

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



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



## À QUOI PEUVENT SERVIR NOS DONNÉES DE SANTÉ ?



MUTUELLE M.M.H

## ACTU >

### 3 INFOS MUTUELLE

- > L'offre 100% Santé audiology
- > Remboursement intégral de l'offre 100% Santé<sup>(1)</sup>



## INFO SANTÉ/SOCIAL >

### 6 AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES PERSONNES ÂGÉES

## INFO SANTÉ >

### 7 LA POLLUTION DE L'AIR

## INFO SOCIAL >

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

## BRÈVES SANTÉ >

### 9

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

## INFOS MMH >

### 10/11

- > Télétravail et troubles Musculosquelettiques

### 12

- > Les services offerts par votre mutuelle mmh



JACKY  
MUSELLI

> *Président  
de la MMH*

## #ÉDITO

### L'année 2021 qui s'ouvre sera encore une année très particulière !

La situation sans précédent à laquelle nous avons fait face et qui se poursuit actuellement en raison de la pandémie de COVID-19, nous a obligé à adapter nos comportements : confinement et gestes barrières sont désormais le lot de tous !

De son côté, notre Mutuelle s'adapte pour être à vos côtés, mobilisée pour traiter vos dossiers santé et maintenir une qualité de service satisfaisante malgré cette situation compliquée.

Nous prenons toujours des mesures afin de garantir la continuité de l'activité, notamment pour assurer la disponibilité des salariés grâce au télétravail et au renforcement des équipements techniques (visioconférence, solutions collaboratives...).

Fidèles à nos valeurs de responsabilité, de solidarité, nous sommes conscients que cette pandémie peut aggraver des situations personnelles. Je pense notamment aux reports d'opérations, au fait de ne pas pouvoir se rendre aux consultations, ainsi qu'aux accès aux différents soins. Nous sommes et serons toujours à votre écoute, présents pour le moindre problème, afin de vous aider dans ces circonstances.

**Nous avons d'ailleurs mis en place depuis le 01 novembre 2020, un service de téléconsultation avec notre partenaire « médecindirect ». Ce nouveau service est entièrement pris en charge par la Mutuelle. Pour plus de renseignements et une aide à la création de votre compté sécurisé sur la plateforme de médecindirect, contactez la Mutuelle au 01 41 90 12 70.**

Pour nos adhérents qui seraient dans une situation difficile, nous sommes là pour vous apporter plus de sérénité, au travers de notre aide sociale, afin de vous aider à traverser cette période délicate. La mutuelle MMH qui a fait de la proximité l'une de ses priorités, nous maintiendrons cet objectif quel que ce soit le coût. Je vous remercie encore de votre confiance et vous souhaite au nom du Conseil d'Administration une très bonne santé.

### Prenez soin de vous et de vos proches.

Directeur de la publication : Jacky Muselli  
Rédacteur en chef : Christelle Trintignac  
Conception, création : Olivier Hochart  
Crédit-photos : Shutterstock  
Impression : CIA Bourgogne

Imprimé à : 2 500 ex  
Diffusé à : 2 200 ex  
Périodicité : semestrielle  
ISSN : en cours

# 100% SANTÉ

## UN ACCES À DES SOINS DE QUALITÉ POUR TOUS

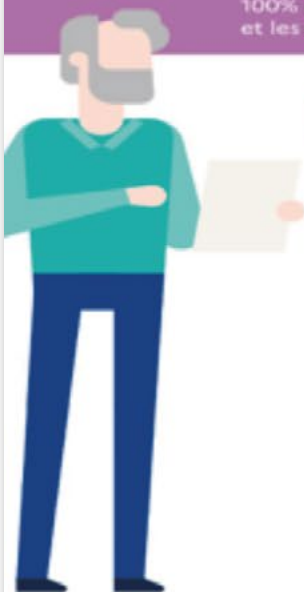
### L'offre 100% Santé audiologie

Un large choix d'aides auditives performantes et ergonomiques



### À partir du 1<sup>er</sup> Janvier 2021 remboursement intégral de l'offre 100% Santé<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Valable uniquement sur les prestations de soins et d'équipements 100% Santé, 100% pris en charge après remboursement par l'Assurance maladie et les complémentaires santé.



#### En pratique

Daniel, 67 ans, a besoin d'une aide auditive pour son oreille droite.

