

Essentiel Santé magazine

POSITIF, UTILE ET SOLIDAIRE

essentiel-sante-magazine.fr

Les infos
de votre
mutuelle

DOSSIER

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT : AGIR ENSEMBLE POUR DEMAIN

Magazine trimestriel de l'Union Harmonie Mutuelles / Décembre 2021
n° 64 / Pages spéciales Sud-Ouest



Union
Harmonie
mutuelles
GROUPE **vyv**

» AGIR POUR PROTÉGER VOTRE POUVOIR D'ACHAT

ENCORE UNE PREUVE
DU POUVOIR DU COLLECTIF.

PREUVE

39

8 parents sur 10 économisent pour leurs enfants mais une majorité aimerait faire mieux*. Études supérieures, voyages à l'étranger, permis de conduire... Comment s'y préparer ? Quelle solution d'épargne choisir ? Harmonie Mutuelle vous accompagne pour préparer l'avenir de vos enfants dans les meilleures conditions et protéger votre pouvoir d'achat de demain. Découvrez notre guide avec tous les conseils de nos experts en solutions d'épargne sur hmut.fr/epargne-enfants



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

Harmonie Mutuelle distribue l'offre Épargne vie qui est assurée et gérée par MAIFVIE et MUTEX. MAIFVIE: Société anonyme au capital de 122 000 000 €, régie par le Code des Assurances – RCS Niort 330 432 782 – Dont le siège social est situé « Le Pavois », 50 avenue Salvador Allende, 79029 NIORT CEDEX 9. LEI Code 969500ZQDM3R7A4STD74. MUTEX, Société Anonyme au capital social de 37 302 300 €, n° LEI 969500QPFP5Q2NP5N926 régie par le Code des assurances, dont le siège social est sis 140 avenue de la République – CS 30007 – 92327 Chatillon Cedex, immatriculée au RCS Nanterre N° 529 219 040, agréée dans les branches 1, 2, 20, 21 et 22. Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet – 75015 Paris. Crédit photo: iStock.
* Source : étude YouGov pour Capital Koala, octobre 2018.

Santé et environnement : en parler, c'est déjà agir

C'est une certitude aujourd'hui : santé et environnement sont étroitement liés. Scientifiques et professions médicales savent que certaines pathologies peuvent être évitées si nous améliorons nos conditions de vie – activité physique, stress, alimentation – mais aussi notre environnement. Ce n'est donc pas sans raison que plus de 200 revues médicales à travers le monde, dont le prestigieux titre *The Lancet*, ont appelé le 6 septembre 2021 à une prise de conscience et à une action sans précédent contre le phénomène d'augmentation des températures.

Cet appel inédit vient trouver un écho dans les attentes actuelles des Français. Des attentes récemment mises en exergue par un sondage de l'institut ViaVoice, lequel nous apprend que trois Français sur quatre se disent prêts à changer leur mode de vie pour réduire l'impact de l'environnement sur leur santé (lire page 16).

Il y a donc à la fois un enjeu de santé publique et une urgence à agir. Un titre de presse mutualiste comme *Essentiel Santé Magazine* ne pouvait que s'emparer de ce sujet pour apporter des éclairages utiles à ses lecteurs ainsi que des informations qui pourront guider leurs choix en matière de prévention santé. D'ailleurs, comment ne pas faire le lien avec une autre préoccupation des Français (mise en avant à l'occasion des Assises du journalisme 2021), qui appellent à une plus forte mobilisation des médias en faveur d'une information crédible et documentée sur la question climatique ?

Voilà pourquoi nous vous proposons ce numéro spécial « santé et environnement ». Nous y abordons les différents facteurs environnementaux de dégradation de la santé (sources de pollution, lien entre alimentation et santé, zoonoses et fabrique des pandémies) et consacrons de nombreuses pages aux pistes et solutions existantes pour nous orienter collectivement vers une société de pleine santé, y compris au sein de l'entreprise.

Nous espérons que ces éclairages seront utiles à toutes et à tous et contribueront à une meilleure prévention des effets de l'environnement sur notre santé. Sachez qu'il est aussi possible d'échanger sur ce thème à travers les Agoras mutualistes que nous organisons afin d'en débattre directement avec vous. ●

François Rosso

Administrateur d'Harmonie Mutuelle,
Président de la commission éditoriale *Essentiel Santé Magazine*
et Agoras.

Votre magazine au format numérique

Vous recevez *Essentiel Santé Magazine* tous les trimestres dans votre boîte aux lettres. Désormais, vous pouvez choisir de le consulter en ligne.

- + Un e-mail vous prévient dès qu'un nouveau numéro est disponible.
- + Votre magazine est consultable sans téléchargement depuis votre ordinateur, smartphone ou tablette.
- + Il est accessible en mode article avec la fonction audiodescription.



Vous ne souhaitez plus recevoir la version papier ?

Rendez-vous sur
www.hmut.fr/mag-esm



ou flashez ce QR code pour remplir le formulaire et nous faire part de votre choix.



Magazine trimestriel (4 numéros par an)
édité par Harmonie Mutuelles
(union livre III du Code de la mutualité)

Siret : 479834012000 11
8, bd de Beaumont – CS 11241
35012 Rennes Cedex

Directeur de publication :
Joseph Deniaud
Directrice communication et presse :
Peggy Goetzmann

Rédacteur en chef : Jean Chezaubernard
Rédactrices en chef adjointes :
Cécile Fratellini et Angélique Pineau-
Hamaguchi

Secrétaire de rédaction :
Hélia Chadeffaud

Publicité : L'Autre régie
Directrice : Anne Boulain
a.boulain@lautre-regie.fr
Chef de publicité : Véronique Génot
v.genot@lautre-regie.fr

Pages spéciales : Atlantique. Auvergne-
Rhône-Alpes. Bourgogne-Franche-
Comté. Bretagne. Centre-Val de Loire.
Grand Est. Hauts-de-France. Île-de-France.
Méditerranée. Normandie. Sud-Ouest.
Harmonie Fonction Publique.
Mutuelle La Choletaise.

Tirage : 1 353 500 exemplaires

Le numéro : 0,56 € TTC
L'abonnement : 2,24 € TTC

Publication membre de l'ANPM,
du SPS et de la FNPS.

Réalisation : Lonsdale

Photo couverture : Getty Images

Impression : Agir Graphic – BP 52 207 –
53022 Laval Cedex 9

Origine du papier : France. Taux de fibres
recyclées : 100 %. Certification : PEFC.
Eutrophisation : Ptot = 0.003.

Commission paritaire : 0922 M 08162.
ISSN : 1771-2718. Dépôt légal : à parution.



Date de bouclage de ce numéro : 21/10/2021



12



20

06 À VOTRE ÉCOUTE

Vos courriers, vos témoignages.

08 EN PRATIQUE

Qui peut devenir sauveteur secouriste
du travail ?
Comment faire une sieste flash ?

10 DOSSIER

**Vivre mieux
et plus longtemps,**
l'équation impossible ?

La priorité des politiques de santé actuelles n'est plus la même qu'hier. Il ne s'agit plus de garantir une belle espérance de vie, mais de garantir une belle espérance de vie en bonne santé. Pour cela, il est nécessaire d'agir sur différentes sortes de risques qui aujourd'hui pèsent dans nos modes de vie. Décryptage.

12 Des pollutions nocives pour notre santé.

14 La fabrication des pandémies.

16 Quelles sont les perceptions des Français sur le lien entre santé et écologie ?

17 Comment allier santé et écologie chez soi ?

18 Remettre la santé au cœur de l'économie ?



GETTY IMAGES

10



FREPIK

17



ISTOCK

24



ADOBE STOCK

I

Les infos DE VOTRE MUTUELLE

- 19 La crise sanitaire, révélatrice d'inégalités.
- 20 Vivre au contact de la nature réduit le risque de maladie.
- 21 En Gironde, on peut venir faire un bain de forêt.
- 22 Le jardin thérapeutique, un bon médicament ?
- 24 Écologie et entreprise : cinq pistes pour préserver la santé des salariés.

- I-II **ACTUALITÉS**
Harmonie & Moi : des services accessibles en ligne.
- III **MA MUTUELLE EN PRATIQUE**
Tout savoir sur les remboursements de ma mutuelle.
- IV **COTISATIONS**
Renouvellement du contrat : comment est déterminée ma cotisation ?
- VIII **ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS**
- X **ENTREPRISES**
Crise sanitaire : Harmonie Mutuelle solidaire des entreprises.
- XII **GROUPE**
Des solutions pour aider les aidants.
Un concours d'écriture lancé par l'Observatoire de l'imprévoyance.

VOS COURRIERS

Vos commentaires

Vous êtes très nombreux à nous écrire pour nous faire part de votre témoignage, ou nous poser des questions sur des articles parus dans le magazine ou sur le site. La rédaction a sélectionné quelques-uns de vos courriers.



ENTREPRISE MUTUALISTE À MISSION

Suite à la réception d'Essentiel Santé Magazine, je lis : « Le 6 juillet dernier, lors de son assemblée générale, en devenant la première entreprise mutualiste à mission, Harmonie Mutuelle a dévoilé sa raison d'être et ses objectifs de mission en faveur de la société française ».

Je ne peux qu'applaudir à cette décision, mais je tiens néanmoins à vous soumettre un extrait du bulletin d'information de la MAIF d'août 2020 : « Une page de notre histoire s'est écrite ce samedi 11 juillet 2020... Les élus MAIF y ont adopté la proposition de faire de leur mutuelle l'une des premières sociétés à mission. Ils ont aussi voté l'ouverture des statuts aux entreprises et l'accès de tous à la vie démocratique de leur mutuelle d'assurance ».

Il m'a paru nécessaire de vous apporter ce rectificatif, et de vous demander de bien vouloir préciser la chronologie de ces deux événements d'importance. / Gérard

Lorsqu'Harmonie Mutuelle s'affiche comme première entreprise mutualiste à mission, elle ne fait nullement référence à une chronologie d'inscription dans le cadre des sociétés à mission ouverte par la loi Pacte. Certaines mutuelles (dont la MAIF) ont été précurseurs. Le positionnement de « première entreprise mutualiste » fait simplement référence à la taille d'Harmonie Mutuelle. C'est la première mutuelle de France, et elle le reste en affichant sa volonté de rendre sa mission sociétale opposable. Enfin, Harmonie Mutuelle revendique, à travers la terminologie d'« entreprise mutualiste à mission », sa dimension entrepreneuriale, son attachement à la gouvernance mutualiste et son engagement pour la société. Cela lui donne une position très singulière, voire unique. / La rédaction

SANTÉ DES FEMMES

J'ai lu avec intérêt l'interview de Martin Winckler sur la santé des femmes dans le dernier numéro.

La charge physiologique est, à mon sens, indissociable de la charge mentale. En effet, aucune femme n'oublie « ses premières règles » et, à la suite, le cortège de désagréments à gérer tout au long de la vie (compétitions sportives, vie sexuelle, voyages, examens...) jusqu'à la ménopause où, enfin, elle se sent libérée d'un boulet (même si d'autres inconvénients peuvent surgir !).

Lorsqu'un macho, à cause d'une saute d'humeur, me demandait si j'avais mes « ragnagnas », je répondais positivement et le sujet était clos, ou négativement, en soulignant que nous, les femmes, nous avions toujours une bonne raison d'être de mauvaise humeur : soit nous avons nos règles, soit nous allons les avoir, soit nous ne les avons pas eues, ce qui dans les trois cas peut être un problème et là, le macho en restait sans voix ! En effet, peu d'hommes ont conscience de ce poids qui reste encore largement tabou. / Marie-O



Vos réactions en ligne

AIDANTS

• Je trouve l'idée de l'appli AndyCaptain géniale. Je suis passée par là et je sais comment on peut être perdu et comment il est difficile de trouver des infos que ce soit au niveau administratif, intervenants... / Sophie
 Pour en savoir plus, www.andycaptain.fr et sur essentiel-sante-magazine.fr avec l'article « Plateforme AndyCaptain : un espace d'entraide pour les aidants d'enfants en situation de handicap » / La rédaction

MICROBIOTE

• J'ai beaucoup apprécié l'article de votre site « Microbiote intestinal : quel rôle sur notre santé ? », car il est difficile de se faire comprendre auprès des médecins. Pourtant, les problèmes sont réels, et difficiles à vivre. / Nicole

FIN DE VIE

On est dans le déni total depuis la nuit des temps.

À quoi bon souffrir au terme de notre vie, alors que l'on a tout pour apaiser et sortir dans la dignité.

Des pays voisins, comme l'Espagne, ont basculé dans ce mouvement de dignité. Quand notre France va-t-elle oser prendre le taureau par les cornes ? Choisir notre fin

de vie est normal puisqu'elle nous appartient. Partir d'un commun accord avec notre entourage sans le faire souffrir inutilement. Faire notre dernier choix, c'est notre volonté. / Anonyme



Appel à témoignages

Dans le prochain numéro d'Essentiel Santé Magazine et sur le site internet essentiel-sante-magazine.fr, la rédaction sera amenée à traiter de nouveaux sujets de santé et de société qui vous concernent.

Vous souhaitez nous faire part de votre témoignage ou nous raconter votre expérience ? Vous avez un avis sur la question et souhaitez le partager ?

Endométriose

Vous souffrez d'endométriose. Racontez-nous comment elle vous a été diagnostiquée. Comment vous la vivez ? Et comment vous la soignez ?

Maladie de Lyme

Vous avez la maladie de Lyme. Quels sont vos symptômes ? Et comment êtes-vous pris en charge ? Faites-nous part de votre témoignage.

Écrivez-nous !

✉ par e-mail à essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr

✉ ou par courrier à
Essentiel Santé Magazine
 Union Harmonie Mutuelles
 143, rue Blomet – 75015 Paris

1/3

des Français ne savent pas qui aller consulter en cas de trouble mental selon une étude Ipsos réalisée pour la Fondation Fondamental*. Et cette méconnaissance des maladies mentales est à l'origine de nombreux clichés. Ainsi, 65 % des Français estiment que les personnes prises en charge pour une maladie mentale représentent un danger pour elles-mêmes et 44 % d'entre eux estiment qu'on ne guérit jamais vraiment d'une maladie mentale.

* Étude Ipsos réalisée auprès d'un échantillon de 1 000 Français âgés de 18 ans et plus, du 24 au 27/09/2021.

Qui peut devenir sauveteur secouriste du travail ?

Tout salarié volontaire ou désigné par l'employeur (public ou privé) peut suivre la formation de sauveteur secouriste du travail. Aucun prérequis n'est exigé. Côté réglementation, il n'existe pas de ratio de personnel à former. « Le nombre de secouristes à former est à évaluer, au cas par cas, dans chaque entreprise à partir de son effectif, des risques propres de l'établissement et de sa situation », indique l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). « Le Code du travail n'exige au minimum qu'un seul salarié formé dans chaque atelier où sont accomplis des travaux dangereux ou sur certains chantiers du BTP (employant au moins 20 travailleurs durant 15 jours et où sont réalisés des travaux dangereux). »

La liste des organismes de formation est disponible sur le site www.inrs.fr, rubrique « Services aux entreprises ». ●

/ Benoît Saint-Sever (ANPM – France Mutualité)



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

• À quoi sert un sauveteur secouriste du travail ?

Comment faire une sieste flash ?



ÉTAPE 1
Installez-vous confortablement en position assise et appuyez-vous sur le dossier du siège.



ÉTAPE 2
Choisissez un petit objet (un stylo, des clés...) et tenez-le entre le pouce et l'index.



ÉTAPE 3
Fermez les yeux et relaxez-vous en respirant lentement.



ÉTAPE FINALE
Quand l'objet que vous tenez dans la main tombe au sol, la sieste flash est terminée. Vous pouvez vous étirer avant de reprendre une activité normale.

Pourquoi faire une sieste flash ?

Elle permet de se détendre sans entrer réellement dans une phase de sommeil. Grâce à son effet « boost », elle participe à la lutte contre la somnolence, améliore la mémoire et l'attention.



PLUS ON S'EXERCE, PLUS ELLE EST EFFICACE !

ANPM – France Mutualité



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

- 1^{er} choix de destinations**
avec 20 stations thermales dans des cadres naturels exceptionnels.
- 1^{er} choix de cures** : Rhumatologie, Phlébologie, Voies Respiratoires, Appareil Digestif, Dermatologie...
- 1^{er} éventail de soins exclusifs**, mis au point en concertation avec les Centres Hospitaliers Universitaires, le Corps Médical et les équipes thermales.
- 1^{ère} équipe d'experts en médecine et soins thermaux**, complétée d'éducateurs sportifs, diététiciens, psychologues et sophrologues, en relation avec 52 associations de patients.
- 1^{er} choix de cures spécifiques** : Lombalgie, fibromyalgie, gonarthrose, acouphènes, troubles du sommeil, suite de cancer du sein...
- 1^{er} suivi médical de post-cure**
à 3, 6 et 9 mois.
- 1^{er} choix d'hébergements** réservables en une fois avec votre cure.
- 1^{er} choix de cures pour les actifs** : mini-cures de 6 jours et cures nocturnes.
- 1^{er} choix des curistes** : 190 000 curistes nous ont fait confiance en 2019.

PRENDRE SOIN DE VOUS, C'EST NOTRE METIER



TROUVEZ VOTRE CENTRE DE CURE chainethermale.fr

Documentation & renseignements gratuits

01 88 32 86 36



Je désire recevoir gratuitement le guide 2022 des cures de la Chaîne Thermale du Soleil :

Par courrier en envoyant ce coupon à :

Chaîne Thermale du Soleil - Centrale de réservation Flandres - 1283 route Fontaine Bouillon - 59230 Saint-Amand-les-Eaux

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Téléphone : Email :

OU

en Flashant le QR CODE ci-dessous



Les données collectées sur ce coupon font l'objet d'un traitement au sens de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée et du RGPD. Vos données seront conservées 3 ans afin de mieux communiquer avec vous et vous proposer des produits ou services analogues. Vous disposez, à tout moment, d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, d'effacement et de portabilité de vos données, du droit de définir des directives relatives au sort de ces données après votre décès, d'un droit d'opposition et du droit de retirer votre consentement à tout moment. Vous pouvez exercer vos droits par voie postale à l'adresse suivante : CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL, Service de traitement des données à caractère personnel, 31 avenue de l'Opéra, 75002 PARIS ou par email à : dpo@chainethermale.fr. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.



VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS,

l'équation impossible ?

La priorité des politiques de santé actuelles n'est plus la même qu'hier. Il ne s'agit plus de garantir une belle espérance de vie, mais de garantir une belle espérance de vie en bonne santé. Pour cela, il est nécessaire d'agir sur différentes sortes de risques qui aujourd'hui pèsent dans nos modes de vie.

