

# LE M@G<sup>ni</sup>24

OCTOBRE 2021

VOTRE M@GAZINE D'INFORMATION MUTUALISTE

## CCAS : L'ACTION SOCIALE DE PROXIMITÉ



## ASSISES DE LA SANTÉ MENTALE



La Mutuelle Catalane  
Une mutuelle plus humaine

## ACTU >

### 3 INFOS MUTUELLE

> L'Option F

## DOSSIER SANTÉ >

4/5



## DÉMOCRATIE EN SANTÉ

Liberté  
Solidarité  
Santé

## INFO SANTÉ/SOCIAL >

### 6 PROTECTION SOCIALE DE LA FONCTION PUBLIQUE

## INFO SANTÉ >

### 7 LES ASSISES DE LA SANTÉ MENTALE

## INFO SOCIAL >

### 8 CCAS : L'ACTION SOCIALE DE PROXIMITÉ

## BRÈVES SANTÉ >

9

- > Vivre au temps du Coronavirus, Manuel pour survivre et résister
- > Les dangers de la fatigue pandémique
- > Les bienfaits du lait maternel

## LA CATALANE ET VOUS >

### 10 • CONSULTATION MÉDICALE TÉLÉPHONIQUE • TOUS LES SERVICES GRATUITS

### 11 UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2021 RÉUSSIE

GÉRARD BILLÉS

> Président



## #ÉDITO

### SUIVRE LE PROGRÈS... OUI, ÉVOLUER AVEC SON TEMPS... OUI, MAIS À CONDITION DE CONSERVER LA SOLIDARITÉ ET LA PROXIMITÉ.

Le monde évolue à la vitesse grand V. Trop vite pour certaines populations qui n'ont pas acquis la formation nécessaire pour maîtriser toutes les subtilités de l'informatique et du numérique.

Ces progrès nous obligent administrativement à nous adapter en permanence souvent avec un coût, car il faut faire intervenir l'informaticien il faut former nos salariés et ce coût c'est en fin de compte nos adhérents qui le supportent.

Cette accélération de la société, nous devons la prendre en compte car elle est ancrée dans notre façon de vivre, elle est irrémédiable et va encore accentuer le fossé entre les jeunes générations et les « anciens ».

Dans notre gestion au quotidien nous avons subi et suivi cette tendance. Notre Mutuelle s'est mise à niveau dans tous les domaines.

Sur notre site internet vous avez la vision de ce qui a été réalisé, vous constaterez la modernité de la présentation.

Dans les actes de tous les jours nous avons privilégié tout ce qui pouvait apporter la facilité, la compréhension et la rapidité de nos opérations, surtout le remboursement de nos prestations à nos adhérents et aux professionnels de santé.

#### ÉVOLUER AVEC SON TEMPS

Il faut évoluer avec son temps, c'est un gage de bonne gestion, mais pour nous il y a un principe essentiel, c'est que cela débouche déjà, sur le respect de la réglementation, mais aussi et surtout pour qu'en fin de compte nos adhérents comprennent que cela va dans leur sens.

#### CONSERVER LA SOLIDARITÉ

Notre approche est qu'impérativement la solidarité pour tous en n'oubliant pas nos anciens demeure une valeur essentielle, tellement nécessaire dans une époque aussi perturbée que la nôtre avec une société qui souvent privilégie l'individualisme et le jeunisme.

#### METTRE EN AVANT LA PROXIMITÉ

C'est un domaine sur lequel nous portons notre attention, nous voulons conserver une approche humaine de nos relations. Au téléphone, il y a toujours une personne qualifiée qui va prendre directement votre communication et « *il faut entendre son sourire* ». Nous ne voulons surtout pas d'intelligence artificielle avec « *faites le 1... faites le 2...* » Non il faut privilégier l'humain pour que l'adhérent quel qu'il soit se sente pris en considération.

