet

Pourquoi avons-nous tendance à accorder plus de poids aux informations qui confirment nos croyances qu'à celles qui les infirment ? Pourquoi les narrations construites par notre cerveau peuvent être parfaitement cohérentes et néanmoins totalement erronées ? À cause de biais cognitifs, qui ont une influence majeure dans le maniement des probabilités, la compréhension du hasard ou encore la prise de décision.

Éditeur : CNRS Éditions – 22 €.

VOS MESSAGES



Pour nous écrire : vm@mgen.fr

Je suis un peu étonnée que la dématérialisation de toutes les démarches administratives et autres soit présentée comme allant de soi et n'ayant d'autre inconvénient que de générer un nouveau "handicap" chez les personnes âgées ou socialement démunies. Certes j'utilise Internet, mais avec modération.

Je remarque que le contact en chair et en os et en vis-à-vis non virtuel avec une personne humaine facilite grandement la résolution des problèmes. Je trouve plaisir à rencontrer mes semblables dans le banal quotidien. Les démarches administratives matérialisées par la rencontre avec les agents de l'État, les employés des banques, assurances et autres permet, en outre, que les gens aient un vrai travail, utile, correctement payé.

Marie-Claude Peyvieux (Internet)

Merci et bravo pour ce dossier sur l'illelectronisme, qui révèle l'ampleur du problème. Je fais partie des 20% qui manient mal Internet, malgré des efforts pour rester à flot sur l'essentiel. Je constate que je suis tentée de renoncer à certaines démarches, mais surtout que je suis affectée par mon impuissance, et fortement découragée par les échecs. Se former, apprendre, oui ; mais il y a des limites pour une personne âgée, comme pour les personnes illettrées qui cumulent les handicaps. On ne pourra pas tout résoudre avec des "formations". La solution ? Que la société accepte de laisser des personnes derrière des guichets, accessibles éventuellement par téléphone pour avoir des réponses lorsqu'on pose des questions (...) : SNCF, préfectures, services des impôts, Poste... (...)

Noëlle Bourgerie (Avignon)

Je tiens à vous dire combien la lecture du magazine est agréable et intéressante. La mise en page aérée, les couleurs, les focus, les photos, images, graphiques et, bien sûr, les thématiques font que l'on y navigue avec plaisir. Merci pour cette mine d'informations, l'espace donné à l'innovation et aux expériences humaines. J'apprécie beaucoup les escapades culturelles et "l'œil des dessinateurs" (occasion d'un tour du monde de l'actualité et de sa mise en image). Continuez !

Françoise Vichier Guerre (Internet)

L'ŒIL DES DESSINATEURS



Chappatte (Suisse)

La révolte des "Gilets jaunes" en France contre la taxation des carburants ne faiblit pas.



Plantu (France)

L'État français autorise les forages en Guyane.



Joep Bertrams (Pays-Bas)

Le Brexit, signé avec l'Union européenne, doit encore être validé par le Parlement britannique...



Kountouris (Grèce)

Jair Boslonaro, le nouveau président d'extrême-droite du Brésil.



Kroll (Belgique)

Hommage international sous l'arc de Triomphe pour le centenaire de la Première guerre mondiale.



Ballouhey (France)

CARTOONING FOR PEACE

Cartooning for Peace, fondé en 2006 par Kofi Annan, prix Nobel de la Paix et Secrétaire général des Nations Unies, et Plantu, journaliste et dessinateur au Monde et à L'Express, est un réseau international de dessinateurs de presse engagés qui combattent, avec humour, pour le respect des cultures et des libertés.



mgen[★]

GRUPE **vyv**

MGEN AVANTAGE **LIBÈRE VOS ENVIES** **DE LOISIRS !**

**Une mutuelle qui facilite
l'accès à la culture et
aux loisirs, ça change la vie !**

Avec mgenavantage.fr, accédez à des avantages exclusifs sur des centaines d'offres de loisirs partout en France. En plus de réductions sur les grandes marques, vous bénéficiez des nombreux partenariats négociés par les sections départementales MGEN avec les acteurs culturels locaux : réductions sur les cinémas de quartier, théâtres, musées, festivals régionaux proches de chez vous...



Vivez vos passions sans vous priver, inscrivez-vous sans plus attendre sur mgenavantage.fr : c'est simple, gratuit et ouvert à tous les adhérents MGEN !



CULTURE



VOYAGES



LOISIRS



SPORT