#### Avant la réforme

Daniel paie son aide auditive.....	1500 €
La Sécurité sociale et sa complémentaire lui remboursent .....	650 € <sup>(2)</sup>
Il reste à sa charge.....	850 €

#### Après la réforme, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2021

Si Daniel choisit une aide auditive dans le panier 100 % Santé

Il paiera son aide auditive.....	950 €
La Sécurité sociale et sa complémentaire lui remboursent.....	950 €
Il restera à sa charge .....	0 €

<sup>(2)</sup> Montants basés sur les remboursements moyens constatés de 650 € (Assurance Maladie : 120 € et complémentaire santé : 530 €).





## DOSSIER SANTÉ >

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

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

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

# LES DATA UNE NOUVELLE RESSOURCE AU SERVICE DE LA SANTÉ

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

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

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

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

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

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

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

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

## I DATA : UNE EXPLOITATION ENCADRÉE

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

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

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

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

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

Cette transformation peut engendrer une révolution culturelle chez certains.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES PERSONNES ÂGÉES

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

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

## CONDITIONS D'OBTENTION

### DES CHÉQUIERS SORTIR + :

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

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

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

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

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

*alternative*  
**santé**

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

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

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

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

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

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

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

par chèque à l'ordre d'Alternative Santé

par carte bancaire

Carte n°: \_\_\_\_\_

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

Date et signature obligatoires

→ Plus rapide, abonnez-vous sur notre site: [www.alternativesante.fr/abo-mag](http://www.alternativesante.fr/abo-mag)  
Pour bénéficier gratuitement de mon accès à la version numérique et recevoir des informations en lien avec la gestion de mon abonnement, j'indique mon adresse e-mail (facultatif):

E-mail: .....

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

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

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

Mes coordonnées:  Mme  M.

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

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

Tél.: .....