Une couverture santé de qualité, un service de proximité performant et une écoute personnalisée c'est le challenge de notre Mutuelle. Depuis 90 ans elle gère la santé de ces adhérents sans jamais bénéficier d'aucune aide ni subvention (Etat, région etc.). Sa finalité c'est de continuer de mettre en avant les valeurs du Mutualisme.

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

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

# OPTION F

**La Mutuelle Catalane vous permet de bénéficier de la sur-complémentaire de notre partenaire La MPS.**

Bénéficiez de forfaits supplémentaires pour l'hospitalisation, l'optique, le dentaire et la médecine douce.

Souscription réservée aux adhérents de la Mutuelle Catalane.

*m<sup>ps</sup>*  
MUTUELLE  
DE PRÉVOYANCE ET DE SANTÉ



**La Mutuelle Catalane**  
Une mutuelle plus humaine  
**Contactez votre conseiller**  
**04 68 34 45 66**



# L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FDPM PLACÉE SOUS LE SIGNE DE LA PROXIMITÉ ET DE LA DÉMOCRATIE EN SANTÉ



**Jean-Louis  
SPAN**

*Président  
de la FDPM*

Cette année, la Fédération Diversité Proximité Mutualiste a choisi d'organiser son Assemblée Générale les 22 et 23 septembre 2021 à Épinal, accueillie pour ses travaux sur la démocratie en santé par la Municipalité ainsi que par Michel FOURNIER, *Président de l'Association des Maires Ruraux de France* et Stéphane VIRY, *Député de la 1<sup>ère</sup> circonscription des Vosges et membre de la Commission des Affaires Sociales de l'Assemblée nationale.*

**Jean-Louis SPAN**, *Président de la FDPM*, a introduit les débats en émettant le souhait que cet événement sensibilise les adhérents mutualistes et plus largement, l'ensemble des citoyens et des élus, à la pertinence d'un modèle mutualiste de proximité et à la force d'une démocratie en santé vécue avec et par les territoires. **Une Assemblée Générale en rappel au caractère inaltérable de la Mutualité, à l'origine des solidarités dans nos territoires.**

**En propos liminaire, le Président de la FDPM a souligné l'importance de l'objet social des mutuelles :**

*« Les mutuelles sont des personnes morales de droit privé à but non lucratif. Elles mènent (...) une action de prévoyance, de solidarité et d'entraide, dans les conditions prévues par leurs statuts pour contribuer au développement culturel, moral, intellectuel et physique de leurs membres ainsi qu'au perfectionnement de leurs conditions de vie. »*

La vocation des mutuelles ne consiste pas uniquement à rembourser les soins et les médicaments. Les mutuelles sont avant tout des sociétés de personnes qui soutiennent et accompagnent toutes les populations à travers des politiques de santé donnant "aux individus les moyens de contribuer à l'amélioration de leur santé par une participation effective". Dès lors, leurs actions se fondent sur trois priorités : la liberté, la solidarité, mais également la territorialité.

A l'heure où tant d'organismes se cherchent une « raison d'être » souvent utilisée pour masquer une toute autre réalité (green washing / social washing), les vraies mutuelles ont simplement besoin de mieux rappeler à tous la force de leurs valeurs fondatrices, inscrites dans leur objet social et dans le Code de la Mutualité.

## I LE BIEN-FONDÉ DE LA MUTUALITÉ À TRAVERS LA VALORISATION DE SA VISION DE LA SANTÉ

Jean-Louis SPAN, *Président de la FDPM*, a mis cet événement au service du rappel de la vision fédérale de la Mutualité et, à travers elle, de toute la pertinence des petites et moyennes mutuelles au niveau local et dans le dialogue national.