/ Dossier coordonné par Anne-Sophie Novel



La quarantaine. L'âge de transition, de milieu de vie où encore de tous les possibles, entend-on souvent. En 1900, il ne s'agissait pas d'une simple étape, mais de la fin probable du parcours : l'espérance de vie a en effet presque doublé au cours du XX^e siècle. Jusqu'aux années 50, la progression de la longévité fut étroitement liée à la mise en place de politiques

publiques de santé au bénéfice du plus grand nombre. L'assainissement, l'accès à l'eau potable, la nutrition ou encore la vaccination ont considérablement amélioré la situation sanitaire des populations. Après la Seconde Guerre mondiale, les progrès réalisés contre les maladies cardiovasculaires et les cancers nous ont fait gagner une dizaine d'années d'espérance de vie supplémentaire.



Ces années de vie arrachées au destin font surgir un nouvel enjeu. Certes, nous vivons beaucoup plus longtemps mais encore faut-il pouvoir profiter en bonne santé de cette précieuse rallonge. Et c'est précisément là que se situe l'enjeu des politiques publiques de santé en ce début de XXI^e siècle. L'augmentation alarmante des maladies chroniques est plus particulièrement au cœur des préoccupations actuelles. En France, 20 millions de patients souffrent de maladies permanentes ou de longue durée, soit près d'un tiers de la population. Le vieillissement démographique explique pour partie la hausse du nombre de personnes porteuses de maladies chroniques. Les causes profondes de cette situation sont également à chercher du côté de deux catégories de risques qui pèsent sur nos sociétés modernes.

Des risques accrus

Le premier éventail de risques recouvre les comportements de consommation et les modes de vie, liés par exemple à la sédentarité, à l'alcool, au tabac ou encore à une mauvaise alimentation.

Le second spectre de menaces est directement associé à la dégradation de notre environnement – le dérèglement climatique, les pollutions

chimiques, les perturbateurs endocriniens, la dégradation de la qualité de l'air ou encore les nuisances sonores ont un impact direct sur notre santé physique et mentale.

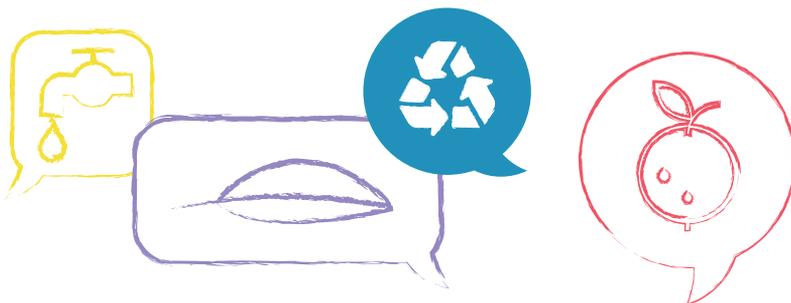
Le lien entre cette dernière et la crise écologique fut longtemps sous-estimé. Un nombre croissant de spécialistes alertent sur l'émergence de ce qu'ils appellent l'écoanxiété ou encore « le syndrome de manque de nature ». Dans le premier cas, il s'agit d'un mal-être permanent qui s'installe en raison d'une inquiétude liée à la crise écologique. Dans l'autre, le manque de contact avec la nature engendrerait des troubles psychologiques et physiques. Les conséquences de cette déconnexion démontrent une nouvelle fois, s'il le fallait, que nous vivons dans un monde d'interdépendance avec le reste du monde vivant.

Apprendre du passé

La santé humaine, celle du vivant non humain et l'état écologique de notre planète sont profondément indissociables. Cette approche fait son chemin depuis le début des années 2000, via le concept d'« une seule santé » ou « one health », et trouve un écho particulier depuis le début de la crise du Covid-19, dont l'origine hypothétique serait un événement zoonotique. Pour le dire autrement et plus

simplement, la pandémie actuelle pourrait être le résultat d'une infection passée de l'animal à l'homme, en raison notamment d'une exploitation intensive des milieux naturels et des animaux. Le virus de l'immunodéficience humaine, plus connu sous l'acronyme VIH, qui cause le sida, responsable de plus de 30 millions de morts dans le monde depuis 1981, est un autre terrible exemple d'un virus ayant franchi la barrière des espèces. Le basculement serait dû à une intensification de la chasse et de la consommation de viande de chimpanzé en République du Congo au milieu du XX^e siècle.

Les deux siècles et demi qui viennent de s'écouler ont vu notre longévité progresser, et réaliser un bond spectaculaire durant les 100 dernières années. L'enjeu des prochaines années et décennies sera de mettre en place des politiques du « prendre-soin » et de penser les solutions de manière globale. Et cela avec désormais une certitude : santé et environnement, même combat. ●



DES POLLUTIONS NOCIVES

pour notre santé

Le « grand smog », petit nom du grand méchant d'un dessin animé pour enfants ? Malheureusement, pas tout à fait. Ce surnom désigne en réalité l'un des pires épisodes de pollution atmosphérique qui ont frappé le Royaume-Uni, voire l'Europe, au début des années 50. En quelques jours, du 5 au 9 décembre 1952, la ville de Londres fut plongée dans un épais brouillard, réduisant la visibilité à 30 centimètres. Les conditions météo et les fumées issues de la combustion de charbon furent la cause de cet épisode qui coûta la vie à 12 000 personnes, mortes de pneumonie ou de bronchite. Ce terrible bilan conduira à l'adoption de lois sur la qualité de l'air, et fera de

cette catastrophe écologique un tournant dans les préoccupations environnementales. Cet exemple emblématique d'altération de notre environnement a eu des précédents précoces dans l'histoire : en témoignent, par exemple, des traces de pollution au plomb datant de l'Antiquité, retrouvées dans les couches les plus profondes de certains glaciers des Alpes.

La mesure de la démesure

Cela dit, l'ère des pollutions à grande échelle a bel et bien débuté au XIX^e siècle : durant cette période, l'empreinte humaine sur l'environnement s'est considérablement intensifiée. Pour beaucoup, nous sommes entrés

dans l'anthropocène, un nouveau temps géologique marqué par la capacité de l'humain à bouleverser ou à modifier les grands équilibres naturels. Le dérèglement climatique, l'érosion de la biodiversité ou encore la pollution des milieux naturels en sont les principaux symptômes. Ces perturbations inédites ont inévitablement des conséquences majeures sur notre santé tant elles affectent ce que nous avons de plus précieux et ce qui satisfait nos besoins vitaux. Respirer, manger ou boire sont indispensables à notre survie et c'est précisément ce que nous respirons, mangeons et buvons qui est au cœur de la crise écologique actuelle.

De l'air que l'on respire...

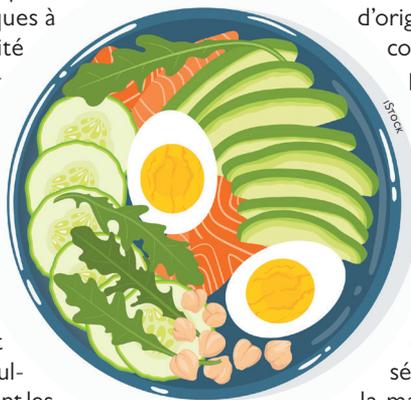
Commençons par la pollution de l'air : engendrée tant par le trafic routier que les industries, certains types de chauffage ou encore par l'agriculture, elle est responsable de 40 000 décès prématurés* chaque année en France et environ 800 000 en Europe**. Les particules fines, l'ozone, les oxydes d'azote, de soufre, le benzène, l'ammoniac et les métaux lourds sont les composants récurrents qui provoquent une dégradation de la qualité de l'air et dont les effets sur la santé humaine sont reconnus. Le dérèglement climatique aggrave également la situation en favorisant notamment les incendies et les sécheresses, ce qui a pour conséquence de multiplier la concentration des particules dans l'air. La bonne nouvelle est que nous connaissons les solutions à mettre en place pour modifier le cours des choses. L'enjeu est bien évidemment de s'attaquer aux sources des pollutions qui détériorent l'air que nous respirons. Investir dans des technologies alternatives, végétaliser nos villes, repenser l'aménagement du territoire pour limiter nos déplacements ou encore opérer une profonde transition agricole sont autant de leviers de reconquête vers un air plus respirable. ■ ■ ■



FREEMK

... à la nourriture que l'on ingère...

L'agriculture, ensuite : elle est aujourd'hui au carrefour d'un nombre important de problématiques de santé publique. Outre la qualité de l'air que nous venons d'évoquer, il y a d'autres risques à considérer. En juin dernier, un comité d'experts, nommé par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, a rendu, après plusieurs années de travail, des conclusions très attendues sur l'effet des pesticides sur la santé. Le rapport confirme le lien entre une série de pathologies graves, comme certains cancers, la maladie de Parkinson, des troubles cognitifs ou respiratoires et l'exposition aux pesticides. Les agriculteurs, les enfants et les riverains seraient les plus touchés. Enfin, les rédacteurs de ce volumineux rapport, fruit de l'analyse de plus de 5 300 publications scientifiques, expriment leurs préoccupations concernant « les effets indirects de certains pesticides

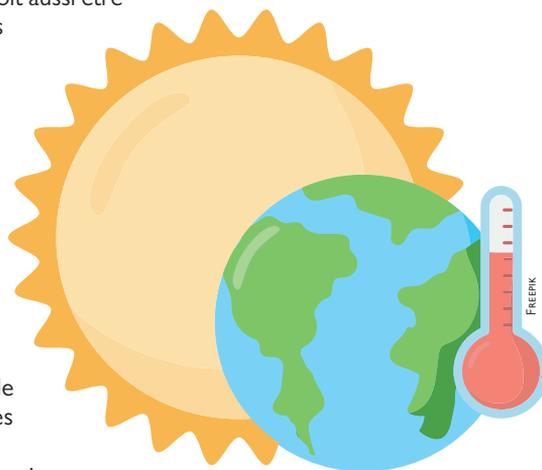


sur la santé humaine par le biais des effets sur les écosystèmes ». À des degrés divers, les milieux naturels sont inévitablement contaminés par les rejets d'origine domestique, industrielle ou agricole. Les écosystèmes aquatiques, aussi précieux que fragiles, sont particulièrement impactés et sont des maillons essentiels du cycle de l'eau. L'ONG Générations Futures a publié en 2020 une étude visant à analyser la nature des molécules qu'on retrouve dans l'eau du robinet, indépendamment des doses et des normes, afin d'identifier à quels pesticides nous sommes exposés. Les pesticides identifiés sont dans la majorité des cas des perturbateurs endocriniens suspects. De leur côté, les pouvoirs publics rappellent que plus de 90 % de la population est alimentée par de l'eau respectant les normes en vigueur. ■ ■ ■

... en passant par le dérèglement climatique

Dans cette situation globale et complexe, le dérèglement climatique doit aussi être pris en considération. Une vingtaine de revues médicales prestigieuses du monde entier viennent de sonner l'alarme. Celles-ci alertent sur les incidences de l'augmentation des températures sur notre santé et font le lien avec « une augmentation des cas de déshydratation et de problèmes rénaux, de tumeurs dermatologiques malignes, d'infections tropicales, de problèmes mentaux, de complications de grossesse, d'allergies et de mortalité, et de morbidité cardiovasculaire et pulmonaire »***. Les journaux médicaux à l'initiative de cette mise en garde demandent aux pouvoirs publics de cesser de différer les mesures urgentes à prendre pour enrayer l'emballement climatique et la destruction de la nature.

Assurément, ce début de décennie est un grand moment de choix. Nous connaissons les causes de nos maux et disposons d'une multitude de solutions pour y remédier. La volonté de sortir progressivement des énergies fossiles, la montée en puissance de l'agroécologie, les efforts de l'industrie vers des modes de production plus durable ou encore la prise de conscience autour de la nécessité de préserver les habitats naturels sont autant de signaux porteurs d'espoir. ●



* Pollution de l'air ambiant : nouvelles estimations de son impact sur la santé des Français, *Santé Publique France*, avril 2021.

** Cardiovascular disease burden from ambient air pollution in Europe reassessed using novel hazard ratio functions, *European Heart Journal*, mars 2019.

*** Call for emergency action to limit global temperature increases, restore biodiversity, and protect health, *The Lancet*, septembre 2021.

LA FABRIQUE DES *pandémies*

La crise sanitaire ouverte avec le Covid aura au moins permis de mettre en avant une logique dont on parlait peu auparavant : celle des zoonoses. Leur multiplication ces dernières années est directement liée au peu de place laissée à la vie sauvage. Explications.

/ Par Anne-Sophie Novel



tèmes, cela s'ajoutant au dérèglement climatique qui impose un déplacement forcé à de nombreuses espèces. Cette disparition d'un nombre croissant d'espaces sauvages est liée à l'artificialisation des sols ainsi qu'à l'agriculture et à l'élevage industriel. « Pour nourrir les milliards d'animaux enfermés dans des élevages intensifs, les forêts sont coupées à grande échelle pour cultiver à la place de l'alimentation qui sera exportée pour nourrir les animaux de nos élevages intensifs », détaille le CIWF, une ONG qui plaide pour un élevage plus durable. En outre, la concentration des animaux dans les lieux clos, caractéristique de ce modèle d'élevage, est un facteur d'émergence supplémentaire de maladies infectieuses. Ce fut le cas notamment pour la grippe A(H1N1) de 2009.

Repenser notre rapport au vivant

Nos sociétés, en raison de leurs choix de production et de consommation, perturbent les équilibres écologiques et obligent les animaux à entrer plus fréquemment en contact avec nous. La probabilité de transmission de zoonoses est donc mécaniquement plus importante. Une fois le foyer épidémique créé, la mondialisation des personnes et des biens s'occupe de la propagation à grande vitesse. Endiguer les risques implique de mobiliser des solutions qui dépassent de loin la seule dimension médicale. La pandémie actuelle interroge notre manière d'être au monde et, pour reprendre les mots de l'anthropologue Philippe Descola, la nécessité de « repenser les rapports entre humains et non humains ». ●

* Échapper à l'ère des pandémies : les experts mettent en garde contre les pires crises à venir ; options proposées pour réduire les risques, communiqué de presse, IPBES, octobre 2020.

« **D**es pandémies futures vont apparaître plus souvent, se propageront plus rapidement, causeront plus de dommages à l'économie mondiale et tueront plus de personnes que le Covid-19, à moins que l'approche globale de la lutte contre les maladies infectieuses ne soit modifiée. » Cette affirmation formulée en octobre 2020 n'émane pas d'un prophète isolé mais de la très sérieuse Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES). Pour le dire rapidement, l'équivalent du Giec sur la biodiversité. Pourquoi les plus grands spécialistes mondiaux des écosystèmes naturels, et de la vie qu'ils abritent, auraient un point de vue aussi catégorique sur les pandémies ? La réponse tient en un mot : zoonose. Ce terme vient du grec « zoo », qui signifie animal, et « nosos », maladie. Une zoonose est donc une maladie qui se trans-

met de l'animal à l'homme, et vice versa. Les exemples les plus connus du grand public se nomment Ebola, maladie de la vache folle, grippe aviaire, SRAS, Zika ou encore tuberculose. Même si le débat persiste, le Covid-19 est probablement une maladie zoonotique. Les scientifiques estiment qu'entre 631 000 et 827 000* virus présents dans la nature seraient susceptibles d'infecter les êtres humains.

Un effet domino

L'alerte de l'IPBES pointe également le risque, à l'avenir, d'une augmentation de la fréquence d'apparition des pandémies. Le fondement de cet avertissement se trouve dans le lien direct que la communauté scientifique fait entre l'émergence des pandémies et le bouleversement par l'activité humaine des conditions naturelles de notre planète. En effet, la destruction, ou la fragmentation, des habitats naturels oblige la faune à quitter certains écosys-



QUELLES SONT LES PERCEPTIONS DES FRANÇAIS SUR LE LIEN ENTRE *santé et écologie ?*

Plusieurs observations ressortent du sondage* réalisé par ViaVoice pour *Essentiel Santé Magazine*. Si la santé préoccupe les Français, elle ne le fait pas de la même manière pour tous. Une majorité des sondés ne savent pas comment réagir pour contrer les effets sanitaires des facteurs polluants. / Par Anne-Sophie Novel

La santé en tête des priorités des Français

Une bonne moitié (51 %) des Français placent la santé en priorité de leurs préoccupations, devant l'insécurité (39 %) et l'environnement (38 %). Mais si l'impact de la qualité de l'environnement sur la santé est fortement perçu par près de neuf Français sur 10 (89 %), seulement 46 % d'entre eux expriment cette opinion avec certitude : ceux-là se trouvent essentiellement dans la tranche des 35-49 ans, habitent surtout dans les grandes agglomérations, et majoritairement en Île-de-France.

Un sentiment d'impuissance

Les principaux facteurs polluants ayant un impact sur la santé humaine sont la pollution de l'air (57 %) et l'exposition aux produits chimiques (52 %), bien avant la mauvaise alimentation (38 %) ou les conditions de travail (32 %). Il s'agit donc

essentiellement de facteurs sur lesquels l'individu a peu d'emprise. Et si 75 % des Français se disent prêts à changer de mode de vie pour réduire l'impact de l'environnement sur leur santé, seulement 19 % sont réellement passés à l'acte.

Au quotidien, les Français agissent davantage sur des leviers plus directement liés à la santé – en insistant sur l'alimentation (59 %), puis le mode de consommation (54 %), devant la consommation énergétique (46 %), le mode de déplacement (35 %), ou le changement de cadre de vie (18 %). De quoi interroger notre capacité à engendrer des bouleversements au long cours pour préserver l'environnement, qui aura indirectement, plus tard, un impact sur la santé.

Une fracture générationnelle

Si les plus jeunes (18-24 ans) se révèlent plus inquiets que leurs aînés au sujet des problématiques environnementales

(46 % d'entre eux, contre 30 % dans le reste de la population), ils sont également nombreux (58 %) à faire le lien entre la crise sanitaire et la dégradation de l'environnement – contre 35 % de l'ensemble des Français et 26 % des 65 ans et plus.

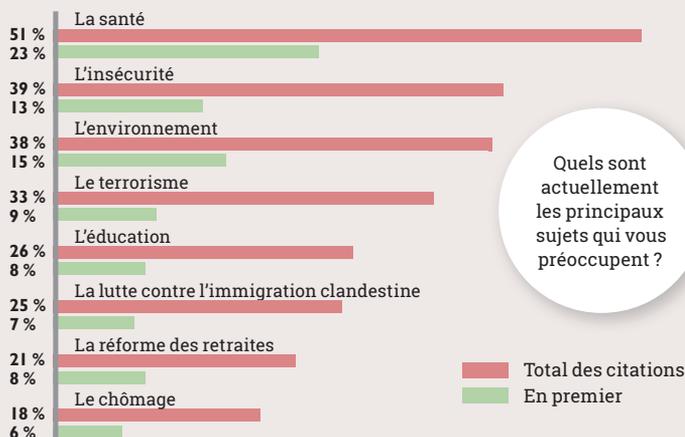
Ils sont également davantage préoccupés par les conditions qui leur permettront d'entrer dans la vie et de la construire : pour eux, les conditions de travail peuvent avoir autant d'impact sur leur santé que la pollution de l'air (51 %). Plus encore, un tiers d'entre eux affirment que les conditions d'habitation ont un impact fort sur la santé, contre 19 % des Français et 15 % des CSP+. L'environnement immédiat lié au logement ou aux conditions de travail doit donc impérativement être pris en compte pour les plus jeunes.