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

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

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



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

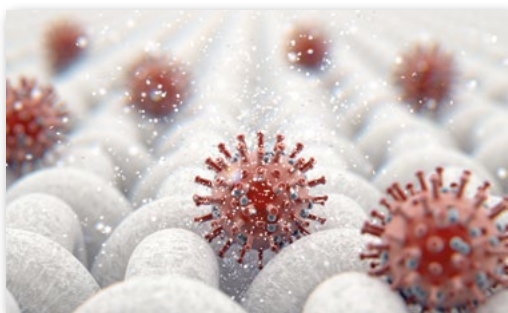
\* Prix au numéro

AGC/TDP



## LA POLLUTION DE L'AIR

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



### **UNE RÉGLEMENTATION INADAPTÉE**

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

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

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

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

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



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



AGNÈS MAURIN

> Directrice cofondatrice de la Ligue contre l'obésité



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

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

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

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

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

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

### UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE ET MULTIFACTORIELLE

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

### LA LUTTE CONTRE LA GROSSOPHOBIE

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



## TROP DE MAUVAISES NOUVELLES NUISENT À NOTRE SANTÉ MENTALE

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

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

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

## NE PRENEZ PAS VOS INSOMNIES À LA LÉGÈRE

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

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

## CONNAISSEZ-VOUS LES MAISONS SPORT-SANTÉ ?

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

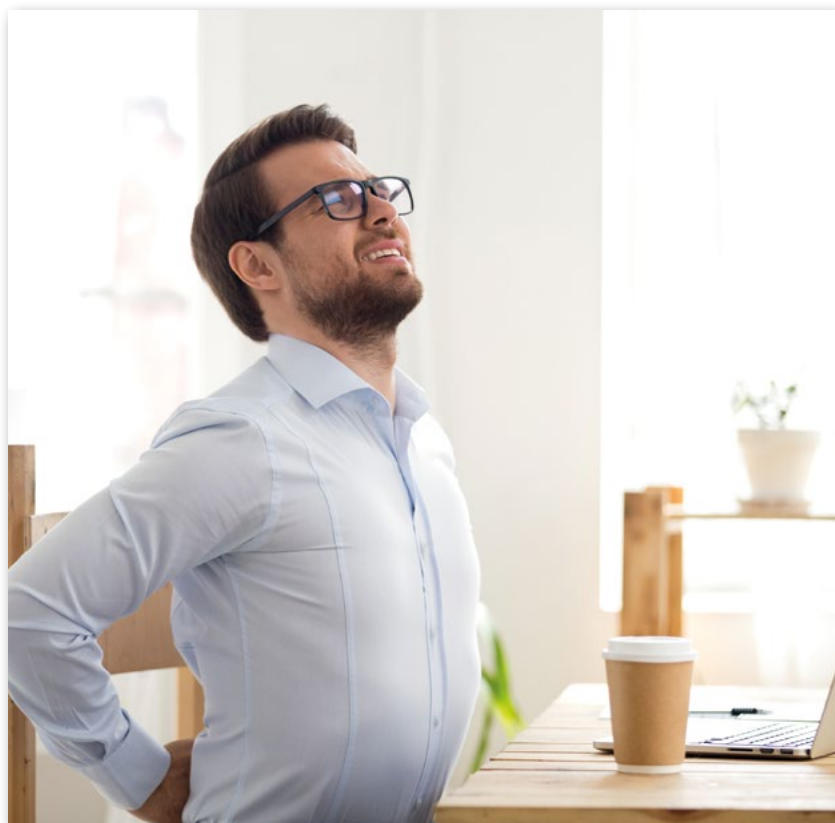


Trouvez la Maison Sport-Santé la plus proche de chez vous sur <https://www.sports.gouv.fr>

# TÉLÉTRAVAIL ET TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

**DOUBINSKY Marc** (*Kinésithérapeute*)

La situation sanitaire liée à la pandémie de la Covid 19 a créé de toute évidence de nouveaux symptômes psychologiques atypiques parfois difficilement identifiables de par leur diversité. Personne n'ignore que ceux-ci agissent sur notre corps et réciproquement, pouvant entraîner une désadaptation physique. Les rythmes de la vie quotidienne ainsi que ceux du travail sont également profondément modifiés. Cet article a pour but de vous aider à réussir à vous adapter au mieux à ces changements.



Avec le télétravail et l'utilisation massive des technologies digitales, le corps « **bouge moins** » il peut s'agir de sédentarité totale pour certaines professions, partielle pour d'autres :

1. De nouvelles postures au poste de travail inadéquates, des trajets professionnels en diminution,
2. Une alimentation trop riche pour certains, dû à la proximité lieu de vie/lieu de travail ou par compensation
3. Des perturbations des rythmes de sommeil par manque d'activité physique.



L'ensemble de ces paramètres créent chez certains des troubles musculosquelettiques (TMS), notamment dans les emplois dit de bureau, quelque fois accentuant des symptômes pré existants. Quelles sont les parties du corps les plus « **susceptibles aux TMS** » et comment tenter d'y remédier dans ce contexte particulier ? Bien évidemment, l'analyse qui suit n'est pas exhaustive, mais vous donnera quelques astuces simples à appliquer.

## **TOUT D'ABORD LA COLONNE LOMBAIRE : BAS DU DOS ET COLONNE DORSALE NOMMÉS AUSSI RACHIS**

Nul doute qu'il faut rechercher « **la meilleure posture** » possible avec le matériel à sa disposition. Si les grands standards en prévention et ergonomie restent valides, il faut faire des compromis chez soi.

L'essentiel au poste de travail, est de privilégier une assise un peu haute (c'est-à-dire avec les pieds posés par terre ou sur un repose-pieds) avec un appui lombaire très bas au niveau du bassin et non pas, contrairement à certaines croyances au niveau du creux lombaire et dorsal. Il est important d'opérer des changements de position assis/debout régulièrement, en alternance avec des étirements dont chacun a son répertoire personnel et au moins 3 fois par jour, en infra-douloureux, c'est-à-dire en dessous du seuil de la douleur.



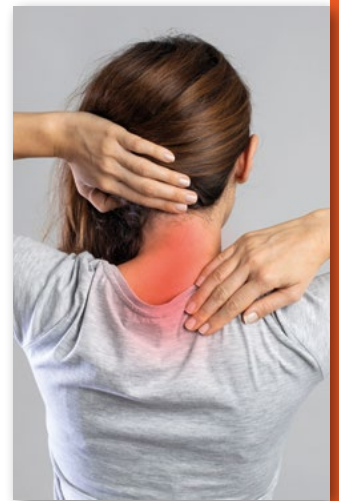
## **PUIS LA ZONE CERVICALE / ÉPAULES**

Cette zone est très sollicitée par l'attention portée au contenu des écrans d'ordinateur, notamment les portables, et est majorée par le travail réalisé sur double voire triple écrans.