- Une Mutualité qui se vit dans et avec les territoires. Ainsi, aux stratégies de fusion et d'effets d'échelle, la FDPM répond par l'essaimage et la multiplicité des réponses locales.
- Une Mutualité attachée au caractère démocratique de sa gouvernance incarnée par une règle intangible : 1 homme = 1 voix.
- Les petites et moyennes mutuelles, en tant que partenaires locaux, au service de la proximité citoyenne et institutionnelle.
- Les petites et moyennes mutuelles, à la fois promoteurs, animateurs et co-garants de la démocratie en santé.
- Les petites et moyennes mutuelles, au côté des communes.
- Les petites et moyennes mutuelles, initiatrices d'un circuit-court de santé.



## I UNE AMBITION MUTUALISTE PORTÉE PAR DES RENCONTRES ESSENTIELLES



**Patrick NARDIN**  
Maire d'Épinal

Le Maire d'Épinal, Monsieur **Patrick NARDIN** a fait honneur aux membres de l'assemblée en ouvrant les deux journées de travaux qui avaient vocation à démontrer la pertinence de la ligne de conduite historique de la FDPM : la diversité mutualiste au service d'une proximité pensée et construite dans un cadre démocratique avec et pour les territoires.

**Jean-Louis SPAN**, Président de la FDPM, conforta cette position en rappelant que "pour la FDPM, l'essaimage mutualiste est la seule voie envisageable pour faire perdurer notre tradition nationale de solidarité en santé. Au service de cela, la Mutualité est un acteur de proximité capable d'amener et de cultiver la culture du dialogue entre les élus et citoyens. A ce titre, le dispositif Ma Mutuelle de Village est un outil au service de l'accès à la santé pour tous".



**Michel FOURNIER**  
Président de l'Association  
des Maires Ruraux  
de France

Ce fut aussi l'occasion de valoriser le circuit court de santé pour annoncer son déploiement sur le territoire vosgien grâce à l'appui d'une mutuelle locale adhérente à l'ADPM. En effet, comme le précisa sa directrice générale, « notre groupe est plus que jamais attaché à cette vision de la Santé qui, tout en cherchant à proposer des réponses de santé adaptées, est également source de dynamisme social et économique sur le territoire. »

Une très belle Assemblée Générale qui fut ponctuée par des temps forts tels que la participation de Monsieur **Michel FOURNIER**, Président de l'Association des Maires Ruraux de France, et l'intervention de Monsieur **Stéphane VIRY**, Député des Vosges.

## I EN POINT D'ORGUE : UNE PRÉSENTATION DU MANIFESTE MUTUALISTE DE LA DÉMOCRATIE EN SANTÉ !

Seul document du monde mutualiste abordant cette question à ce jour, le Manifeste de la Démocratie en Santé est l'aboutissement d'un travail collectif porté et animé par la FDPM. Il appelle à construire et à penser une place déterminante aux citoyens sur la question de santé. Véritable incarnation de la stratégie fédérale en la matière, il sera communiqué aux futurs candidats à l'élection présidentielle de 2022 !

Cette 15<sup>ème</sup> Assemblée Générale s'est clôturée par un échange très constructif avec Monsieur le Député **Stéphane VIRY**, Membre de la Commission des Affaires Sociales de l'Assemblée nationale, dont la vision de la place des mutuelles dans le système de protection sociale français est suffisamment proche des valeurs défendues par la FDPM pour que notre Fédération soit invitée à participer à des travaux parlementaires !

### TÉLÉCHARGEZ LE GUIDE ET LE MANIFESTE DE LA DÉMOCRATIE EN SANTÉ



GUIDE



MANIFESTE

**Le 28 septembre dernier, la FDPM a pu faire valoir ses demandes lors d'une interlocution avec le Ministère de la Transformation et de la Fonction Publiques.**

## **LA FDPM DÉFEND SA VISION LIBRE ET SOLIDAIRE DE LA PROTECTION SOCIALE DES FONCTIONNAIRES !**

**Cette interlocution a permis de réaffirmer la place occupée par les petites et moyennes mutuelles dans la protection complémentaire des agents des trois Fonctions Publiques et a pu démontrer le danger de déstabilisation du paysage mutualiste que provoquerait cette réforme, si elle était la copie conforme de ce qui s'est produit par le passé dans le secteur privé avec l'ANI !**