Besoin d'être bien informés

À noter : 75 % des sondés expriment le besoin de recevoir une information générale concernant l'impact de l'environnement sur la santé et l'environnement de manière générale, puis sur les maladies liées à la dégradation de l'environnement (71 %).

* Sondage réalisé du 10 au 15 septembre 2021 auprès d'un échantillon de 1 000 personnes représentatif de la population âgée de 18 ans et plus.

La santé et l'environnement préoccupent les Français



Quels sont actuellement les principaux sujets qui vous préoccupent ?



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

• Consultez l'ensemble des résultats du sondage ViaVoice.

Conseils pratiques

Comment allier SANTÉ ET ÉCOLOGIE CHEZ SOI ?

À la maison, il est possible de préserver l'environnement tout en prenant soin de sa santé. Comment ? En appliquant quelques bonnes pratiques, simples et en général peu coûteuses.

/ Par Angélique Pineau-Hamaguchi

1 Air intérieur

- J'aère au minimum **10 minutes par jour**, matin et soir (en dehors des pics de trafic), pour éviter la stagnation de polluants dans l'air.
- Pour la même raison, j'entretiens ma ventilation et **mes appareils de chauffage** (chaudière, cheminée...). Ce qui limitera aussi leur consommation. Et pour ma cheminée, je préfère un foyer fermé à un foyer ouvert.

- J'évite les **parfums d'ambiance, l'encens et autres bougies parfumées** qui émettent des substances polluantes. Idem pour les produits insecticides (comme les prises antimoustiques) ou antipuces pour chiens et chats, les pulvérisateurs pour plantes... ●



2 Alimentation

- Je bois plutôt **l'eau du robinet** et sinon, je ne laisse pas mes bouteilles au soleil car il peut dégrader le plastique.
- J'évite au maximum **les produits industriels ultratransformés** qui contiennent des additifs, des conservateurs... dont on ne connaît pas toujours les effets. Et je préfère cuisiner **des produits bruts, achetés sans emballage**.
- Je mange plutôt **des produits bios labellisés** (de saison et si possible locaux) en commençant par les légumes et les fruits, pour éviter les pesticides (sinon, mieux vaut bien les peler).
- Pour conserver les aliments ou les réchauffer au micro-ondes, **je renonce au plastique** ou aux assiettes en carton. Je préfère le verre. Et pour les faire cuire : mieux vaut des poêles en fonte ou en inox, sans revêtement antiadhésif. ●



3 Hygiène et entretien de la maison

- Pour ma toilette ou mon rasage, j'opte pour **les produits les plus naturels possible** (pains de savon). Idem pour l'hydratation de la peau (huile d'amande, de coco...). Les produits cosmétiques et leurs emballages contiennent souvent des conservateurs et d'autres produits chimiques.

- Pour le ménage, j'utilise des produits simples comme **le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude et le savon noir**. Et je nettoie de préférence **à la vapeur**, qui ne nécessite aucun produit d'entretien.
- **J'aère** pendant que je fais le ménage. ●



4 Meubles et décoration

- J'achète de préférence **des meubles en bois massif non traité**.
- Je vérifie **les étiquettes des matériaux de construction et produits de décoration** avant d'acheter (classés de A+ à C en fonction de leur émission de polluants volatils).
- **J'ouvre la fenêtre** quand je bricole ou monte un meuble.
- **J'aère les meubles et les produits neufs** avant de les utiliser, en particulier dans la chambre de bébé. Je peux aussi opter pour de l'occasion. ●



Sources : Association Santé Environnement France (ASEF), Alerte des médecins sur les pesticides (AMLPL), Anses, Dr Laurent Chevallier (nutritionniste).

À savoir

Tous ces conseils sont d'autant plus importants à appliquer par les couples qui ont un désir d'enfant, les femmes enceintes ou qui allaitent, pour les enfants et les adolescents. Des populations qui sont plus vulnérables aux perturbateurs endocriniens (ces substances qui agissent sur notre système hormonal).

REMETTRE LA SANTÉ

au cœur de l'économie ?

Prendre soin de notre environnement nous permettrait de mieux soigner notre santé et notre économie. C'est, en substance, ce que plaide l'économiste Éloi Laurent. Depuis quelques années, il ne cesse de promouvoir une vision alternative qui replace le bien-être de tous au centre des débats. / Par Anne-Sophie Novel

Dans son dernier ouvrage, l'économiste Éloi Laurent pose les jalons d'un modèle économique de pleine santé « où l'on a conscience que notre vitalité humaine dépend de la vitalité de la biosphère ». De quoi questionner la croissance économique et son incompatibilité avec la préservation de la vie sur Terre : « L'obsession de la croissance mène à la destruction du monde vivant, et donc du monde humain », relève le chercheur qui démontre dans ses travaux l'importance de préserver nos liens sociaux et nos attaches naturelles. Dans ses cours*, il développe depuis la rentrée 2021 une nouvelle approche des politiques de bien-être en abordant toutes les facettes de la notion : « La crise du Covid a révé-

les failles que représentent maladies chroniques, comorbidités et isolement social. En cas de canicule ou de pandémie comme le Covid, les plus vulnérables sont les plus exposés ».

Protéger les populations les plus fragiles

Avec la « boucle sociale-écologique » (cf. schéma ci-dessous), il dessine les contours d'un outil qu'il conçoit autant comme une boussole qu'un bouclier pour faire face aux chocs climatiques et sanitaires à venir. Elle doit participer à l'élaboration d'une vision politique d'ensemble pour protéger les populations les plus fragiles. « Il faut passer d'un système de santé qui produit du soin à un système de santé qui partage le bien-être », précise l'économiste. Pour lui, le récent sondage ViaVoice

(voir page 16) fait ressortir la préoccupation des Français pour la santé, l'environnement et la protection sociale. « Cela reflète un changement d'époque », analyse-t-il en saluant la conscience des Français concernant l'impact de la pollution sur la santé, mais regrettant que le lien ne soit pas encore pleinement établi avec le changement climatique et l'éco-anxiété. « Les gens ne perçoivent pas assez le lien entre le changement climatique et la santé ; or, la France est dans une position de grande vulnérabilité climatique », note Éloi Laurent. Il faut donc continuer à informer encore largement sur ces sujets, pour prévenir et protéger ensuite au mieux la population. ●

* Éloi Laurent enseigne à Sciences Po Paris et à Stanford University.

La boucle sociale-écologique



Source : Laurent Éloi, From the welfare state to the social-ecological state, in Laurent Éloi et Zwickl Klara, the Routledge Handbook of the Political Economy of the Environment, Routledge, à paraître en 2021.



Stéphanie Vandentorren :

“ LA CRISE SANITAIRE EST VENUE RÉVÉLER DES INÉGALITÉS QUI EXISTAIENT DÉJÀ ”

Médecin épidémiologiste, Stéphanie Vandentorren, chercheuse du Centre Bordeaux population health (Inserm-Université de Bordeaux), ne cesse depuis la canicule de 2003 de scruter la question des inégalités sociales et environnementales de santé. / Par Anne-Sophie Novel

La notion d'inégalité sociale de santé est généralement perçue à travers l'accès aux soins. Vos recherches penchent-elles sur un aspect plus large ?

Stéphanie Vandentorren : Le recours aux soins intervient quand on est malade et ne représente qu'une petite partie des inégalités sociales de santé. Je m'intéresse aux injustices qui interviennent en amont : pourquoi certaines populations sont-elles socialement plus exposées que d'autres ? Pourquoi certains enfants sont-ils plus exposés que d'autres aux nuisances environnementales ?

Quels sont les principaux déterminants des inégalités de santé ?

S. V. : Je commencerais par le logement (sa suroccupation, sa vétusté) ou le quartier (proximité d'un point d'eau ou d'un espace vert, accès à une alimentation saine à moindre prix, éloignement des services de proximité, les transports ou l'accès aux soins), et l'accessibilité qui diffère selon qu'on soit en milieu rural, semi-urbain ou urbain. Viennent ensuite le revenu et l'emploi, la qualité du réseau social, l'éducation et la capacité à comprendre et utiliser une information liée à la santé, sans oublier la composition du foyer (famille monoparentale), les inégalités de genre, l'âge, le stress, le pays d'origine, le contexte politique, social et culturel, etc.

Ces inégalités de santé sont-elles visibles dès le plus jeune âge ?

S. V. : Elles existent même in utero ! Certaines études expliquent qu'il



faut sept générations pour qu'un enfant sorte de la pauvreté. Il y a un point générationnel, donc, des facteurs de vulnérabilité, et des éléments qui pèsent sur des cycles de vie entiers. Plus on agit tôt, plus il est possible de modifier les trajectoires de vie.

Peut-on faire un lien entre la santé environnementale et les inégalités de santé ?

S. V. : Complètement ! Elles se nourrissent mutuellement, là aussi : la vulnérabilité sociale est inversement proportionnelle à la qualité de l'environnement. Nous sommes inégalement exposés aux nuisances environnementales selon notre situation géographique. Et nous sommes inégalement vulnérables selon la fréquence des maladies pré-existantes ou des comportements défavorables à la santé. Il existe des périodes plus sensibles de la vie et il y a souvent un cumul des expositions dans certaines franges de la

population. Ce sont donc deux notions intimement liées.

Quels effets la pandémie a-t-elle eus sur les inégalités sociales de santé ?

S. V. : La crise sanitaire est juste venue révéler des inégalités qui existaient déjà. Elle les a aussi accentuées : pour les plus défavorisés, les effets s'enchaînent avec décrochage, perte d'emploi, déscolarisation des enfants, etc. Les conséquences vont être durables notamment pour les plus jeunes, elles vont peser sur des inégalités générationnelles dont on parle peu et qui sont déjà pourtant très présentes. ●



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

• Retrouvez la version longue de l'interview de Stéphanie Vandentorren.



Pascale d'Erm a réalisé deux documentaires (*Natura* en 2018 et *Aqua* en 2021) qui ont également donné lieu à deux livres (*Natura*, publié chez LLL, et *Aqua*, chez Florent Massot Éditions).

Pascale d'Erm : “ VIVRE AU CONTACT DE LA NATURE RÉDUIT LES RISQUES DE MALADIE ”

Journaliste spécialisée dans les questions de nature et d'écologie, Pascale d'Erm s'intéresse depuis 10 ans aux effets bénéfiques des arbres, puis de l'eau, sur notre santé. / Par Anne-Sophie Novel

Qu'est-ce qui vous a amenée à travailler sur les liens entre santé et environnement ?

Pascale d'Erm : J'ai commencé à me pencher sur les bienfaits de la nature en 2009 lors de reportages que j'effectuais auprès de personnes vivant en autonomie en forêt ou travaillant dans des jardins thérapeutiques. Toutes me partageaient un état de bonne santé physique et mentale et témoignaient d'un sentiment d'avoir vitalemment besoin de la nature. J'ai voulu comprendre d'où venait leur pleine santé et trouver des éléments scientifiques pour éclairer notre mal de nature.

Qu'avez-vous découvert lors de votre investigation ?

P. d'E. : Si l'Organisation mondiale de la santé énonce dès 1946 que « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité », les chercheurs ne s'emparent du rôle essentiel joué

par la nature en la matière qu'au cours des années 80-90. Les annales de recherches ne comptent alors que trois références sous l'intitulé *nature et santé* alors qu'il en existait plus de 350 en 2018. Ce sujet est donc en plein boom avec des centres de recherche de haut niveau (comme Stanford ou Harvard) où sont étudiés les liens entre la nature et notre état de santé globale (physique, physiologique, mentale, émotionnelle).

À travers cette enquête, j'ai surtout mesuré à quel point nous souffrons d'un manque de nature : nous avons oublié que nous dépendons d'elle, il nous faut retravailler sur nos liens d'interdépendance avec le monde vivant et puiser dans nos réflexes vitaux profonds.

Pouvez-vous nous détailler les bénéfices identifiés par les chercheurs et spécialistes que vous avez rencontrés ?

P. d'E. : Les travaux convergent et montrent tous que fréquenter

la nature a des effets antistress immédiats sur la régulation du pouls, la pression artérielle, le système nerveux parasymphatique autonome (garant du calme et de la digestion notamment), et les émissions de cortisol (l'hormone du stress). Mais plus globalement, les études montrent que vivre au contact de la nature réduit les risques de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2, d'obésité, modère les troubles de l'anxiété, l'hypertension et aide à lutter contre la dépression. L'expérience de nature améliore aussi nos capacités de concentration et d'apprentissage, atténue la fatigue mentale, accroît l'optimisme, l'empathie, l'altruisme et restaure la confiance en soi. Pour les enfants, jouer dans la nature a des effets sur les résultats scolaires, tempère les troubles de l'attention et l'hyperactivité, combat l'obésité, soutient leur construction identitaire et l'acquisition de comportements sociaux. ●

À HOSTENS, EN GIRONDE, ON PEUT VENIR FAIRE *un bain de forêt*

S'apaiser le corps et l'esprit dans une réserve naturelle, lors d'un bain de forêt mené en compagnie d'un guide certifié, gratuitement : c'est ce que propose le Département de la Gironde, qui est le premier à le faire dans l'hexagone. / Par Anne-Sophie Novel

Au printemps 2021, en ouvrant le premier site labellisé « bain de forêt » de France, le Département de la Gironde a symboliquement lancé une politique de santé ambitieuse : « Ce site naturel est gratuit et ouvert à tous, mais nous allons plus particulièrement accompagner des publics qui se rendent rarement dans ce genre de lieu », précise Elsa-Margaux Delpech, l'une des instigatrices de cette initiative au sein du service environnement du Conseil départemental.

L'idée est née suite à une projection du documentaire *Natura*, à Bordeaux, dans lequel Pascale d'Erm met en avant les vertus thérapeutiques de cette pratique. « Les bains de forêt ont des effets sur les maladies chroniques et nous avons envie d'initier localement de quoi porter des changements plus profonds », ajoute encore Elsa-Margaux Delpech.

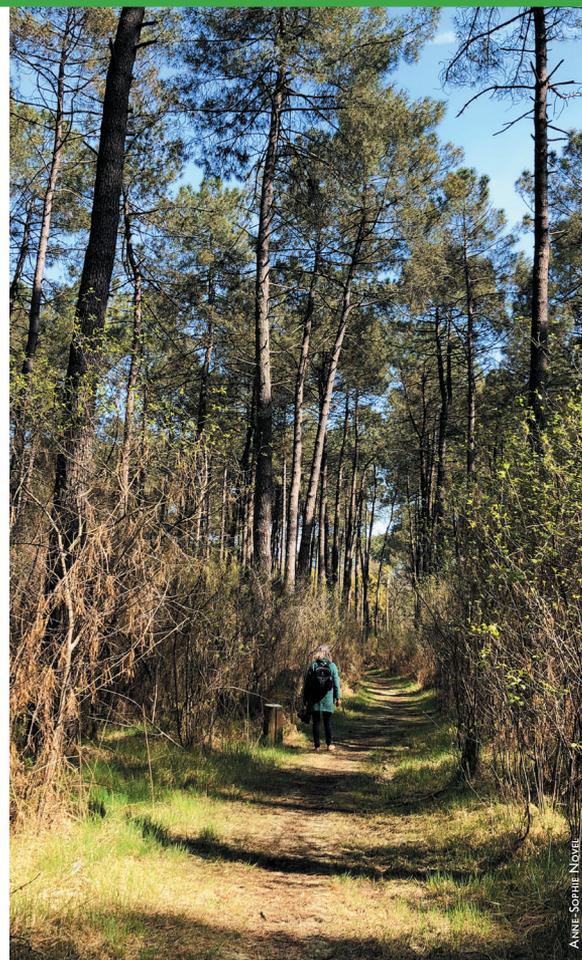
Pleine conscience

À Hostens, l'espace labellisé pour cette pratique ancestrale est aux environs du lac du Bousquey. Pins, chênes, fougères et même séquoias géants parsèment ses 550 hectares. C'est dans cet environnement que le

guide propose aux participants (une douzaine maximum par bain de forêt) différentes « invitations », à commencer par la marche lente, en étant attentif au moindre mouvement. Il s'agit de traverser l'espace en pleine conscience, tout en se laissant traverser à son tour par les éléments. Pendant les trois heures de bain, le rituel est soigneusement travaillé pour que chaque invitation ouvre différentes fenêtres de perception. Loin des caricatures qui circulent souvent au sujet de la sylvothérapie, il ne s'agit pas de faire des câlins aux arbres mais d'arriver à entrer en sérénité. On alterne des moments d'intériorité et de partage en groupe, on travaille le lâcher-prise, l'écoute, l'odorat, le toucher, le sens de l'équilibre, de l'orientation, de la méditation, même.

Une efficacité prouvée

En forêt, l'atmosphère est riche en terpènes et en phytoncides – des molécules volatiles odorantes produites par les arbres pour se protéger des bactéries et composées de vapeurs d'huiles essentielles reconnues pour leurs vertus tonifiantes et décongestionnantes. D'après les spécialistes japonais, les bains de forêt de



trois jours et quatre nuits stimulent durablement l'immunité. Au Japon, cette pratique est entrée dans les habitudes de médecine préventive dans les années 80. Le pays compte 63 sites officiels de bain de forêt, et des cliniques forestières proposent des cures thérapeutiques ciblées selon les pathologies. En Gironde, ce site est vu comme un laboratoire où des professionnels de santé et de nature pourront travailler main dans la main. Une affaire à suivre, donc ! ●



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- Retrouvez l'interview complète de Pascale d'Erm.
- Découvrez la version longue de cet article sur les bains de forêt.



Agnès Stock

LE JARDIN THÉRAPEUTIQUE, *un bon médicament ?*

Avec le sport sur ordonnance, on parle de l'activité physique comme d'un médicament. En va-t-il de même pour le jardin, et plus particulièrement pour le jardin thérapeutique ?

/ Par Cécile Fratellini

En France, le premier jardin thérapeutique a été créé en 1997 dans un service de psychiatrie de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Depuis, des dizaines ont vu le jour. Des ateliers d'hortithérapie ou « thérapie par le jardin » y sont organisés. « Le démarrage a été long en France, les jardins thérapeutiques se développent véritablement depuis quatre ou cinq ans », précise Estelle Alquier, coprésidente de la Fédération française jardins, nature et santé. Il en existe à l'hôpital, dans les Ehpad, dans les centres de détention, dans les instituts médico-éducatifs... Les effets du jardin sont bénéfiques pour la santé. Roger Ulrich, un chercheur américain, l'a démontré dans de

nombreuses études : le lien avec la nature influence le rétablissement des patients mais également le bien-être des soignants.