La première étape est de travailler avec le regard le plus horizontal possible. Nous devons donc adapter notre matériel en conséquence. Voici quelques exemples :

1. Surélever l'écran avec des livres,
2. Incliner le clavier avec utilisation d'un pupitre,
3. Régler la luminosité de l'écran de votre ordinateur pour éviter toute fatigue visuelle.

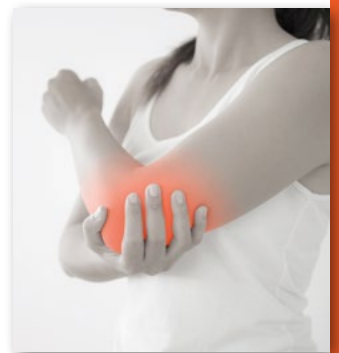
Pour « **détendre** » votre corps, faites des autos grandissements 3 à 4 fois par jour assis ou debout. Il s'agit de maintenir un livre quelques secondes sur le sommet de sa tête en expirant profondément, les épaules basses et en arrière. Cet exercice de gymnastique bien qu'ancien reste d'actualité !



## **MAINTENANT LES MAINS ET POIGNETS**

A des accessoires simples déjà cités, on peut ajouter un appui sous l'avant-bras type petit coussin en silicone (que l'on trouve dans le commerce) et qu'on aura soin de déplacer régulièrement, pour éviter une pression localisée néfaste notamment à la jonction avec la main (canal carpien).

L'exercice à privilégier est l'auto-mobilisation des mains et poignets. Faces palmaires jointes, on appuie sur les extrémités des doigts de manière alternée très lentement à droite puis à gauche, permettant de mettre en extension puis flexion les poignets.



## **ENFIN LES MEMBRES INFÉRIEURS : JAMBES ET CUISSES**

La stase veineuse ou « **jambes lourdes** » s'installe chez beaucoup avec une impression de sensation d'impatience, de fourmillements voir de douleurs diffuses. Il faut favoriser le principe du repose-pieds, bien connu en bureautique.

Un exercice simple favorisant la circulation sanguine, associe un assouplissement des hanches et du bassin. Il consiste à pratiquer les 2 mains appuyées face un mur des montées sur la pointe des pieds et des descentes lentes avec flexion des genoux tout en expirant, une vingtaine de fois. La fréquence est à adapter par chacun ainsi que la flexion des genoux si douleur.



**Cette période sanitaire incertaine avec son cortège d'interdictions et de frustrations doit nous inciter à entretenir nos capacités physiques intactes pour mieux la surmonter.**

# LES SERVICES OFFERTS PAR VOTRE MUTUELLE MMH

**VOTRE MUTUELLE PREND EN CHARGE À 100 %  
VOS TÉLÉCONSULTATIONS**



**Votre mutuelle  
vous donne accès à  
MédecinDirect, plateforme  
de téléconsultation médicale**

Avec MédecinDirect, vous pouvez consulter un médecin (généraliste, psychiatre, pédiatre...) :

- 24h/24 et 7j/7
- par écrit, téléphone ou vidéo
- où que vous soyez
- vous n'avez aucun frais à avancer.

Il vous suffit d'activer votre compte en quelques minutes ! Contactez-nous pour plus d'informations

Tous les médecins de MédecinDirect sont inscrits au Conseil National de l'Ordre des Médecins (CNOM). Ils sont formés à la pratique de la télé-médecine.

**UNE PRESTATION GARANTIE  
ASSISTANCE SANTE AVC IMA,  
INCLUDE GRATUITEMENT  
DANS TOUS LS CONTRATS**



Il s'agit de la "Garantie Assistance Santé" pour vous accompagner avant, pendant et après une situation difficile. Pour plus d'information, nous vous invitons à consulter la plaquette sur le site internet de la mutuelle ou contacter le numéro de téléphone dédié au **05 49 76 66 49.**

**PROGRAMME  
DE PARRAINAGE**



Vous appréciez la Mutuelle MMH ?  
Faites-en profiter vos proches,  
vos amis et bénéficiez d'un mois  
de cotisation gratuite sur les  
formules Bronze, Argent et Or !

**ZOOM SUR LA  
FORMULES JEUNES**



A partir de leur 18<sup>ème</sup> anniversaire, vos enfants non scolarisés ne peuvent plus bénéficier de votre couverture santé. Aussi, nous leur proposons une couverture individuelle particulièrement attractive, adaptées à leurs besoins et à leurs moyens financiers. Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous interroger.



**MUTUELLE M.M.H**