**Le Ministère a apporté des précisions importantes sur ce dossier :**

### **POUR LA FONCTION PUBLIQUE D'ÉTAT (FPE) :**

Les référencements en cours perdurent jusqu'aux termes prévus contractuellement. Néanmoins, l'orientation choisie est celle d'un contrat collectif à adhésion obligatoire. Concernant les contrats santé, une aide de 15 Euros par mois, (à cette heure toujours en négociation avec les partenaires sociaux), sera accordée aux agents titulaires et contractuels dès le mois de janvier 2022. Pour cette fonction publique, les négociations en cours s'achèment vers un contrat collectif à adhésion obligatoire proposé sûrement par chaque ministère à ses propres agents. La FDPM a évoqué la dangerosité d'une telle proposition car la liberté de choix a toujours existé dans la Fonction Publique d'État et un opérateur pourrait accaparer l'intégralité des agents. Le Ministère a souligné de son côté que le contrat collectif à caractère obligatoire n'était pas incompatible avec les valeurs mutualistes et que, de surcroît, ce type de couverture permettrait d'agir positivement sur les coûts d'acquisition. La FDPM a également défendu l'importance de la solidarité entre les générations tout en faisant constater que ce type de contrat ne couvrirait ni l'intégralité de la famille de l'agent, ni les retraités. Le Ministère a renvoyé cette possibilité à l'avis des partenaires sociaux.

### **POUR LA FONCTION PUBLIQUE**

#### **TERRITORIALE (FPT) :**

On s'achemine vers la pérennisation de la labellisation, conformément à l'article 25.1 de l'ordonnance (sous article 2), une autonomie est laissée aux collectivités quant au choix du mode de gestion. Les collectivités «PEUVENT» donc choisir le contrat retenu par leur centre de gestion ou conserver leur autonomie. La possibilité est ouverte aux contrats collectifs.

### **POUR LA FONCTION PUBLIQUE**

#### **HOSPITALIÈRE (FPH) :**

Le Ministère indique que les agents viennent de bénéficier du "Ségur de la santé" qui a donné lieu à une revalorisation des salaires et bénéficient de la gratuité des soins en milieu hospitalier. Ces éléments doivent faire l'objet de négociations complémentaires avec les partenaires sociaux.

### **UNITÉ DU STATUT**

La FDPM a rappelé son attachement à l'unité du statut de la fonction publique, ce à quoi le Ministère a répondu que le déploiement n'y portait pas atteinte mais ce sont les contraintes budgétaires qui imposent cet étalement en argumentant sur l'engagement des 15 euros par mois, dès 2022 pour la Fonction Publique d'État ainsi que sur la continuité des engagements déjà en cours pour les territoriaux et les évolutions salariales chez les hospitaliers.

### **LE CONTRAT SANTÉ ET LE PANIER DE BASE**

La participation de 15 euros dans la FPE est prévue pour TOUS les agents, ce n'est qu'ultérieurement que le type de contrat et son contenu seront abordés lors des négociations avec les partenaires sociaux. La FDPM a évoqué la dangerosité d'un panier de base minimaliste poussant les agents à la souscription de surcomplémentaires comme cela a été constaté dans le secteur privé.

### **PRÉVOYANCE**

La FDPM fait part de son souhait de voir le volet prévoyance être renforcé pour accéder à un niveau correct correspondant à ce qui existe dans le secteur privé (capital décès plus important, rente éducation, pension invalidité, etc.) ainsi que l'alignement de la participation de l'employeur public sur les 50 % accordés à la santé.

Le Ministère a précisé que ces éléments étaient à l'étude et seraient soumis à négociation afin qu'un cadre collectif soit apporté. Il a également mentionné qu'un effort venait d'être fait concernant la FPE où le capital décès venait d'être porté à l'octroi d'un an de traitement aux ayants-droits. La FDPM a fait remarquer qu'il s'agissait d'un retour à la situation d'avant 2015.