Impliquer la direction, les soignants, les patients et les familles

Il n'existe pas UN jardin thérapeutique, ils sont tous différents mais ils sont conçus avec des critères communs comme le confort et la sécurité (facilité de déambulation, pas de plantes toxiques, pas de pesticides...). « Le jardin thérapeutique doit s'inscrire dans le projet de l'établissement : la direction, les soignants, les patients et les familles doivent être impliqués. Cela leur permet ensuite de mieux se l'appro-

prier », précise Estelle Alquier.

Les séances d'hortithérapie peuvent être organisées plusieurs fois par semaine afin d'éveiller les sens, de stimuler l'imagination, d'apaiser les patients et de les mettre en relation avec la nature. Pour Estelle Alquier, il faut aller plus loin en facilitant de plus en plus l'accès à la nature dans les établissements de santé. « Si le résident d'un Ehpad peut recevoir sa famille dans le jardin, n'est-ce pas plus agréable qu'entre quatre murs ? Ses petits-enfants viendront sans doute le voir plus souvent. Et si les séances de kiné se faisaient dans le jardin plutôt qu'à l'intérieur ? Le jardin est une approche non médicamenteuse à développer, c'est mon cheval de bataille », conclut-elle. ●

Point de vue

“ Avoir un coin de verdure chez soi est une manière de prendre en charge sa santé ”

France Criou, médecin et paysagiste, conceptrice de jardins à l'hôpital.

« Le jardin comme outil de santé n'est pas réservé aux hôpitaux. C'est aussi vrai pour les particuliers. Jardiner fait du bien par l'exercice physique mais également par la rencontre avec la plante et les éléments naturels. Cela permet de réguler le stress et récupérer de la fatigue mentale. En général, quand on arrive dans son jardin, on ne pense plus au reste. Et même le simple fait de végétaliser sa terrasse fait du bien. Si on n'a pas de terrasse, aménager un petit coin de son appartement avec un fauteuil et des plantes autour est bénéfique. C'est un lieu de ressourcement. Il est nécessaire de renouer avec la nature, les plantes et la biodiversité en général. Avoir un coin de verdure chez soi est une manière de prendre en charge une part de sa santé. »



D.R.



iStock

UN RISQUE MAJEUR POUR LA SANTÉ

Plutôt que de regarder la météo du lendemain, bientôt regardera-t-on la qualité de l'air ? Possible. C'est devenu un véritable enjeu de santé publique. Explications.

/ Par Cécile Fratellini

Chaque année, en France, 48 000 décès prématurés sont liés à la pollution de l'air. Soit 9 % de la mortalité. En septembre dernier, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a rappelé que « la pollution de l'air [représentait] un risque environnemental majeur pour la santé ». Et cela ne se limite pas aux crises d'asthme ou aux infections pulmonaires. La pollution de l'air est aussi un facteur de risques pour les maladies cardiovasculaires et notamment pour les AVC. « De nouvelles données montrent également que celle-ci peut être à l'origine du diabète et de maladies neurodégénératives », ajoute l'OMS. Il y a un véritable enjeu de santé publique. Comme le rappelle Olivier Blond, ancien directeur de l'association Respire, aujourd'hui délégué spécial à la lutte contre la pollution de l'air à la Région Île-de-France : « Quand on a créé Respire en 2011, quasiment personne ne parlait de la pollution de l'air. Les discours portaient sur la

biodiversité et le réchauffement climatique. En 10 ans, il y a eu une prise de conscience. C'est devenu un sujet majeur dans le débat public, c'est une grande transformation ».

Des capteurs citoyens pour surveiller la qualité de l'air

S'il n'y a pas de solution miracle pour lutter contre la pollution de l'air, il en existe quelques-unes pour la réduire. « En ville, la voiture électrique est une solution, elle n'est pas non polluante mais elle émet moins de polluants. Le développement des mobilités douces avec la marche ou le vélo est également une solution. Le télétravail a un impact gigantesque sur la pollution de l'air. Si vous faites une journée de télétravail par semaine, c'est 20 % de pollution en moins. Il faut rapprocher le travail de l'habitation », insiste Olivier Blond. À chacun également de surveiller la qualité de l'air pour se protéger. Elle peut en effet varier en quelques heures ou d'un quartier à l'autre. Les outils pour être informé se mul-

tiplient. Il y a quelques mois, les ministères des Solidarités et de la Santé et de la Transition écologique ont développé Recosanté, une lettre d'information numérique gratuite. « L'objectif est de sensibiliser les gens et leur faire comprendre que même si la qualité de l'air est mauvaise, ils ne sont pas obligés de rester cloîtrés chez eux et de s'arrêter de vivre. Ce n'est pas une fatalité. Il existe des choses pour adapter son quotidien et protéger sa santé en évitant par exemple d'aller courir près des grands axes ou de promener son enfant en poussette lors des pics de pollution », précise Pierre Rousseau, chargé du déploiement de Recosanté.

De son côté, l'association Respire déploie des capteurs citoyens pour surveiller la qualité de l'air. « Ce n'est pas toujours très précis mais cela permet de suivre cette pollution et de construire une science citoyenne. Chacun devient alors un acteur de la surveillance de la qualité de l'air », ajoute Olivier Blond. ●

Écologie et entreprise

CINQ PISTES POUR PRÉSERVER LA SANTÉ DES SALARIÉS

L'environnement professionnel n'est pas sans conséquence sur la santé des individus. Les entreprises peuvent agir pour prendre en compte cette réalité.

/ Par Émilie Gilmer

1 Agir sur la qualité de l'air

Aérosols désodorisants, solvants, désinfectants, peintures... nombreux sont les activités et produits utilisés dans les entreprises qui impactent la qualité de l'air intérieur. Des mesures peu coûteuses suffisent pourtant à inverser la tendance. « La première chose à faire est d'identifier et de réduire les sources de pollution : adopter des produits et des méthodes de nettoyage (et de désinfection) plus favorables à la santé, la sécurité au travail et l'environnement, privilégier les matériaux, les revêtements et le mobilier à faibles émissions de polluants », suggère Ragnar Weissmann, directeur scientifique d'Objectif Santé Environnement. « Il faut ensuite se préoccuper de l'aération (la ventilation fonctionne-t-elle ?

Est-elle adaptée aux besoins et équipée de filtres efficaces ?) et enfin, effectuer des mesures pour avoir éventuellement recours à un purificateur d'air. » Ces démarches ont un effet non négligeable sur la productivité. « Il est prouvé qu'un air dégradé affecte les capacités cognitives et donc la performance des salariés », remarque l'expert.

2 Éviter de surchauffer

Une température intérieure trop élevée associée à un taux d'humidité trop bas (< 40 %) peut entraîner une gêne respiratoire et une irritation des muqueuses. « Cela est susceptible de majorer le risque de manifestations allergiques, de contracter une infection et augmenter l'effet des polluants », ajoute Ragnar Weissmann. À l'inverse, un taux d'humidité élevé (au-delà de 60 %) favorise l'apparition de moisissures (et les émissions des matériaux). Or, le spécialiste le souligne : « Offrir un cadre de travail sain à ses salariés produit de nombreux cobénéfices, tels que réduire l'absentéisme et soigner sa réputation ».

tines d'entreprise peuvent ainsi se tourner vers des contenants en inox, tout comme les salariés, qui ont intérêt à utiliser une gourde en inox afin d'éliminer les bouteilles et les gobelets en plastique. Autre piste : repenser ses habitudes d'achat concernant les fournitures de bureau pour faire le choix de matériaux durables. « Attention, toutefois, aux plastiques de substitution "biosourcés" (les barquettes en cellulose, par exemple), prévient Katia Baumgartner, pilote du réseau santé-environnement de France Nature Environnement. Ils contiennent eux aussi des additifs issus du pétrole et émettent des produits toxiques comme des perturbateurs endocriniens. »

4 Améliorer le contenu de l'assiette

L'entreprise a un rôle à jouer pour favoriser le bio, le local et proposer des menus plus variés en restauration collective. « Elle peut aussi limiter la présence de boissons sucrées et la distribution automatique de plats prêts à l'emploi ultratransformés qui comportent des conservateurs, des additifs et des produits dérivés comme du sirop de glucose », note Katia Baumgartner. Mon Restau Responsable, fruit d'un partenariat entre le réseau Restau'Co et la Fondation Nicolas Hulot, vise par exemple à inciter les entreprises à s'engager dans ce domaine. « Agir pour la santé environnementale est

3 Se débarrasser du plastique

La réchauffe des aliments dans des contenants en plastique augmente l'émission de substances nocives dans la nourriture (les perturbateurs endocriniens, notamment). Les can-





istock

aussi un moyen de fédérer les salariés autour d'un projet porteur de sens, bien souvent en phase avec leurs valeurs personnelles, et un précieux levier de transformation de l'entreprise », ajoute Ragnar Weissmann.

5 **Végétaliser les bâtiments**

La présence de plantes et de verdure sur des murs végétalisés participe à rafraîchir l'atmosphère en augmen-

tant le taux d'humidité durant les périodes de chaleur. « C'est une façon de limiter le recours aux climatiseurs qui, non seulement contribuent au réchauffement climatique, mais aggravent les problèmes d'allergie et provoquent des coups de froid », indique Katia Baumgartner. Plusieurs études démontrent que travailler dans un espace végétalisé a un effet positif sur le confort de travail et le moral des salariés. ●



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- Retrouvez l'interview de Ragnar Weissmann, directeur scientifique d'Objectif Santé Environnement.



D.R.

Point de vue

Audrey Richard,

présidente nationale de l'Association nationale des directeurs des ressources humaines (ANDRH), et DRH du groupe Up.

“ La santé environnementale EST DEVENUE UN LEVIER DE RECRUTEMENT ”

« La question de l'environnement et des conditions de travail sur site est devenue un sujet de préoccupation pour les candidats à l'emploi. Notamment les jeunes générations qui sont particulièrement sensibles aux enjeux d'écologie. Les RH ont ainsi conscience qu'elles doivent se démarquer sur ce terrain et modifient leurs habitudes pour répondre à ces attentes. Les impacts sont nombreux : sur les repas d'affaires, par exemple, où la qualité

de l'alimentation s'améliore nettement et où la vaisselle réutilisable s'impose de plus en plus. Certains innovent aussi dans les services proposés aux salariés (embauche de coachs culinaires, ouverture de salles de sport) ou dans le confort de travail (installation de murs végétaux qui absorbent le bruit). Sans compter la réflexion au long cours menée sur les métiers de demain, qui devront intégrer pleinement cette donnée. »

Depuis qu'elle a remarqué
qu'elle avait des problèmes d'audition,
Hélène a des capacités en ~~mains~~ plus.



Libre

L'aide auditive qui apporte tellement
plus qu'une simple aide auditive.

Traduction en
27 langues

Écoute de
la musique

Réception
des appels

Retrouvez plus d'informations et les coordonnées
de nos magasins sur ecoutervoir.fr

ÉCOUTER VOIR
AUDITION MUTUALISTE

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE, délivré sur présentation d'une prescription médicale. Demandez conseil à votre audioprothésiste. Lire attentivement la notice. Fonctionnalités disponibles dans les aides auditives Livio 2400 Edge AI de la gamme Elite. Visaudio SAS au capital variable - RCS Paris 492 361 597 - Juin 2021. Crédit photo : Germain Hériau. © 2021 Starkey. Tous droits réservés. Starkey est une marque déposée de Starkey Laboratories Inc.



Harmonie & Moi : des services accessibles en ligne

Afin de simplifier les démarches liées à son contrat santé, tout adhérent de la mutuelle peut créer son espace Harmonie & Moi sur le site www.harmonie-et-moi.fr et télécharger l'application mobile sur son smartphone ou sa tablette.

Des démarches simplifiées

Harmonie & Moi est un espace en ligne sécurisé qui permet aux adhérents de gérer leur contrat à tout moment et leur donne accès à de nombreux services personnalisés et gratuits.

Toutes les informations qui concernent le contrat santé de l'adhérent y sont accessibles. Dans cet espace, par exemple, il peut transmettre des documents à la mutuelle (devis, factures, attestations...) en les téléchargeant ou en les prenant en photo, consulter ses remboursements et être alerté par e-mail du traitement de ses demandes. L'adhérent peut signaler un changement administratif, télécharger ses relevés de santé et suivre ses demandes en ligne, mais aussi suivre le contrat de ses bénéficiaires ou encore actualiser sa situation pour continuer à bénéficier de ses droits (portabilité). Par ailleurs, depuis Harmonie & Moi, il est possible de téléconsulter un professionnel de santé (généraliste, spécialiste, sage-femme), y



ALDORE STOCK

compris de l'étranger, 24h/24, 7j/7. L'entrée en relation avec les professionnels de santé partenaires de la mutuelle est également facilitée via la géolocalisation.

Votre carte mutualiste en ligne

Depuis Harmonie & Moi, vous pouvez télécharger un duplicata de votre carte mutualiste. Ce document a la même valeur juridique que la carte papier adressée par votre mutuelle.

De nouveaux services

Harmonie & Moi évolue progressivement pour faciliter les échanges avec la mutuelle. Il est, par exemple, désormais possible de modifier certains paramètres d'accessibilité, notamment pour les personnes souffrant d'un handicap visuel, cognitif ou moteur. Le règlement sécurisé de son échéance par carte bancaire peut aussi être effectué. Pour créer votre espace, rendez-vous sur www.harmonie-et-moi.fr ●

POUR CONTACTER VOTRE MUTUELLE



EN AGENCE

Vos conseillers sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner.



PAR COURRIER

À l'adresse postale qui figure sur votre carte mutualiste.

SUR INTERNET

www.harmonie-mutuelle.fr



PAR TÉLÉPHONE

(préparez votre numéro d'adhérent)

Vos conseillers :

au numéro qui figure sur votre carte mutualiste.



Harmonie Santé Services :

09 69 39 29 13
(prix d'un appel local),
24h/24 et 7j/7, pour
l'assistance en France
et à l'étranger.



Action Sociale Harmonie Mutuelle :

09 69 39 29 13
(prix d'un appel local),
du lundi au vendredi,
de 8h à 18h30.

HANDICAP

Des services accessibles à tous

Harmonie Mutuelle mène depuis toujours une politique d'inclusion des personnes en situation de handicap. Ainsi, depuis le site de votre mutuelle ou sur l'espace Harmonie & Moi, via la fonctionnalité Sourcline, les adhérents malentendants ou sourds peuvent désormais faire appel à un interprète pour les assister dans leurs échanges avec un conseiller*. Par ailleurs, en allant sur Accessibilité (en haut à droite) et en cliquant sur Site websolidaire, l'affichage à l'écran peut s'adapter aux besoins des adhérents souffrant d'un handicap visuel, moteur ou cognitif**.

* Via le tchat ou une webcam.

** Dyslexie, daltonisme, épilepsie photosensible, mouvements difficiles ou difficultés de concentration...



iStock

POUR CONTACTER VOTRE MAGAZINE

**Essentiel Santé Magazine
Union Harmonie Mutuelles**
143, rue Blomet – 75015 Paris
essentielsantemagazine@
harmonie-mutuelles.fr

**Relais communication
des pages spéciales :**

Nicolas Bernard, Virginie Bertrand,
Aurore Bouet, Gilles Desbrouesses,
Camille Dumont, Anne-Francine
Gieudes, Clément Gilbert,
Caroline Heu-Boidin, Cécile Jeanneteau
et Dominique Penet.

Membres du comité éditorial :

Muriel Bataille, Marie-Françoise Borie,
Emmanuel Boutterin, Marie Coquil,
Jacques Dossal, Pierre Ducheix,
Bruno Duval, Bernard Fourrier,
Peggy Goetzmann, Didier Guerling,
Jean-Paul Jadault, Caroline Lebrun,
Jean-Marc Lévêque, Nicolas Llopart,
Yannick Marechal, Philippe Paulmier,
Jean-Jacques Pecqueur, Robert Prenant,
Florence Quintin et François Rosso.



Adobe Stock

SOLIDARITÉ

Un prix pour aider les aidants

Valoriser et récompenser des initiatives en faveur des aidants, c'est l'objectif du Prix Initiatives Aidants remis par Harmonie Mutuelle à l'association l'APESH, le 6 octobre dernier.

Onze millions de personnes, en France, s'occupent au quotidien d'un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance. Chaque année depuis cinq ans, à l'occasion de la journée des Aidants portée par le collectif Je t'Aide, votre mutuelle remet le Prix Initiatives Aidants, afin de soutenir des initiatives concrètes en faveur des aidants, ces personnes souvent invisibles qui aident un proche au quotidien. Ce prix permet aux lauréats de bénéficier notamment d'un soutien financier et d'un accompagnement du collectif Je t'Aide pour leurs actions de communication. Le 6 octobre dernier, votre mutuelle

a donc décerné le Prix Initiatives Aidants à l'association l'APESH (Association pour les parents d'enfants en situation de handicap) pour son projet AndyCaptain. Une plateforme créée avec des professionnels de santé (psychomotriciens, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, généticiens, psychologues) pour favoriser l'entraide communautaire. Espace de réflexion, laboratoire d'expériences et réseau d'échange et de soutien à la parentalité avec un enfant en situation de handicap... la plateforme AndyCaptain favorise ainsi le rapprochement des aidants entre eux et leur évite l'isolement social. Pour avoir plus d'informations sur le Prix Initiatives Aidants et sur la plateforme AndyCaptain, rendez-vous sur le site essentiel-sante-magazine.fr

TIERS PAYANT

La mutuelle rembourse directement

Certains professionnels de santé* pratiquent le tiers payant pour la part du régime obligatoire mais demandent aux patients de s'acquitter de la part mutuelle. Grâce à votre carte Vitale, vous n'avez plus besoin d'adresser la facture correspondante à votre mutuelle. Le professionnel de santé établit une « feuille de soins électronique ». Et votre mutuelle vous rembourse automatiquement via la télétransmission. Il vous suffit de penser à mettre à jour votre carte Vitale à chaque changement de situation personnelle ou professionnelle.

* Les médecins (généralistes, spécialistes et radiologues), les actes de laboratoire, les infirmiers, kinésithérapeutes, sages-femmes, orthoptistes, orthophonistes, hors milieu hospitalier.

Tout savoir sur les remboursements de ma mutuelle

Lorsque vous réalisez une dépense de santé (consultation médicale, médicaments, hospitalisation, lunettes...), votre mutuelle rembourse une partie ou la totalité des frais non pris en charge par l'Assurance maladie. Explications.



1 Le remboursement de l'Assurance maladie

Pour chaque produit (médicament, lunettes...) ou chaque acte (consultation médicale, radiologie...), l'Assurance maladie fixe :

Une base de remboursement, c'est le tarif de référence (par exemple 25 euros pour la consultation d'un médecin généraliste).



Un taux de prise en charge, qui est appliqué à la base de remboursement pour déterminer le montant du remboursement de l'Assurance maladie.



Dans certains cas (achat de médicaments, transports, actes paramédicaux, consultations de médecin), l'Assurance maladie déduit du montant qu'elle vous rembourse **une franchise** de 0,50 euro à 2 euros ou **une participation forfaitaire** de 1 euro. À noter : ni la franchise, ni la participation forfaitaire ne sont remboursées par votre mutuelle.



La partie des dépenses de santé qui reste à votre charge après le remboursement de l'Assurance maladie est le **ticket modérateur***. Il peut être pris en charge totalement ou en partie par votre mutuelle, selon votre garantie.



2 Le remboursement de votre mutuelle

Le montant remboursé par votre mutuelle peut être exprimé en pourcentage de la base de remboursement ou en euros. Un remboursement à hauteur de 100 % signifie que votre mutuelle prend en charge **jusqu'à 100 % de la base de remboursement de l'Assurance maladie**, et non l'intégralité de votre dépense de santé.

Exemple : pour un adulte chez son médecin traitant, sans dépassement d'honoraires (de secteur I) au prix de 25 euros, avec une base de remboursement de 25 euros.

L'Assurance maladie rembourse 70 % de 25 €, moins 1 € (participation forfaitaire), soit **16,50 €**



La mutuelle rembourse 30 % de 25 €, soit **7,50 €**

→ Votre reste à charge est de **1 €** (participation forfaitaire)

À noter : la réforme du 100 % Santé donne accès à un ensemble de soins et d'équipements sans reste à charge en optique, en dentaire et en audiologie.

* Pour faciliter l'accès aux soins, des cas d'exonération du ticket modérateur sont prévus, qui ouvrent droit à la prise en charge à 100 % des frais de santé par l'Assurance maladie, dans le cas de certaines affections de longue durée, par exemple.

Renouvellement du contrat : comment est déterminée ma cotisation ?

Quels sont les paramètres retenus généralement pour déterminer ma cotisation chaque année et qu'en est-il pour 2022 ? En 2022, la cotisation prendra en compte trois facteurs majeurs : la hausse tendancielle de la consommation de soins, le rattrapage des soins non prodigués pendant le Covid et les effets de la réforme du 100 % Santé. / Par Félix Maréchal

Comment est déterminé le montant de ma cotisation chaque année ?

La cotisation tient compte de l'évolution prévisionnelle des remboursements des soins des adhérents. Celle-ci s'explique pour l'essentiel par trois différents facteurs : ponctuellement, des modifications de garantie du contrat (une meilleure couverture nécessitant une cotisation plus élevée), des mesures réglementaires, et l'augmentation générale des dépenses de santé induite en partie par le vieillissement de la population.

Les mesures réglementaires conduisent parfois à une plus grande prise en charge de la part des organismes d'Assurance maladie complémentaire (OCAM), en complément de la Sécurité sociale. Ces mesures réglementaires peuvent aussi conduire à des modifications de comportement en matière de recours aux soins de la part des Français, comme le fait le 100 % Santé avec zéro reste à charge, par exemple.

En général, ces trois facteurs induisent une hausse des remboursements et donc une augmentation de la cotisation. Néanmoins, parfois la hausse ne concerne pas certains adhérents afin de tenir compte de situations particulières : cela a été le cas en 2021 par solidarité avec les nombreux adhérents professionnels hospitaliers ou travailleurs non-salariés, par exemple.

Harmonie Mutuelle a-t-elle fait des économies du fait du report de soins lié au Covid en 2020 et si oui, quelles conséquences en ont été tirées pour la cotisation 2022 ?

La mutuelle a remboursé moins de soins qu'anticipé en 2020 en raison des confinements qui ont réduit la capacité des adhérents à se soigner (fermeture des opticiens, par exemple). Elle a donc constaté un excédent exceptionnel cette année-là, mais celui-ci a servi à financer la taxe exceptionnelle décidée par les pouvoirs publics qui visait précisément à « compenser » cette diminution de dépenses. Par ailleurs, une partie de ces remboursements a, en réalité, été reportée sur 2021 grâce au meilleur accès aux soins (réouverture), ce qui a contribué à la très forte hausse



des dépenses de santé observée en 2021. Enfin, le Covid a eu d'autres effets qui ne sont pas encore visibles. Le report subi en 2020 et en 2021 de certains examens médicaux et interventions chirurgicales pèsera sur les dépenses futures : le retard de diagnostic ou de prise en charge conduit en général à des traitements plus lourds et plus onéreux. Malgré ces facteurs défavorables, la cotisation augmente moins que la hausse des dépenses de santé depuis 2019 car la mutuelle a décidé de limiter la hausse des cotisations.

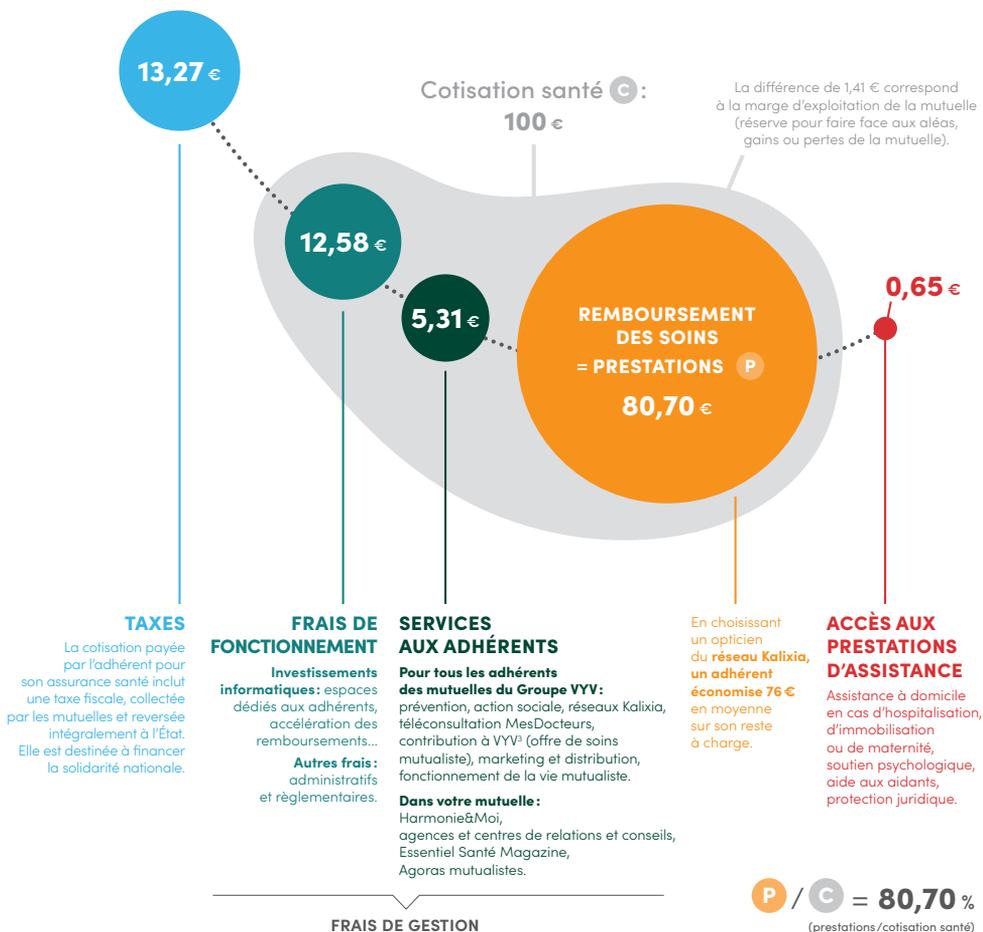
D'où vient cette augmentation des remboursements en 2021 ?

Elle s'explique en partie par le vieillissement de la population, mais surtout par le rattrapage des soins non consommés en 2020 en raison du confinement et par les effets de la réforme du 100 % Santé.

Depuis le 1^{er} janvier 2021, l'offre 100 % Santé, que ce soit en audiologie, en optique ou en dentaire, est pleinement accessible à tous les Français bénéficiant d'une complémentaire santé responsable, ce qui représente une très grande majorité des contrats. Ceux-ci s'en sont largement emparés en audiologie et en dentaire, ce qui a accru fortement les dépenses de santé correspondantes. A contrario, les offres 100 % Santé en optique ont eu beaucoup moins de succès que prévu par le Gouvernement. Or, le recours à ces offres comprenant des dispositifs de grande

À QUOI SERT MA COTISATION SANTÉ ?

Redistribution des 100 € perçus par votre mutuelle en 2020
pour une cotisation versée de 113,92 € TTC



En application de nos obligations légales et réglementaires, veuillez trouver ci-après pour Harmonie Mutuelle pour l'année 2020 :

» Le ratio entre les frais de gestion et le montant des cotisations C hors taxes :

FRAIS DE GESTION = 17,89 % de la cotisation santé C

Le ratio entre le montant total des frais de gestion au titre du remboursement et de l'indemnisation des frais occasionnés par une maladie, une maternité ou un accident et le montant des cotisations ou primes afférentes à ces garanties représente la part des cotisations ou primes collectées, hors taxes, par l'organisme assureur au titre de l'ensemble des garanties couvrant le remboursement ou l'indemnisation des frais précités, qui est utilisée pour le financement des frais de gestion.

Ces frais de gestion recouvrent l'ensemble des sommes engagées pour concevoir les contrats, les commercialiser (dont le réseau commercial, le marketing, les commissions des intermédiaires), les souscrire (dont l'encaissement des cotisations, la gestion des résiliations, le suivi comptable et juridique) et les gérer (dont le remboursement, la gestion du tiers payant, l'information client, l'assistance, les services, les prestations complémentaires), c'est-à-dire accomplir toutes les tâches incombant à l'organisme assureur dans le respect des garanties contractuelles.

» Le ratio entre le montant des prestations P et le montant des cotisations C hors taxes :

P / C = 80,70 %
(prestations / cotisation santé)

Le ratio entre le montant des prestations versées pour le remboursement et l'indemnisation des frais occasionnés par une maladie, une maternité ou un accident et le montant des cotisations ou primes afférentes à ces garanties représente la part des cotisations ou primes collectées, hors taxes, par l'organisme assureur au titre de l'ensemble des garanties couvrant le remboursement ou l'indemnisation des frais précités, qui est utilisée pour le versement des prestations correspondant à ces garanties.

COTISATIONS

- ■ ■ qualité à moindre coût devait permettre des économies en optique qui n'ont donc pas eu lieu. Ces différents facteurs conduisent à une croissance à deux chiffres des remboursements par rapport à 2020, pour les adhérents des contrats collectifs comme des contrats individuels.

Quel est le niveau de frais de gestion de la mutuelle et quelle est la part des cotisations reversée aux adhérents ?

Les frais de fonctionnement de la mutuelle représentent 12,6 % des cotisations en 2020, c'est un des taux les plus bas du marché (inférieur au taux moyen des taxes). 86 % des cotisations ont été mobilisées dans l'année, soit pour rembourser les adhérents (80,7 %), soit pour financer les autres prestations dont ils bénéficient (5,3 %). Si ce ratio est en léger recul par rapport à 2019 en raison des effets du confinement sur les remboursements et les services aux adhérents, il sera vraisemblablement en hausse en 2021, car les remboursements augmentent fortement et que la mutuelle a développé de nouveaux services pour les adhérents.

En ce qui concerne le niveau de remboursement des soins,

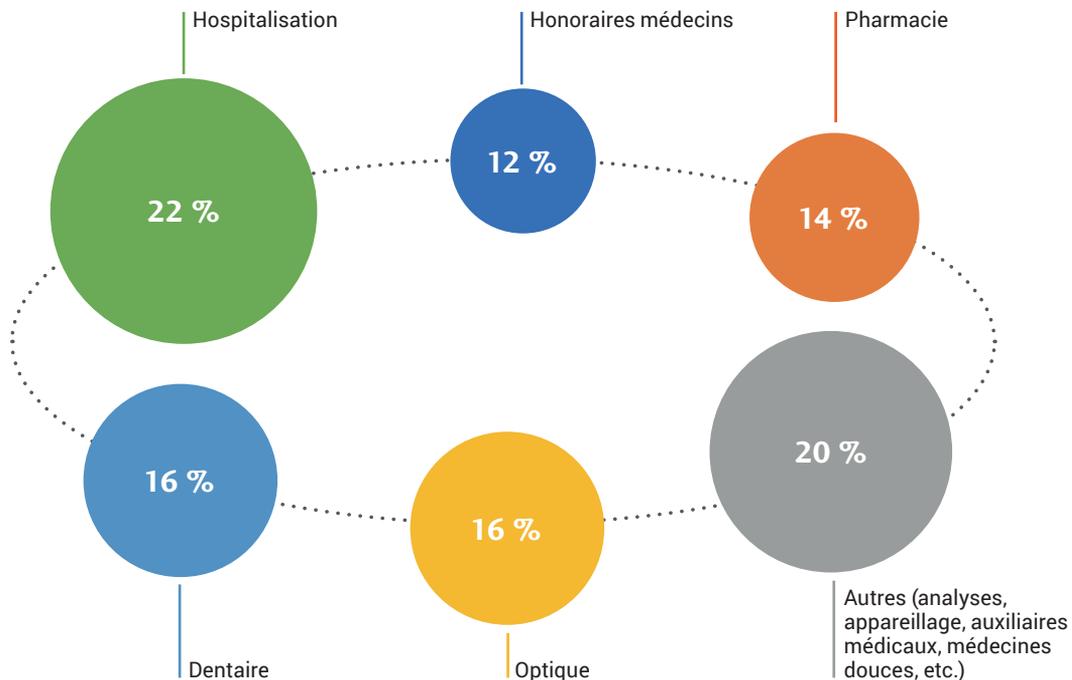
l'assemblée générale a décidé à l'été 2020 de graver dans le marbre le principe suivant : si leur montant se révèle inférieur à 80 % du total des cotisations une année donnée, la mutuelle reversera la différence aux adhérents les années suivantes sous forme d'une baisse ou d'une moindre augmentation des cotisations. Il s'agit d'un engagement fort : par exemple, les dépenses de santé pourraient connaître une dynamique plus favorable que les prévisions de la mutuelle pour 2022. Celle-ci se doit en effet d'adopter une approche prudente pour fixer le niveau des cotisations mais les bonnes surprises sont toujours possibles. Si tel était le cas, une partie de la hausse décidée aujourd'hui pourrait être redistribuée aux adhérents.

Lorsqu'Harmonie Mutuelle réalise des excédents, à quoi sont-ils employés ?

La mutuelle ne verse pas de dividendes. Elle n'a pas d'actionnaires à rémunérer et ne fait pas de profit. En cas d'excédents, ceux-ci sont toujours réinvestis dans l'activité de la mutuelle et pour sécuriser ses engagements, dans l'intérêt des adhérents. Lorsque cela est possible, ils sont réutilisés certaines années pour renforcer le niveau de prestation ou limiter la hausse de la cotisation.

Votre mutuelle

Les principaux postes de dépenses en 2020 pour les remboursements des soins des adhérents.



» ÊTRE AUX CÔTÉS DE VOS PROCHES LE MOMENT VENU

ENCORE UNE PREUVE
DU POUVOIR DU COLLECTIF.

PREUVE

40



Au-delà de la peine que représente la perte d'un être cher, les proches se retrouvent confrontés à des dépenses importantes et soudaines, des démarches administratives fastidieuses et l'organisation des funérailles. C'est pour cela que notre garantie obsèques Néobsia permet d'accompagner vos proches et de garantir que tout se déroulera comme vous l'avez souhaité. Pour en savoir plus : hmut.fr/esm-neobsia



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

Néobsia est un contrat individuel d'assurance-vie. Contrat d'une durée viagère. Assureur des garanties de prévoyance : MUTEX. Société anonyme au capital de 37 302 300 € - Entreprise régie par le Code des assurances - RCS Nanterre 529 219 040. Siège social : 140 avenue de la République - CS 30007 - 92327 Châtillon cedex. Assureur des garanties d'assistance : Ressources Mutuelles Assistance. Union d'assistance soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - Siren 444 269 682, numéro LEI n° 969500YZ86NRBOATRB28. Siège social : 46, rue du Moulin - CS 32427 - 44124 Vertou Cedex. Prestataires obsèques : SAFM - La Maison des Obsèques, SAS au capital de 30 000 000 € - RCS de Paris 814 500 757. Siège social : Tour Montparnasse 33 avenue du Maine 75015 Paris. Le voeu funéraire : SA au capital de 4 323 975 € - RCS de Paris B 310 775 804. Siège social : 7 place Pierre de Coubertin 59790 Ronchin. Distributeur des garanties : Harmonie Mutuelle. Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473, numéro LEI n° 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. Crédit photo : iStock



ADOBE STOCK

CONFÉRENCES

Dépendance et solidarités familiales

Face à la maladie et la vieillesse, les solidarités familiales sont remises en question. Le jeudi 2 décembre, votre mutuelle et Reliance (association départementale pour la protection de la jeunesse) proposent plusieurs conférences en ligne sur l'importance de soutenir les solidarités familiales pour maintenir un lien de qualité avec la personne âgée. Confronté à une situation de dépendance liée à la maladie ou à la vieillesse, l'équilibre familial est remis en question et doit se réorganiser. Les services de médiation familiale sont ainsi fréquemment sollicités par les familles pour les aider à gérer leurs désaccords autour d'une organisation ou d'une décision relative à la prise en charge d'un aîné.

C'est pourquoi votre mutuelle et Reliance organisent une journée d'études, gratuite et ouverte à tous. Celle-ci se tiendra en ligne, le jeudi 2 décembre, de 9h45 à 16h. Au programme, plusieurs conférences : « Vieillesse : entre souffrances et résiliences », par Gérard Ribes, psychiatre, sexologue et psychothérapeute ; « Aidants, aidés, proches familiaux en conflit... Quel accompagnement pour le temps de répit ? », par Rabia Hamidi, docteure en médiation ; une conférence sur la médiation familiale, animée par Caroline Touny, médiatrice familiale ; ainsi qu'une table ronde, « Du domicile à l'institution : quels lieux de vie ? ». Inscription gratuite et obligatoire : www.eventbrite.fr/e/billets-quand-le-conflit-entrave-les-solidarites-familiales-169632185433

HAUTES-PYRÉNÉES

Ouverture d'un Ehpad à Horgues

L'Ehpad Courtaou de Bigorre ouvrira ses portes à Horgues (65), au 1^{er} trimestre 2022. Ce projet est le résultat d'une collaboration entre le Conseil départemental, l'Agence Régionale de Santé Occitanie et la commune d'Horgues. Géré par l'association Scapa*, l'établissement de 85 places proposera aussi un éventail de services** et de soins aux Horguais et à la population environnante. Plus d'informations sur www.maisons-retraite-scapa.fr

* L'association Scapa est partenaire de l'UMT – Mutualité Terres d'Oc et membre de VYY³.