**La FDPM a rappelé enfin qu'elle n'était pas opposée aux contrats collectifs en prévoyance.**



**Jean-Louis SPAN**  
Président de la FDPm

## LES ASSISES DE LA SANTÉ MENTALE



**SESAM**  
SERVICE D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN  
ACCOMPAGNEMENT MUTUALISTE

### QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION DE LA FDPm ...

• **Construire une vision partagée de la santé mentale**

La santé mentale est conditionnée par des déterminants de santé liés à la maladie mais, également, en lien avec la vie personnelle, professionnelle, sociale, environnementale... A ce titre, elle s'articule autant à une approche médicalisée qu'aux questions liées au Bien-Être du patient.

• **Inscrire la santé mentale dans une relation de soutien et d'accompagnement respectueuse du libre choix du patient**

Comme dans tout parcours médical, la FDPm considère que le patient demeure à l'initiative de la démarche et du choix du praticien par lequel il souhaite être accompagné. Cela conditionne la relation de confiance nécessaire à l'investissement dans le soin. Aussi, la liberté de choix du patient doit être préservée afin de ne pas interférer et altérer la spécificité du colloque singulier entre le patient et son praticien.

• **Appréhender le champ de la santé mentale tout au long de la vie**

La FDPm considère que cette préoccupation doit investir tous les lieux de vie : crèche, école, entreprise, établissement sanitaire et médico-social.

• **Accompagner le champ de la santé mentale par l'innovation**

Les évolutions liées à la démographie et à l'attractivité médicale appellent à réfléchir à des modalités de prise en charge alliant des téléconsultations et des consultations en cabinet pour mobiliser psychologues et psychiatres sur des lieux de vie démunis et auprès de publics fragiles.

• **Sortir la santé mentale du clivage anachronique entre la psychiatrie et la psychologie**

**La santé mentale**, est un des enjeux majeurs que doit relever notre système de santé. En effet, depuis 10 ans, on enregistre une augmentation de 40 % des patients suivis. La crise sanitaire est venue exacerber ce risque et l'Exécutif a affiché une réelle prise de conscience en début d'année 2021. Cela s'est traduit les 27 et 28 septembre 2021, par les Assises de la santé mentale et de la psychiatrie.

A cette occasion, les professionnels de la Santé Mentale étaient en quête de reconnaissance et de construction d'une vision pour ce champ de la santé.

La première surprise fut celle de l'exclusion des professionnels psychologues autour de ce temps censé incarner un projet commun. La seconde surprise consista en une absence de vision globale en santé.

Ainsi, plus qu'un projet de santé, c'est davantage une logique réparatrice qui fut privilégiée et qui peut s'apprécier à partir des engagements épars suivants : accroissement des postes en Centres Médico Psychologiques, remboursement des psychologues dilué dans une préoccupation de présence médicale, création de maisons d'adolescents dans chaque département et développement sur 3 ans des politiques de prévention ainsi que l'accueil familial thérapeutique. Finalement, plus qu'une rencontre à la faveur d'un projet de santé mentale concerté, il en ressort un accroissement du risque de fracture professionnelle au sein de ce secteur déjà fragilisé. D'autre part, nous regrettons l'absence de pragmatisme qui consisterait à établir une évaluation des besoins pour y apporter des solutions localisées en partenariat avec la Mutualité. Mais en sommes-nous capables ?

La FDPm et les petites et moyennes mutuelles appellent à une santé mentale qui, d'une part, soit co-construite avec méthode et dans le plus grand respect de la démocratie en santé afin de faire émerger une vision de la santé que nous souhaitons produire et proposer aux citoyens et d'autre part, mette fin à cette logique de vassalisation à l'égard de la psychiatrie subie par les psychologues.