** Hébergement temporaire, télémedecine, tables d'hôtes, ateliers de prévention...

NÎMES

Un atelier pour des apéritifs sains

Des apéritifs sains et gourmands, c'est possible. Une alimentation saine n'empêche pas de prendre du plaisir en mangeant. À Nîmes, le 6 décembre 2021, votre mutuelle proposera un atelier gratuit pour apprendre à réaliser des apéritifs gourmands et équilibrés. Cette rencontre se tiendra au centre communal d'action sociale de la ville. Pour avoir plus d'informations et pour vous inscrire, vous pouvez consulter le site www.nimes.fr/sante/-/action-sociale

FOIX

Les centres audio, optique et dentaire réunis

Afin de mieux répondre aux besoins des Fuxéens, les services de soins et d'accompagnement mutualistes (SSAM) de l'UMT* qui étaient situés rue des Salenques à Foix ont déménagé. Le magasin d'optique, le centre dentaire et un nouveau centre d'audition mutualiste sont désormais réunis dans des locaux plus spacieux, au lieu-dit Peysales d'en Haut. Pour avoir plus d'informations : www.umat-terresdoc.fr

* UMT – Mutualité Terres d'Oc.



ADOBE STOCK



ALBI Des ateliers de médiation animale

Le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) d'Albi propose un atelier thérapeutique de médiation animale, ouvert aux personnes de 60 ans et plus. Objectif : rompre la solitude et l'isolement, bouger, faire des rencontres, discuter et passer un moment agréable en compagnie du chien Blackie. Ces ateliers se tiennent un mercredi sur deux, de 14h30 à 16h30, de septembre à décembre 2021. À noter : le transport peut être assuré. Le contact avec les animaux est bénéfique pour notre santé

psychique et physique. Ainsi, vivre avec un animal de compagnie permet par exemple de réduire la tension artérielle et de renforcer notre système immunitaire. Le projet est soutenu par le CNRACL, la Carsat Midi-Pyrénées, l'Agence Régionale de Santé et Action sociale Agirc-Arrco Midi-Pyrénées. Il est encadré par Marion Barbosa, aide à domicile, et Isabelle Fraysse, aide-soignante, assistante de soins en gériatrie au sein de l'équipe spécialisée Alzheimer (ESA) d'Albi. Informations et réservation : 06 28 22 55 46.

HANDICAP Un simulateur de conduite

Le Centre Mutualiste de Rééducation Fonctionnelle* d'Albi propose un programme Conduite et Handicap à destination des personnes en situation de handicap physique et/ou cognitif. Sur un simulateur de conduite, les patients peuvent s'entraîner en toute sécurité sur des itinéraires virtuels, avec un équipement pourvu d'aides à la conduite. Une équipe pluridisciplinaire organise la prise en charge des patients tout au long du parcours d'évaluation des aptitudes à la conduite, jusqu'à l'obtention du permis de conduire.

Plus d'informations sur www.umt-terresdoc.fr

* UMT - Mutualité Terres d'Oc.

BRIVE-LA-GAILLARDE Une course de Noël

Votre mutuelle soutient la première édition de la Corrida de Malemort, organisée à Brive-la-Gaillarde le samedi 18 décembre par les Runners du 19. Cette initiative entend développer le sport loisir et notamment la course à pied, en proposant deux parcours de 5 et de 10 km.

En fonction de la distance à parcourir, l'inscription s'élève à 6 euros ou 11 euros.

Pour vous inscrire, vous pouvez compléter le formulaire disponible sur le site www.bit.ly/CorridadeNoël2021

ARIÈGE Promouvoir le sport paralympique

L'association ariégeoise Pourquoi Pas Moi, la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France et le Conseil départemental de l'Ariège organisent une manifestation sportive et festive pour promouvoir les disciplines paralympiques dédiées aux déficients visuels. Organisé avec le soutien de votre mutuelle à la station de ski de Beille les 17 et 18 décembre, cet événement gratuit propose notamment la pratique du ski de fond et du biathlon. Pour le grand public, les inscriptions se feront sur place, le matin. Contact par e-mail : assoappm09@gmail.com



Crise sanitaire : Harmonie Mutuelle solidaire des entreprises

En 2020 et 2021, Harmonie Mutuelle s'est mobilisée pour apporter un soutien actif, pas seulement financier, aux entreprises et aux entrepreneurs dans le contexte de la crise sanitaire. Selon le rythme de la reprise, certaines de ces mesures pourront être reconduites en 2022. / Par Félix Maréchal

Soutenir les entreprises et les entrepreneurs pour continuer à maintenir l'emploi et le dynamisme économique des territoires. Grâce à sa proximité régionale, cet engagement de solidarité est l'un des fondamentaux d'Harmonie Mutuelle, qui s'implique toute l'année aux côtés des quelque 60 000 entreprises et 140 000 entrepreneurs (soit 2,8 millions d'assurés) qu'elle protège et accompagne tout au long de leur vie. Cet engagement s'est encore renforcé avec la crise sanitaire.

Parallèlement à la mise à disposition de masques au plus fort de la crise, la mutuelle a, dès le premier confinement, mis en place un plan d'aide global de 150 millions d'euros, dont 100 étaient mobilisés afin de faire face à un éventuel défaut de paiement de ses clients « entreprises ». « Le processus de recouvrement des cotisations des entreprises a été temporairement suspendu pour ne pas les mettre en difficulté, confie Laurence Henriet-Germain, directrice performance & assurance. Une démarche combinée à des facilités de paiement, avec des étalements allant jusqu'à 18 mois pour le règlement d'un trimestre. Ces facilités ont été systématiquement mises en

œuvre pour les petites entreprises. Pour les structures de plus grande taille, cela a été fait au cas par cas, avec des facilités accordées dès lors que certaines problématiques étaient en jeu, comme le maintien de l'emploi. »

Mieux faire connaître la portabilité

Par ailleurs, Harmonie Mutuelle et le Groupe VYV dans son ensemble prévoient de communiquer sur la portabilité afin de mieux faire connaître ces droits spécifiques auprès des salariés des entreprises adhérentes ayant perdu leur emploi. En cas de rupture de son contrat de travail, la portabilité permet en effet à tout salarié de bénéficier pendant une durée maximale de 12 mois des prestations santé et prévoyance liées au contrat collectif de son ex-employeur.

Par ailleurs, Harmonie Mutuelle propose depuis quelques mois un diagnostic pour mesurer et maximiser l'énergie des collaborateurs : Harmonie Potentiel Humain™. Particulièrement utile dans cette période préjudiciable pour le bien-être au travail, ce diagnostic permet notamment d'identifier les sources d'énergie et d'épuisement chez les salariés.

Un soutien individuel aux entrepreneurs

Pendant cette crise, Harmonie Mutuelle apporte aussi son soutien aux entrepreneurs eux-mêmes, c'est-à-dire aux dirigeants de petites entreprises, souvent sous le statut de TNS (travailleur non salarié). Ainsi un fonds de soutien financier aux entrepreneurs est venu compléter l'aide gouvernementale, initialement plafonnée à 1 500 euros. « Pour les entrepreneurs qui n'entraient pas dans les critères des aides gouvernementales, des commissions d'attribution ont été mises en place par la mutuelle dans chaque région afin d'accompagner chaque cas, dans le cadre de ce fonds de soutien », souligne Michel Caillet, administrateur et président de la commission Harmonie Mutuelle Entrepreneurs. Parallèlement, 1 500 TPE/PME ont bénéficié d'un report de cotisations en 2020, pour un montant de 23 millions d'euros.

Un numéro vert pour une aide psychologique

En dehors de l'accompagnement financier, un soutien psychologique auprès des entrepreneurs s'est révélé indispensable. Les équipes Harmonie Mutuelle ont pris des nouvelles des adhérents et des



iStock

entrepreneurs, en passant plus de 170 000 appels de courtoisie. La mutuelle a également été à l'initiative du numéro vert (le 0 805 655 050) mis en place pour soutenir les chefs d'entreprise dans le contexte du Covid-19, avec le ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance, CCI France (chambres de commerce et d'industrie) et CMA France (chambres des métiers et de l'artisanat), en s'appuyant sur l'expertise de l'association Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë (APESA). « Harmonie Mutuelle soutient l'APESA depuis 2016 pour détecter les situations à risque et offrir aux entrepreneurs une écoute ainsi qu'un accompagnement psychologique pour rebondir », souligne Éric Favrou, directeur marketing marché entrepreneurs. Depuis le lancement du dispositif APESA, plus de 3 800 prises en charge psychologiques ont été effectuées, dont plus d'un millier via le numéro vert.

Et pour 2022 ?

Quel sera le soutien d'Harmonie Mutuelle aux entreprises en 2022 ? « De manière générale, les enveloppes allouées à ce soutien en 2020 et 2021 ont été peu utilisées, ce qui s'explique à la fois par la portée de

l'aide gouvernementale et par la vigueur de la reprise aujourd'hui, fait remarquer Laurence Henriet-Germain. Il faut toutefois rester prudent. La fin des aides d'État en 2022 pourrait avoir un impact sensible sur la trésorerie de certaines entreprises. Nous restons en veille et la mutuelle va continuer à communiquer sur la portabilité pour rappeler aux salariés au chômage qu'ils ont tous droit à cette mesure quelle que

soit la cause de leur rupture de contrat de travail. Parallèlement, le mécanisme d'étalement du paiement des cotisations peut se renouveler pour les entreprises en difficulté. Nous allons continuer à soutenir les entreprises et leurs salariés comme nous l'avons toujours fait. » Un engagement d'autant plus fort qu'Harmonie Mutuelle vient de se doter du statut d'entreprise mutualiste à mission. ●



iStock



Des solutions pour aider les aidants

Aujourd'hui, en France, 11 millions d'aidants accompagnent un proche de façon temporaire ou durable. Le Groupe VYV s'engage pour la cause des aidants grâce à des outils qui permettent de détecter, d'orienter et d'accompagner les personnes en situation d'aidance dans la durée. / Par Félix Maréchal

L'aidance est un enjeu social majeur dont l'ampleur nécessite une prise de conscience. En France, une personne sur cinq se trouve en situation d'aidant. Pourtant, un aidant sur deux ignore qu'il l'est, tant il est naturel de s'investir auprès d'un proche fragilisé.

Les plateformes « Proche des aidants » et « Objectif-autonomie, ma santé bien accompagnée »

Renforcer la reconnaissance du rôle des aidants dans la société est une priorité. En ce sens, le Groupe VYV, dont Harmonie Mutuelle, a créé un dispositif permettant de détecter, d'orienter et d'accompagner les personnes en situation d'aidance. proche-des-aidants.fr est un dispositif qui combine les aspects humains et digitaux. Accessible sur ordinateur, tablette ou smartphone, cette plateforme propose des solutions pour les aidants et leurs proches. « Proche des aidants » répond à de nombreux besoins tels que : comprendre sa

situation d'aidant et celle d'un proche aidé ; organiser sa vie quotidienne, ou encore optimiser son budget en trouvant des sources de financement. L'objectif est de faciliter leur quotidien souvent stressant et fatigant.

À ce jour, 5 000 adhérents en situation d'aidance ont pu établir un premier diagnostic de leurs besoins. Caroline Lebrun, directrice engagement et coopération chez Harmonie Mutuelle, explique : « Avec "Proche des aidants", Harmonie Mutuelle et le Groupe VYV se donnent pour mission d'écouter, d'accompagner, de conseiller et de soutenir celles et ceux qui aident un proche en perte d'autonomie, mais aussi d'informer sur les droits et les prestations financières accessibles aux aidants ».

En complément, la plateforme www.objectif-autonomie.fr s'adresse en priorité aux personnes confrontées à une perte d'autonomie. Elle les oriente et les accompagne à travers un guide pratique qui permet de trouver, à proximité de chez soi, les solutions humaines, financières et

matérielles pour faire face notamment aux problématiques de soins, de services à domicile, de transport et de logement. En outre, cette plateforme propose un accompagnement humain dédié à la coordination des services et la réalisation des démarches administratives (demandes APA, PCH...).

Harmonie Mutuelle mobilisée pour les aidants

Ressources mutuelles Assistance, l'assistant du Groupe VYV, est intégré aux dispositifs proche-des-aidants et « Objectif-autonomie, ma santé bien accompagnée ». Joignables 24h/24, 7j/7, des conseillers formés à la détection des situations de fragilité guident les aidants dans leurs démarches et orientent les personnes vers un soutien psychosocial. À noter que la Fondation Harmonie Mutuelle promeut, de son côté, des projets innovants afin de favoriser l'inclusion sociale des jeunes aidants de 14 à 25 ans dont 700 000 sont en situation d'aidance. ●

Un concours d'écriture lancé par l'Observatoire de l'imprévoyance

Être ou ne pas être imprévoyant ? C'est sur ce thème que l'Observatoire de l'imprévoyance propose aux écrivains en herbe de mettre en pratique leurs talents avec un concours d'écriture ouvert à toutes et tous. / Par F. M.



12 milliards d'euros, c'est la charge financière annuelle que subissent les ménages en cas d'accident ou d'aléa de la vie et cela, par l'absence ou l'insuffisance de couverture de prévoyance complémentaire. Avec ce concours d'écriture, l'Observatoire de l'imprévoyance souhaite vivement sensibiliser sur le sujet de l'imprévoyance pour améliorer la couverture des Français. En partant d'une expérience vécue, d'une situation marquante ou en laissant aller

leur imagination, les auteurs en herbe sont invités à écrire un texte dans lequel un imprévu bouleverse le quotidien et à raconter le chemin qui mène à la reconstruction. En pratique, la nouvelle doit faire entre 12 000 et 16 000 caractères (espaces compris) et est à déposer au plus tard le 15 février 2022 sur la plateforme Librinova : concours.groupe-vyv.fr

Toutes les informations liées au concours sont disponibles sur ce site.

Un jury, composé d'ambassadeurs du Groupe VYV et de l'écrivain, philosophe

et sociologue Frédéric Lenoir, parrain du concours, sélectionnera les meilleures nouvelles. À la clé ? La publication de la nouvelle dans un recueil. Les trois meilleurs auteurs remporteront également des chèques-cadeaux d'une valeur de 500, 300 et 200 euros à valoir en librairie.

Les lauréats seront conviés à une cérémonie de remise de prix à Paris, organisée en mai 2022, en présence du jury et de Stéphane Junique, président du Groupe VYV et président du concours. ●

Abonnez-vous à la newsletter *Essentiel Santé Magazine* !

Notre newsletter, c'est...

- Une sélection de sujets d'actualité envoyée régulièrement par mail.
- Des articles sur la santé, la protection sociale et les évolutions de la société.
- Des reportages, des interviews, des témoignages et des vidéos qui mettent en avant des initiatives positives.



Comment vous inscrire en 1 minute ?

- 1 – Rendez-vous sur essentiel-sante-magazine.fr
- 2 – Cliquez sur « Recevez notre newsletter » en haut à droite.
- 3 – Renseignez votre adresse e-mail.
- 4 – Cliquez sur « S'abonner ».

Les informations collectées vous concernant font l'objet d'un traitement destiné à Union Harmonie Mutuelles pour des finalités d'inscription à la newsletter. Conformément à la réglementation, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement ou de portabilité de vos données personnelles, et pouvez décider de leur sort après votre décès. Vous disposez, en outre, d'un droit à la limitation des traitements, d'un droit au retrait du consentement, du droit de ne pas faire l'objet d'une décision automatisée et d'un droit d'opposition dans les limites des intérêts légitimes de la mutuelle. Ces droits peuvent être exercés auprès du responsable Protection des données par mail à l'adresse dpo@harmonie-mutuelle.fr En cas de réclamation relative au traitement de vos données personnelles ou à l'exercice de vos droits, vous pouvez saisir la Commission Nationale Informatique et Libertés (CNIL).

UN AMOUR DE PERRUCHES

TAIE D'OREILLER
5€95
-18€



100% coton,
tissage serré
57 fils/cm²



francoisesaget.com

Cultivons la joie intérieure

Drap			
45783	1 pers. 180 x 290 cm	35,00€	14,90€
45819	2 pers. 240 x 300 cm	44,00€	16,50€
45843	gd modèle 270 x 300 cm	50,00€	21,50€
Taie d'oreiller			
45884	carrée 63 x 63 cm	18,00€	5,95€
45910	rectangulaire 50 x 70 cm	18,00€	5,95€
Taie de traversin			
45923	86 x 185 cm	21,00€	5,95€
Housse de couette réversible			
45944	1 pers. 140 x 200 cm	64,00€	27,50€
45962	1 ou 2 pers. 200 x 200 cm	80,00€	34,50€
45984	2 pers. 240 x 220 cm	87,00€	31,90€
45999	gd modèle 260 x 240 cm	112,00€	47,90€
Drap-housse à coins élastiques			
48766	1 pers. 90 x 190 cm	34,00€	13,90€
48963	2 pers. 140 x 190 cm	39,00€	15,50€
49469	gd modèle 160 x 200 cm	44,00€	19,50€

OFFRE DÉCOUVERTE
à partir de
5€95

Françoise Saget vous propose tous ces produits en 100% coton.
Et si vous vous êtes trompé de taille, de couleur, ou si vous changez d'avis, vous bénéficiez de la garantie satisfait ou remboursé.

PARIS CPCE
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

<p>Un amour de perruches - 400 g/m²</p> <p>37129 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm vert d'eau 5€95 13€90</p> <p>37130 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm bleu paon 5€95 13€90</p> <p>13973 Drap de bain 70 x 130 cm vert d'eau 5€95 15€90</p> <p>14128 Drap de bain 70 x 130 cm bleu paon 5€95 15€90</p>	<p>Comme un pacha - 400 g/m²</p> <p>09505 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm rose thé 5€95 13€90</p> <p>09504 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm taupe 5€95 13€90</p> <p>13656 Drap de bain 70 x 130 cm rose thé 5€95 15€90</p> <p>13776 Drap de bain 70 x 130 cm taupe 5€95 15€90</p>	<p>Les Ensoleillés</p> <p>41316 3 torchons 50 x 60 cm 5€95 15€</p>
<p>Cap sur Ouessant - 400 g/m²</p> <p>08610 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm marine 5€95 15€</p> <p>96459 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm turquoise 5€95 15€</p> <p>14719 Drap de bain 70 x 130 cm marine 5€95 16€50</p> <p>14770 Drap de bain 70 x 130 cm turquoise 5€95 16€50</p>	<p>Week-end à Londres - 400 g/m²</p> <p>37132 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm 5€95 15€</p> <p>13623 Drap de bain 70 x 130 cm 5€95 16€50</p>	<p>Rouge poète - 400 g/m²</p> <p>00014 1 serviette 50 x 90 cm + 2 gants 15 x 21 cm corail 5€95 13€90</p> <p>17596 Drap de bain 70 x 130 cm corail 5€95 15€90</p> <p>42003 3 torchons 50 x 60 cm 5€95 15€</p> <p>40202 3 essuie-mains 50 x 60 cm 5€95 17€70</p>

Simple, rapide et gratuit, commandez en un clic sur francoisesaget.com et renseignez votre code avantage **26054** dans l'onglet «OFFRE COURRIER»



Retrouvez tous les avantages de cette offre : réductions, cadeaux... Vous n'avez plus qu'à renseigner les références souhaitées dans votre panier et compléter grâce à tout le choix disponible sur notre site internet!

Paiement sécurisé

Offre valable 1 mois

Par internet : francoisesaget.com

Par téléphone : au **0 892 02 75 76** Service 0,35 € / min + prix appel

Nos conseillères basées en Bretagne dans le Morbihan sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 8h à 18h.

Pour commander par courrier :

Je coche les produits de mon choix
 Je complète mes coordonnées ci-dessous

Je renvoie cette page entière à :
Françoise Saget - Service Presse - Les Fougerêts - BP 70003 - 56902 VANNES CEDEX 9

Mme Mlle M. Nom _____
Prénom _____ Adresse _____
E-mail _____

Code postal _____ Ville _____

Date de naissance (facultatif) _____ N° de tél. (facultatif) _____

VOTRE CADEAU
LE VANITY COCCINELLES

100% polyester microfibre.
Poche zippée et motif imprimé sur le devant.
Zip.

Livré vide.
Dim.: 22 x 17 x 10 cm.

Pour recevoir mon cadeau sans commander, je joins 3€90 de frais de livraison. Nous nous réservons le droit de vous réclamer le bon de commande papier sur demande. **26064**

J'ai coché les produits de mon choix et je reporte ici le TOTAL du montant de mes articles €
<input type="checkbox"/> Ma commande est égale ou supérieure à 25€, mes frais de livraison sont GRATUITS!	GRATUITS au lieu de 3€90
<input type="checkbox"/> Ma commande est inférieure à 25€, j'ajoute 3€90 de participation aux frais d'envoi. €
TOTAL de ma commande €

2 mois de facilité de paiement :

Je joins mon chèque aujourd'hui et je choisis la date de débit.

A réception de mon colis Débit dans 2 mois**

Je préfère régler par carte bancaire

Date de validité _____

Débit immédiat Débit dans 2 mois**

Je préfère régler à réception de mon colis au facteur ou au transporteur par chèque ou en espèces. Frais supplémentaires de contre-remboursement à domicile : 3€90 à ajouter au TOTAL de ma commande.

Satisfait(e) ou remboursé(e) - Si à réception de votre commande, vous n'étiez pas entièrement satisfait(e) par certains articles, vous pouvez exercer votre droit de rétractation dans les 14 jours de la réception de votre colis et nous faire retour des articles dans les 14 jours suivant son exercice. Ils vous seront au choix échangés ou remboursés, sans frais ni pénalités sauf les frais de retour. Certains articles sont proposés sous forme de lots. Il est cependant possible de les acquérir à l'unité au prix tarif 2021.

Données - Vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité et d'opposition sur les informations que vous nous communiquez ou que nous traitons. Vous pouvez les exercer auprès de dpo@francoisesaget.com. Nous pouvons sélectionner pour vous les bons de réduction, bons plans et offres commerciales de nos partenaires et/ou leur communiquer les informations nécessaires pour un envoi postal de leurs offres (votre adresse e-mail n'est jamais communiquée sans consentement exprès de votre part). Si vous ne souhaitez pas recevoir d'offres postales de nos partenaires, il suffit d'indiquer NON dans la case ci-contre . CGV - Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre service clients au 02 99 91 40 80. (prix d'un appel local) ou contact@francoisesaget.fr. Offre valable pour une seule commande. Françoise SAGET S.A.S au capital de 150 000 € - Siège Social : 10 Domaine de la Motte 56200 LES FOUGERÈTS - SIREN/SIRET 324 179 845 000 23 - R.C.S. VANNES N° d'identification TVA : FR 87 324 179 845 - Code NAF 4791 B.



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

6 JUILLET 2021 ► PARIS

ENTREPRISE MUTUALISTE À MISSION : L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE VALIDE LA RAISON D'ÊTRE

**Agir sur les facteurs sociaux, environnementaux et économiques
qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société
en mobilisant la force des collectifs.**

Raison d'être d'Harmonie Mutuelle votée par les délégué(e)s lors de l'assemblée générale.

AVANÇONS *collectif*

ENTREPRISE MUTUALISTE À MISSION

En juillet, Harmonie Mutuelle a pris l'engagement d'agir sur tous les facteurs qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société. Une nouvelle ère s'ouvre, pour faire émerger le rôle de la prévention en matière de santé.

» NOTRE RAISON D'ÊTRE, UN ENGAGEMENT DURABLE

Agir sur les facteurs sociaux, environnementaux et économiques qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société en mobilisant la force des collectifs.

Alimentation, logement, environnement, relations sociales, conditions de travail et de vie... Tous ces facteurs influent sur notre santé.

Acteur de santé globale, Harmonie Mutuelle souhaite agir durablement sur tous ces déterminants et leurs impacts, en mobilisant la force des collectifs : celle de ses 7 000 salariés et délégués, mais aussi de tous ceux – entreprises, entrepreneurs, associations, réseaux d'actions... – qui s'engagent pour une meilleure santé au quotidien.

Aujourd'hui inscrite dans les statuts de la mutuelle, **cette raison d'être est déclinée en objectifs (voir page 3) qui seront eux-mêmes déclinés en engagements concrets.**

Ces engagements opposables seront mesurés tous les deux ans par un organisme indépendant et suivi par un comité de mission composé notamment de personnalités externes à l'entreprise.

Inscrit dans les statuts de la mutuelle, le comité de mission est une **instance de contrôle intégrée mais indépendante**. Il est chargé **d'évaluer les indicateurs définis par la mutuelle sur la base des objectifs** qu'elle s'est fixée. Chaque année, il produit un **rapport annuel soumis à l'Assemblée générale** et peut à tout moment saisir les organismes sociaux de la mutuelle pour détailler des points nécessaires.



Le mot du président

*Salariés, élus, adhérents, chefs d'entreprise et employeurs...
Ce sont leurs espoirs et leurs attentes qui sont venus alimenter notre vision et nos ambitions. C'est leur intelligence collective qui a fait émerger la diversité des combats que nous nous apprêtons à livrer.*

Thomas Blanchette, président du conseil d'administration d'Harmonie Mutuelle



➤ NOS OBJECTIFS



OBJECTIF #1

Construire collectivement des solutions d'assurance, de services et d'accompagnement ayant un impact positif sur la santé des personnes et de la société.



OBJECTIF #2

Améliorer avec les entreprises et les salariés les conditions de travail et de vie, et soutenir les actions de préservation de leur santé et de l'environnement.



OBJECTIF #3

Favoriser l'entraide, le développement de liens sociaux et de réseaux de solidarité au cœur des territoires.



OBJECTIF #4

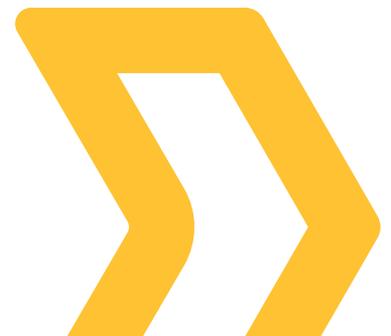
Faire vivre l'engagement mutualiste et notre modèle d'entreprise à impacts positifs.

➤ NOTRE DÉMARCHE

Construire le périmètre d'Entreprise Mutualiste à Mission pour Harmonie Mutuelle a été **le fruit d'un dispositif de consultation inédit.**

- **348 000 contributions recueillies**, en ligne, auprès de nos salariés, de nos élus et de nos adhérents. Un record de participation!
- **Des groupes de dialogue « consommateurs et citoyens »** de tous horizons, pour nous aider à comprendre les attentes.
- **« Les rendez-vous de l'Entreprise Mutualiste à Mission »,** des réunions mensuelles avec plusieurs centaines de salariés, pour co-construire.
- **Les ateliers de co-écriture** avec la publication de 16 récits prospectifs sur la mutuelle et la santé de demain, pour trouver des solutions nouvelles!

L'ensemble des expressions et des contributions recueillis a permis l'élaboration collective de nos objectifs sociaux et environnementaux désormais inscrits dans nos statuts.



➤ ADHÉRENT : CE QUE ÇA M'APPORTE

Une offre élargie

Vous associer à la conception de nos futurs produits et services, mesurer leurs impacts sur la société, déployer des dispositifs pour préserver la santé des salariés, intégrer des mécanismes de solidarité... **Les offres et services de demain prendront systématiquement en compte leurs impacts positifs sur la société.** D'ores et déjà, nos offres récentes ont vocation à agir sur les déterminants de santé, à l'image d'Harmonie Potentiel Humain, qui mesure le niveau d'énergie des salariés ou Harmonie Service Social qui accompagne les salariés en difficulté. Au-delà de répondre à vos besoins, nos offres et services de demain devront **répondre de manière utile et concrète aux enjeux sociaux, sociétaux et environnementaux** de notre monde actuel.



Devenir entreprise mutualiste à mission, c'est l'occasion de bien se positionner à l'égard des entreprises qui nous font confiance, voire de les « challenger ». Grâce à notre démarche d'ouverture, nous sommes une mutuelle qui peut inspirer les collectifs qu'elle rassemble et amener des éléments de réponse à la question du temps long. La démarche que nous menons va faire bouger les lignes bien au-delà de notre mutuelle. ➤➤

Catherine Touvrey,
directrice générale d'Harmonie Mutuelle

Vers une pleine santé

L'environnement, l'alimentation, la pratique d'activité physique et sportive, les conditions de travail, le logement, l'accès aux soins et à la prévention sont autant de **déterminants de santé qui peuvent avoir des effets protecteurs ou délétères sur la santé de chacun.** Notre ambition est **d'agir, le plus en amont possible, afin de permettre au plus grand nombre d'être acteur de sa santé** en donnant les moyens à tous d'accéder à des actions de prévention, des campagnes de sensibilisation, des services d'accompagnement, des dispositifs d'entraide. Créer les conditions favorables en donnant aux populations les moyens **d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci** est notre contribution à l'émergence d'un système de santé accordant une place plus importante à la prévention. Nous sommes convaincus **qu'une action collective sur les déterminants de santé est primordiale** pour protéger la santé de tous.

➤ ET POUR NOS ENTREPRISES CLIENTES...

Nous sommes également persuadés que valoriser **le potentiel humain**, première richesse de l'entreprise, permet de conjuguer performance économique et performance sociale. Dans cette optique, nous proposons un ensemble d'actions concrètes, aussi bien à destination des chefs d'entreprise que des salariés en santé et prévention. **L'entreprise est un territoire de santé, où beaucoup de facteurs influent sur le bien-être et la bonne santé.** Devenir Entreprise Mutualiste à Mission, c'est réaffirmer notre soutien aux entreprises qui œuvrent en ce sens.





➤ AGIR POUR VOUS ET POUR LA SOCIÉTÉ

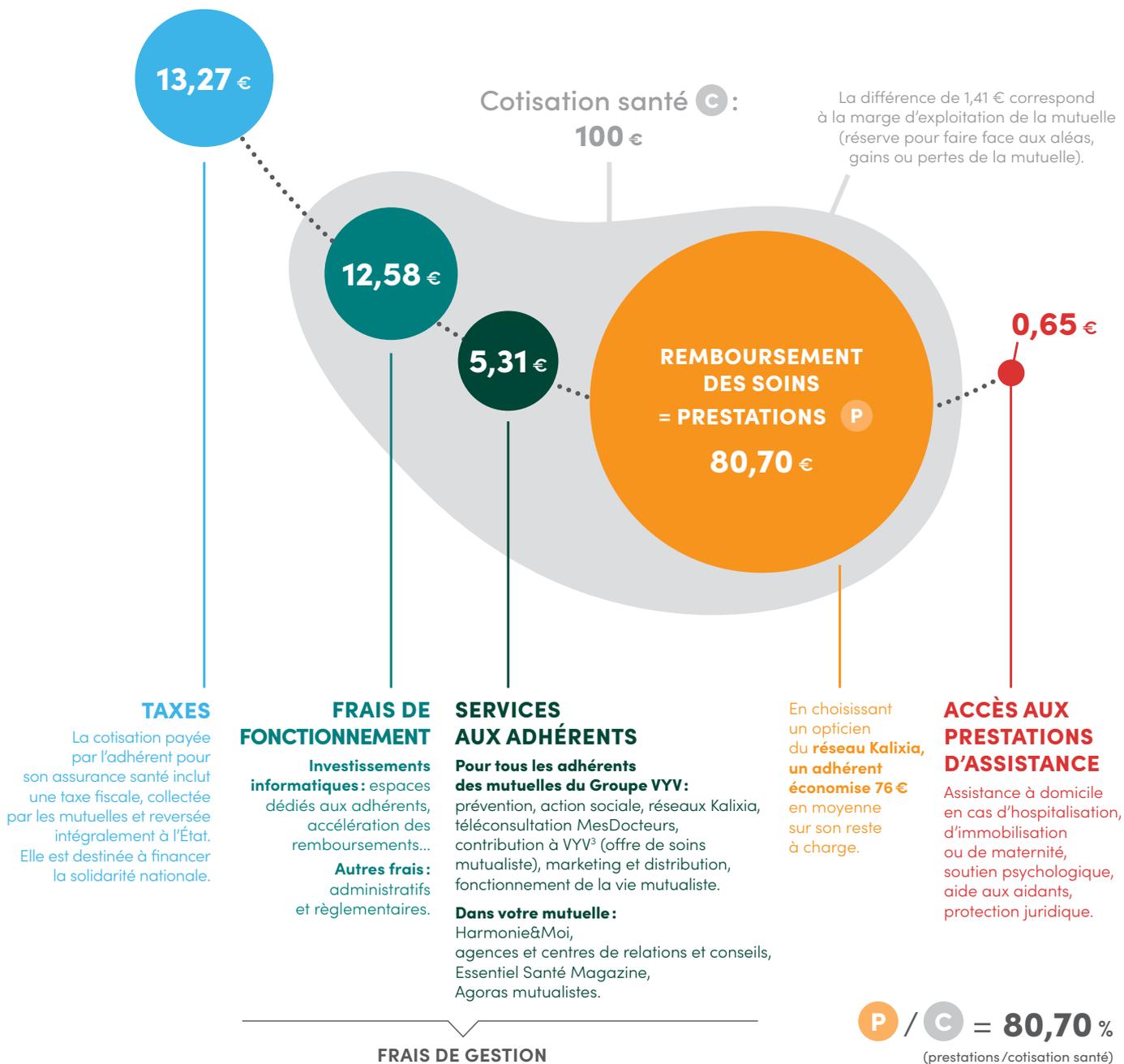
62 % des français pensent qu'une mutuelle a un rôle à jouer dans les enjeux d'environnement et 90 % se déclarent prêt à changer des choses dans leur mode de vie (sondage « Écologie et santé » pour Essentiel Santé Magazine). Parce que **la santé de chacun dépend de celle des écosystèmes**, Harmonie Mutuelle place **les engagements environnementaux au cœur de sa raison d'être**. Mesurer l'impact positif de nos offres et services sur les déterminants de santé, mettre en œuvre des dispositifs incitant à agir pour l'environnement, proposer des solutions concrètes qui répondent à ces enjeux, accompagner la mise en place de comportements vertueux... autant d'axes prioritaires qui animeront les collectifs d'Harmonie Mutuelle sur les prochaines années.

Stratégie climat : top départ

Consommation d'énergie, gestion des déchets, politique d'achats et de mobilité, investissements et utilisation du numérique... autant de domaines examinés par Harmonie Mutuelle pour réaliser son **bilan carbone**. Grâce à cette ligne de départ, Harmonie Mutuelle peut désormais concevoir **une stratégie climat pluriannuelle** et définir ses différents leviers d'action, autour desquels elle mobilisera l'ensemble de ses collectifs (2000 délégués, 5000 collaborateurs, 65000 entreprises...). **Objectif : réduire considérablement, d'ici à 2026, ses émissions de gaz à effet de serre et encourager aux pratiques vertueuses, en levant les freins à l'action.**

À QUOI SERT MA COTISATION SANTÉ ?

Redistribution des 100 € perçus par votre mutuelle en 2020
pour une cotisation versée de 113,92 € TTC



» Un renouveau mutualiste

Vos représentants élus se sont mobilisés tout au long de l'année pour la relation adhérents, pour incarner notre identité mutualiste, en créant des collectifs, en redynamisant notre modèle d'engagement. Ils ont élu un nouveau président à la tête de la mutuelle, Thomas Blanchette, ainsi qu'une nouvelle vice-présidente déléguée, Christine Pouliquen-Sina.

» THOMAS BLANCHETTE ÉLU PRÉSIDENT ET CHRISTINE POULIQUEN-SINA VICE-PRÉSIDENTE DÉLÉGUÉE

Thomas Blanchette succède à Stéphane Junique, à la présidence d'Harmonie Mutuelle. Il s'est engagé lors de son discours de clôture de l'assemblée générale à « *poursuivre les travaux, avec un haut degré d'exigence* » tout en co-construisant [...] « *pour répondre aux besoins des adhérents, aux attentes des salariés, je souhaite être un président sobre, simple et sincère* ».

Christine Pouliquen-Sina, vice-présidente déléguée sera chargée, entre autres, de la coordination avec les réseaux de soin. « *Harmonie Mutuelle a cette force de s'appuyer sur l'incroyable potentiel humain pour traduire les idées en action* ».



» RÉAFFIRMER LA FORCE DE NOTRE MODÈLE MUTUALISTE

Répondre à de nouveaux enjeux de la société (actions en santé environnementale, réflexions sur la prise en charge des personnes en situation de handicap, l'accompagnement des aidants dans leur rôle...), **revoir les modes d'engagements mutualistes** (plus d'autonomie et de réactivité sur le terrain), ces deux grands chantiers ont ponctué l'année de vos 2 200 délégués (vos représentants élus). Un collectif de délégués issus de l'entreprise se mobilise autour de **la protection sociale de demain**. Au travers de la création d'un observatoire des adhérents, un groupe d'élus partage avec les équipes managériales, les attentes et besoins en matière de relationnel et du rôle du délégué auprès des adhérents.

Des chartes sont élaborées par des groupes de délégués, pour **dégager des grands principes**



d'actions, des cadres pour l'élaboration de nouvelles offres et services (par exemple sur la protection des données des adhérents, les thérapies non conventionnelles, les soins innovants, les services d'accompagnement...).

» Les décisions du conseil d'administration et de l'assemblée générale

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration, en application de l'article 34 des statuts d'Harmonie Mutuelle, fixe les montants ou les taux de cotisations et les prestations des opérations individuelles et des opérations collectives.