Ce sens de la concertation en matière de santé mentale est incarné, depuis 2 ans, par SESAM PSY. Cette plateforme de consultation a été conçue pour les adhérents, au côté des professionnels et des mutuelles, avec un souci d'accompagnement de proximité au sein d'un parcours de santé coordonné. Ce qui nous amène à croire que la santé mentale articulée à une logique de parcours global au sein des territoires est une réalité possible ! Les quelques axes de réflexions qui vont suivre n'ont pas d'autres prétentions que celles de susciter le questionnement et l'échange pour faire émerger une vision de la santé mentale co-construite et concertée sur les territoires et avec les territoires en lien avec les instances et les citoyens.

Le débat latent consistant à cliver "les psychiatres, soi-disant ressortissants du sanitaire" et "les psychologues, soi-disant ressortissants du médico-social" nous semble anachronique. Tous sont animés par le souci d'accompagner la détresse humaine.

• **Reconnaître les psychologues en tant qu'acteurs majeurs de la santé mentale**

La FDPm appelle à ce que les psychologues accèdent à une tarification assumée par la solidarité nationale. Cela doit évoluer à travers une prise en charge de tarifs décents et réalistes par l'assurance maladie.

• **Faire de la santé mentale un service public de santé accessible à tous**  
En écho à la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé qui reconnaît la santé comme "un état complet de bien-être physique, mental et social", la puissance publique a, désormais, la responsabilité de repenser la santé mentale en tant que service public de santé devant être accessible à tous.

• **Donner aux professionnels de la santé mentale les moyens d'appréhender les patients dans une dynamique territoriale de santé globale**

Pour sortir de cette approche de santé en silo, la rencontre doit se faire entre les professionnels de la santé mentale et les autres disciplines de santé. L'émergence d'une culture partagée autour du "faire ensemble" mérite d'être accompagnée et structurée. Ainsi, les dynamiques collaboratives entre experts et partenaires, dans le respect de leurs compétences médicales, sont à conforter.

## (RE)DÉCOUVREZ LES MISSIONS DE VOTRE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Si le département est le chef de file de l'action sociale sur le territoire, les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS ou CIAS dans le cadre d'une intercommunalité), créés en 1953, sont les piliers de l'action sociale locale.



### SE FAIRE AIDER EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

La vie est faite d'aléas et en cas de coup dur, de période difficile à traverser, le CCAS est le premier échelon de proximité qui offre écoute et assistance à tout un chacun. Les travailleurs sociaux reçoivent les personnes et traitent leurs demandes de façon totalement confidentielle. Ils sont d'ailleurs soumis au secret professionnel.

Les CCAS sont des établissements publics administrés par un conseil d'administration, dirigé par le Maire de la Commune. Ils ont pour mission d'animer une action générale de prévention et de développement social au sein de la commune en liaison étroite avec les institutions publiques et privées. Ils interviennent dans **3 domaines** :

- l'**aide sociale légale** qui, selon la loi, est leur seule attribution obligatoire ;
- l'**aide sociale facultative** et l'action sociale pour lesquelles ils disposent d'une grande liberté d'intervention ;
- l'**animation des activités sociales**.

Le rôle des CCAS est de mettre en lien les personnes âgées avec les prestations sociales locales qui peuvent leur être utiles. Les aides financières comme l'**Allocation Personnalisée d'Autonomie** (APA) ou l'**Aide Sociale à l'Hébergement** (ASH) en font partie.

- L'APA permet de rester à domicile en bénéficiant de l'aide d'un proche aidant ou d'un professionnel de l'**aide à domicile**.
- L'ASH aide à financer l'hébergement de la personne âgée dans un établissement dédié.

Mais il ne s'agit pas toujours d'aides financières : les CCAS peuvent, par exemple, orienter les seniors vers des **auxiliaires de vie** qui les aideront à gérer les gestes du quotidien. Ils animent l'action sociale sur le territoire en informant les habitants de leurs droits locaux et nationaux.

Les membres des CCAS peuvent aussi, plus simplement, **aider les personnes âgées ou handicapées à remplir les formulaires administratifs** nécessaires à ces demandes d'aides et en effectuer le suivi.