Le conseil d'administration a rendu compte à l'assemblée générale du 6 juillet 2021 des décisions assurantielles prises depuis la précédente assemblée. Le conseil d'administration a ainsi pris les décisions suivantes :

- » approbation du règlement mutualiste Contrat de sortie complémentaire santé solidaire, pour les adhérents à l'expiration de la complémentaire santé solidaire (CSS) dont ils bénéficient ;
- » approbation du règlement mutualiste Protection Santé Accueil ;
- » modification des garanties complémentaire santé :
 - prise en charge de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant et dispensée par un professionnel autorisé pour les patients atteints d'une affection de longue durée (ALD), dans la limite d'un forfait annuel de 100 € aux garanties individuelles et dédiées aux travailleurs indépendants (TNS) commercialisées sous forme de gamme et aux contrats collectifs standards mutualisés qui ne prévoient pas déjà une prestation similaire ;
 - prise en charge, à compter du 1^{er} mai 2021 à titre expérimental et ce dans un souci de solidarité et d'urgence sanitaire, du remboursement de 4 consultations de psychologues, après orientation médicale, dans la limite de 60 € par séance et ce jusqu'au 31 décembre 2021, au profit des adhérents et de leurs ayants droit relevant des règlements mutualistes et de contrats collectifs santé des gammes mutualisées d'Harmonie Mutuelle, ouverts et fermés à la vente et ce sur les fonds propres de la Mutuelle ;
 - non remboursement de l'homéopathie suite à l'arrêt de remboursement par l'assurance maladie obligatoire, depuis le 1^{er} janvier 2021, des spécialités homéopathiques.
- » Insertion dans tous les règlements mutualistes santé ainsi que dans les règlements mutualistes « Harmonie Protection Plus » et Protection Hospitalière ex-Prévadiès d'Harmonie Mutuelle, des dispositions liées à la loi

résiliation infra-annuelle : possibilité de résilier à tout moment sans frais, au bout d'un an d'adhésion aux règlements mutualistes ;

- » décision d'annexer à tous les règlements mutualistes santé ouverts à la vente, un document permettant de communiquer aux futurs adhérents sur les frais de gestion et sur le rapport prestations/cotisations d'Harmonie Mutuelle, conformément à l'obligation légale de communication précontractuelle imposée aux assureurs pour leurs contrats complémentaire santé ;
- » réflexion en cours quant à un désengagement d'Harmonie Mutuelle en Italie.

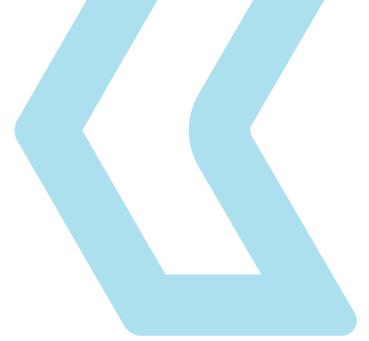
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale (AG) du 6 juillet 2021 a réaffirmé le principe d'un engagement de redistribution des excédents qui avait été voté lors de l'AG de juin 2018, et ce à hauteur de 80 % de la cotisation santé.

Cet engagement est déterminé à partir du calcul du ratio Prestations rapportés aux Cotisations pour les frais de soins de santé (dit « P/C santé »).

Pour mémoire, l'engagement de redistribution des excédents avait été précisé lors de l'AG de juin 2020 :

- » si le P/C santé au titre de l'arrêté des comptes 2020 devait être inférieur à 80 %, le différentiel entre ce taux et 80 % serait doté en Provision pour participation aux bénéficiaires et ristournes ;
- » le P/C santé devait intégrer pour 2020, la contribution financière à la crise sanitaire et les mesures d'aides et de soutien qui ont été mises en place au profit des adhérents et des entreprises clientes, des professionnels et des établissements de santé, notamment pendant la crise ;
- » les excédents provisionnés seraient alors redistribués aux adhérents d'Harmonie Mutuelle sous la forme d'une ristourne de cotisation santé dans un délai de 2 ans suivant la constatation dans les comptes de la provision par l'AG en 2021 approuvant les comptes de l'exercice 2020.



Dans le contexte si particulier de la crise de la Covid-19, l'engagement pris par l'AG de juin 2020 s'est doublé d'un plan de solidarité tant vers les adhérents qu'envers les entreprises clientes (notamment à travers un fonds de soutien et une enveloppe financière de report de cotisations) et d'une mobilisation de nos professionnels et établissements de santé de VYV³ dans l'effort national.

De plus, si la prise en charge à 100 % par la CNAM de coûts spécifiques pendant la période d'urgence sanitaire (téléconsultations, hospitalisation et dépistage) a allégé dans un premier temps l'impact de la crise sanitaire sur la charge technique des mutuelles, Harmonie Mutuelle a ensuite accompagné le financement de tous les épisodes de soins à travers la contribution exceptionnelle à la prise en charge des dépenses liées à la gestion de l'épidémie de Covid-19 pour un montant de 104,7 M€ dans les comptes 2020 (brut de cession).

En conséquence, le conseil d'administration dans son rapport de gestion sur les comptes 2020 a rendu compte que le ratio « P/C santé » s'élevant à 80,7 %, aucune provision n'a été comptabilisée et aucune redistribution ne peut être réalisée au titre de l'exercice 2020.

MODIFICATIONS DES STATUTS ET RÈGLEMENT INTÉRIEUR PAR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 6 JUILLET 2021

INSERTION DE LA QUALITÉ D'ENTREPRISE MUTUALISTE A MISSION

› Modification des libellés des Titre I, Chapitre I et Article 1

Titre I - FORMATION, RAISON D'ÊTRE, OBJET ET COMPOSITION DE LA MUTUELLE

Chapitre I - FORMATION, RAISON D'ÊTRE ET OBJET DE LA MUTUELLE

Article 1 - Renumerotation et raison d'être de la Mutuelle

› Ajout de l'adoption de qualité d'Entreprise Mutualiste à Mission

1.1. Renumerotation

Il est constitué une mutuelle dénommée Harmonie Mutuelle, personne morale de droit privé à but non

lucratif, soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473, et dont le n° LEI (identifiant international d'entité juridique) est le 969500JLU5ZH89G4TD57.

La Mutuelle a adopté la qualité d'entreprise mutualiste à mission dans le cadre des dispositions de l'article L. 110-1-1 du Code de la mutualité

INSERTION D'UNE RAISON D'ÊTRE

› Ajout d'un nouvel article 1.2 : Raison d'être

1.2 Raison d'être

En application de l'article L110-1 du Code de la mutualité, la Mutuelle s'est fixée comme raison d'être :

Agir sur les facteurs sociaux, environnementaux et économiques qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société en mobilisant la force des collectifs.

› Modification du libellé de l'article 3 et ajout de l'article 3.1

Article 3 - Objet et mission de la Mutuelle

3.1. Objet et champ d'activité

La Mutuelle a pour objet :

1°) à titre principal, de réaliser les opérations d'assurance suivantes dans le cadre d'opérations individuelles ou collectives :

- › couvrir des risques de dommages corporels liés à des accidents (branche 1) ou à la maladie (branche 2) ;
- › contracter des engagements dont l'exécution dépend de la durée de vie humaine (branche 20) ;
- › contracter des engagements ayant pour objet le versement d'un capital en cas de mariage ou de naissance d'enfants (branche 21).

2°) d'assurer la prévention des risques de dommages corporels, de mettre en œuvre une action sociale ou gérer des réalisations sanitaires ou sociales dans la mesure où cette activité est accessoire et accessible uniquement :

- › à ses membres participants et à leurs ayants droit, dès lors que les prestations délivrées dans ce cadre découlent directement du contrat qu'ils ont souscrit ;

- aux souscripteurs d'un contrat proposé par une entreprise relevant du Code des assurances, par une institution de prévoyance relevant du Code de la Sécurité sociale ou par une autre mutuelle d'assurance et ayant passé une convention avec elle, dès lors que les prestations délivrées dans ce cadre découlent directement du contrat passé avec les souscripteurs.

La Mutuelle peut accepter en réassurance les engagements d'assurance relevant des branches 1, 2, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26 telles que définies à l'article R.211-2 du Code de la Mutualité.

La Mutuelle mène, notamment au moyen des cotisations versées par ses membres et dans l'intérêt de ces derniers et de leurs ayants droit, une action de prévoyance, de solidarité et d'entraide, dans les conditions prévues par ses statuts, afin de contribuer au développement culturel, moral, intellectuel et physique de ses membres et à l'amélioration de leurs conditions de vie.

Elle peut également :

- se substituer intégralement aux mutuelles ou unions qui le demandent, dans les conditions prévues par l'article L.211-5 du Code de la Mutualité ;
- céder en réassurance, à tout organisme autorisé à pratiquer cette activité et quel que soit son statut juridique, tout ou partie des risques qu'elle couvre ou des avantages qu'elle constitue. La conclusion de traités de réassurance auprès d'un réassureur non régi par le Code de la Mutualité relève de la décision du conseil d'administration de la Mutuelle ;
- présenter des garanties dont le risque est porté par un autre organisme habilité à pratiquer des opérations d'assurance et conclure des contrats collectifs à adhésion facultative ou à adhésion obligatoire, au profit de ses membres, afin qu'ils puissent bénéficier d'autres prestations d'assurance définies par l'article L.111-1 I 1°) et ce, dans le respect des exigences de l'article L.116-1 du Code de la Mutualité ;
- recourir à des intermédiaires d'assurance ou de réassurance, conformément à l'article L.116-2 du Code de la Mutualité ;
- gérer accessoirement des aides relevant d'un fonds d'action sociale, sous les conditions et dans les limites définies par l'article L.111-1 III du Code précité ;
- proposer ses produits à des ressortissants étrangers résidant au sein de l'Espace Économique Européen ou dans tout autre État, par l'ouverture de succursales.

Par son adhésion à des unions régies par le Livre II ou le Livre III du Code de la Mutualité ou à des fédérations, elle permet à ses membres participants et à leurs ayants droit de bénéficier d'autres services et prestations que ceux qu'elle propose elle-même.

Elle peut offrir à ses membres participants et à leurs ayants droit l'accès à des réalisations sanitaires, sociales et culturelles, par la signature de conventions avec d'autres mutuelles ou unions régies par le Livre III du Code de la Mutualité. Elle peut encore faire bénéficier ses membres participants et leurs ayants droit des services sanitaires et sociaux dispensés par les associations - ou toute autre entité - qu'elle crée ou auxquelles elle adhère ou participe. En application des dispositions de l'article L.116-3 du Code de la Mutualité, la Mutuelle peut déléguer, de manière totale ou partielle, la gestion d'un contrat collectif. L'assemblée générale définit les principes que doivent respecter ces délégations de gestion. Le délégataire rend compte chaque année de sa gestion au conseil d'administration de la Mutuelle. Le conseil d'administration établit, chaque année, un rapport qu'il présente à l'assemblée générale et dans lequel il rend compte des opérations d'intermédiation et de délégation de gestion visées aux articles L.116-1 à L.116-3 du Code de la Mutualité.

Enfin, elle peut créer et/ou adhérer à :

- une union de groupe mutualiste,
- une union mutualiste de groupe.

INSERTION DES OBJECTIFS SOCIAUX ET ENVIRONNEMENTAUX

➤ Ajout d'un nouvel article 3.2. Mission – objectifs sociaux et environnementaux

3.2. Mission objectifs sociaux et environnementaux

Dans le cadre de son activité, en lien avec sa raison d'être, la Mutuelle se donne pour mission de poursuivre les objectifs sociaux et environnementaux suivants :

1. Construire collectivement des solutions d'assurance, de services et d'accompagnement ayant un impact positif sur la santé des personnes et de la société.
2. Améliorer avec les entreprises et les salariés les conditions de travail et de vie, et soutenir les actions de préservation de leur santé et de l'environnement.
3. Favoriser l'entraide, le développement de liens sociaux et de réseaux de solidarité au cœur des territoires.
4. Faire vivre l'engagement mutualiste et notre modèle d'entreprise à impacts positifs.

AMELIORATIONS DE LA REDACTION

➤ Modification de l'article 6 : Définition des membres

Article 6 - Définition des membres

La Mutuelle admet des membres participants et des membres honoraires.

Les membres participants sont les personnes physiques faisant acte d'adhésion dans les conditions fixées par l'article 9 ou par l'article 10 des présents statuts, qui,

bénéficient ou font bénéficier leurs ayants droit des prestations de la Mutuelle à laquelle elles ont adhéré.

Sont également membres participants de la Mutuelle, les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire ayant fait le choix de la Mutuelle pour la gestion de leur droit à ce titre. Par exception par rapport aux autres membres participants, les conditions d'adhésion et les règles de gestion les concernant sont définies par le Code de la Sécurité sociale et les textes d'application.

► **Modification de l'article 9 : Adhésion à titre individuel ou en tant que membre honoraire**

Article 9 - Adhésion à titre individuel ou en tant que membre honoraire

Acquièrent la qualité de membre participant de la Mutuelle les personnes qui remplissent les conditions définies aux présents statuts.

Pour les personnes physiques, l'adhésion est formalisée par la signature d'un bulletin d'adhésion.

Pour les personnes morales souhaitant adhérer à la Mutuelle en tant que membre honoraire, l'adhésion est subordonnée d'une part à la signature d'un bulletin d'adhésion et d'autre part à une décision souveraine et non motivée du conseil d'administration ou de l'administrateur qu'il a délégué ; elle devient définitive lorsque le visa d'acceptation du président ou de l'administrateur délégué a été apposé sur le bulletin d'adhésion.

► **Modification de l'article 31: Représentation des salariés au conseil d'administration**

Article 31 - Représentation des salariés au conseil d'administration

Dans le cadre de la représentation des salariés prévue par l'article L.114-16-2 du Code de la Mutualité et ainsi que prévu dans l'article 26 des statuts, deux représentants des salariés assistent avec voix délibérative aux réunions du conseil d'administration. Les représentants des salariés sont élus conformément aux dispositions de l'article L.114-16-2 du Code de la Mutualité. Leur mandat est d'une durée de 6 ans.

En cas de vacance pour quelque cause que ce soit d'un poste de représentant des salariés, le siège vacant est pourvu par le candidat figurant sur la même liste immédiatement après le dernier candidat élu, pour la durée du mandat restant à courir.

► **Modification de l'article 36 : Délégations**

Article 36 - Délégations

Le conseil d'administration peut déléguer certains de ses pouvoirs, sous sa responsabilité et son contrôle :

- soit au président, dirigeant effectif,
- soit au directeur général, dirigeant opérationnel,
- soit à un comité exécutif,

- soit à un ou plusieurs administrateurs,
- soit à un ou plusieurs de ses comités spécialisés.

► **Modification de l'article 45 : Composition**

Article 45 - Composition

Le comité exécutif, comité de réflexion stratégique du conseil d'administration, est composé d'un maximum de 7 à 9 membres élus par le conseil d'administration en son sein, comprenant outre le président du conseil d'administration :

- un vice-président ;
- un secrétaire général ;
- un trésorier général.

Le conseil d'administration peut élire parmi les membres du comité exécutif :

- un vice-président délégué ;
- un secrétaire général adjoint ;
- un trésorier général adjoint.

Les membres du comité exécutif sont élus pour trois ans, par le conseil d'administration, en son sein, au cours de la première réunion qui suit l'assemblée générale ayant procédé au renouvellement du conseil d'administration.

Le conseil d'administration peut élire des membres du comité exécutif à tout moment, notamment en cas de vacance, pour la durée restant à courir du mandat.

Les mandats de président et secrétaire général sont renouvelables deux fois.

La représentation de chaque sexe au sein du comité ne pourra être inférieure à 40 % de la totalité des membres. De même, la moyenne d'âge ne pourra excéder 60 ans étant précisé qu'en cas de dépassement, le membre le plus ancien sera réputé démissionnaire d'office. Il sera procédé à son remplacement par le conseil d'administration.

Ce comité pourra accueillir, en outre, des membres du comité de direction générale de la Mutuelle.

Le président peut inviter des personnes extérieures au comité exécutif à assister aux réunions.

Il est établi un procès-verbal de chaque réunion qui est approuvé lors de la séance suivante.

► **Modification de l'article 47 : Secrétaire général**

Article 47 - Secrétaire général

Le secrétaire général est responsable, de la validation des procès-verbaux, de la conservation des archives ainsi que de la tenue du fichier des membres.

En cas de vacance du secrétaire général le conseil d'administration peut pourvoir provisoirement à son remplacement par un nouveau membre qui achève le mandat de son prédécesseur.

› Modification du Chapitre V : COMITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION dans le Titre II

Titre II - ORGANISATION CENTRALE DE LA MUTUELLE (...)

Chapitre V - COMITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les mandats des membres des comités du conseil d'administration ont une durée de trois ans.

Section 1 - Comité d'audit et des risques (...)

INSERTION DU COMITE DE MISSION

› Ajout d'un nouvel article 59 et nouvelle Section 4 dans le titre II « organisation centrale de la mutuelle (...) » et renumérotation des statuts

Section 4 - Comité de mission

Article 59 - Suivi de l'exécution des objectifs sociaux et environnementaux de la Mutuelle

59.1. Création d'un comité de mission, distinct des organes sociaux

Conformément aux dispositions législatives et réglementaires issues de la Loi PACTE et notamment l'article 110-1-1 du Code de la mutualité, la mutuelle est dotée d'un comité de mission, distinct des organes sociaux.

59.2. Composition du comité de mission

Le comité de mission est composé d'un nombre de membres compris entre sept et neuf. Les membres du comité de mission sont des personnes physiques désignées par le conseil d'administration. Un de ces membres au moins est désigné parmi les salariés de la Mutuelle.

Les membres du comité de mission sont désignés pour une durée de trois exercices. Leur mandat est renouvelable dans les limites fixées dans le règlement intérieur dudit comité.

59.3. Attributions du comité de mission

Le comité de mission est chargé exclusivement du suivi de l'exécution des objectifs sociaux et environnementaux de la Mutuelle tels que définis à l'article 3.2 des présents statuts. Il n'a aucun pouvoir de décision ou de représentation vis-à-vis des tiers.

Il présente annuellement un rapport joint au rapport de gestion du conseil d'administration, à l'assemblée chargée de l'approbation des comptes de la Mutuelle.

Le comité procède à toute vérification qu'il juge opportune et se fait communiquer tout document nécessaire au suivi de l'exécution de la mission.

L'exécution des objectifs sociaux et environnementaux mentionnés à l'article 3.2 des présents statuts fait l'objet d'une vérification par un organisme tiers indépendant. Cette vérification donne lieu à un avis joint au rapport du comité de mission à l'assemblée générale.

Cet organisme tiers indépendant est désigné par le conseil d'administration de la Mutuelle pour une durée initiale qui ne peut excéder six exercices. Cette désignation est renouvelable, dans la limite d'une durée totale de douze exercices.

59.4. Fonctionnement du comité de mission

Les règles relatives au fonctionnement du comité de mission sont définies dans un règlement intérieur qui sera établi par le conseil d'administration de la Mutuelle.

› Renumerotation des anciens articles 59 et suivants.

› Mise en cohérence des éventuels renvois d'article à article et procéder le cas échéant aux adaptations adéquates.

Les éléments surlignés sont des ajouts ou modifications aux statuts et règlement intérieur d'Harmonie Mutuelle suite aux votes des résolutions de vos représentants élus.