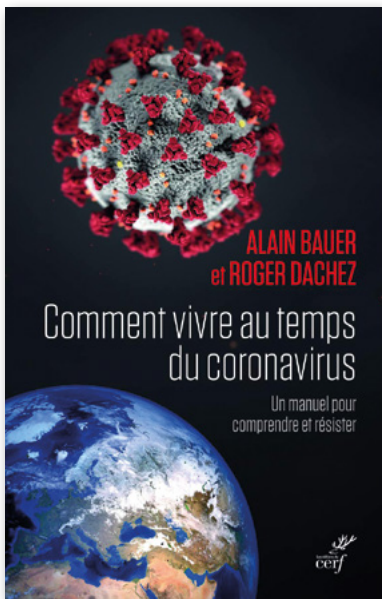
Enfin, le CCAS supporte **financièrement** et techniquement certaines actions sociales dont l'intérêt va directement aux habitants de la commune, comme les distributions alimentaires ou les secours d'urgence.

Très concrètement, les CCAS peuvent attribuer selon les cas, des chèques énergie, des bons d'achat pour les grandes surfaces alimentaires, parfois aussi des chèques pour aider financièrement les familles à financer les activités culturelles ou sportives des enfants, et même effacer des dettes de cantine pour enfants scolarisés sur la commune.

S'ils n'ont plus de domicile fixe ou si leur situation l'exige, les habitants peuvent également se faire domicilier au CCAS de leur commune afin d'avoir une adresse postale qui leur permette d'effectuer leurs démarches administratives.



## VIVRE AU TEMPS DU CORONAVIRUS, MANUEL POUR SURVIVRE ET RÉSISTER (Éditions du Cerf)



Voici l'histoire d'une pandémie attendue et qui n'arriva pas. Et d'une autre qui arriva sans prévenir. Alors qu'on avait défait tout ce qui avait été construit contre la précédente.

Voici une somme historique d'alertes et de rapports multiples qui auraient dû nous permettre de combattre la Covid-19. Et sans avoir à choisir entre la santé et l'emploi, entre les victimes sanitaires et les victimes sociales. Voici le document le plus complet, puisé dans les meilleures sources historiques, administratives et médicales.

Cet ouvrage sans parti pris et parfaitement documenté permet de se faire une idée par soi-même, sans intermédiaire.

Une somme totale, synthétique et critique, fondée sur les documents essentiels donnés en annexes.

Un « *real book* » contre les « *Fake News* » pour comprendre hier, pour juger aujourd'hui et surtout pour se préparer à demain.

## LES BIENFAITS DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel est l'élément le plus riche, le plus complet et le plus adapté au nourrisson. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux mères de nourrir leur enfant jusqu'à l'âge de six mois.

Il possède en outre des vertus anti-infectieuses et antiseptiques qui aident le nourrisson à renforcer ses défenses immunitaires, grâce aux acides gras polyinsaturés ainsi qu'aux hormones, aux vitamines et aux oligo-éléments qu'il contient naturellement. Un nourrisson nourri au lait maternel bénéficie d'une meilleure résistance aux infections respiratoires et des voies digestives. Et en cas de maladie, la gravité, la fréquence et la durée sont réduites.



## LES DANGERS DE LA FATIGUE PANDÉMIQUE



Cette fatigue pandémique est définie, selon l'OMS, comme "une détresse en réaction à une adversité qui peut conduire à la complaisance, à l'aliénation et au désespoir, émergeant progressivement au fil du temps et affectée par un certain nombre d'émotions, d'expériences et de perceptions".

Le premier signe de fatigue pandémique est le manque d'énergie même après s'être bien reposé. Les personnes sujettes au syndrome peuvent également se sentir anxieuses, démotivées, déprimées, irritables et avoir des insomnies. Vous pouvez aussi être stressé par des situations que vous gérez facilement en temps normal et avoir du mal à vous concentrer. D'autres symptômes de la fatigue pandémique incluent le manque de respect envers le port du masque et la distanciation sociale. En outre, la consommation d'alcool ou de stupéfiants peut augmenter suite à la fatigue pandémique.

**Si vous ressentez ces symptômes, demandez de l'aide et consultez un psychologue.**

# LA CATALANE ET VOUS >

**LA CONSULTATION  
MÉDICALE  
TÉLÉPHONIQUE :  
LA MUTUELLE  
CATALANE LA PREND  
À SA CHARGE !**



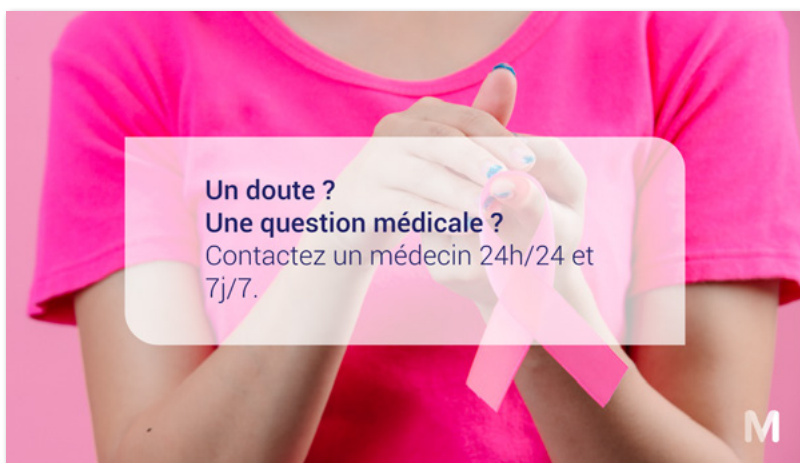
C'est une évolution positive car le service de MEDAVIZ est performant. N'hésitez pas à prendre contact : « UN PETIT COUP DE FIL » et vous serez rapidement rassuré sur votre état de santé si l'affectation est bénigne. Si un diagnostic est nécessaire une ordonnance vous sera envoyée par mail ou à votre pharmacie habituelle ou à la plus proche pour ceux qui n'ont pas d'ordinateur et d'imprimante.

Nous avons pensé proposer gratuitement cette prestation à nos adhérents car du fait de la pandémie un climat anxiogène s'est établi, accentué parfois par le fait de résider dans un désert médical.

**TOUS CES SERVICES  
SONT GRATUITS POUR  
VOUS**

EN FAISANT LE **09.73.05.40.21**  
VOUS SEREZ MIS RAPIDEMENT EN CONTACT AVEC  
UN GÉNÉRALISTE OU UN SPÉCIALISTE.

**FAITES L'ESSAI VOUS SEREZ CONVAINCU !**



# UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2021 RÉUSSIE

MALGRÉ LA CRISE SANITAIRE NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE QUI A EU LIEU LE 17 JUIN 2021 PAR CORRESPONDANCE ET PAR INTERNET A ÉTÉ UN RÉEL SUCCÈS DE PARTICIPATION.

**C**e sont les conséquences du coronavirus et l'incertitude sur sa disparition qui nous ont imposé de modifier l'organisation de notre Assemblée Générale, car il nous aurait été difficile de respecter les règles d'hygiène et de distanciation.

Il est vrai aussi, que le « **MODÈLE MUTUALISTE** » de solidarité et de mutualisation du risque fait partie des valeurs essentielles qu'il faut encore développer, ce dont les adhérents ont pris conscience.

Cette pandémie accentue notre volonté d'aller dans ce sens et de protéger encore plus nos adhérents, avec la solidarité en finalité.

Il nous faut être plus que jamais à l'écoute de nos adhérents et faire en sorte qu'ils soient « *délivrés du souci financier* » en cas de problème grave de santé.

Cette assemblée générale hybride a eu lieu en présence de notre Commissaire aux Comptes M. Stéphane FOURCADE, notre Experte-Comptable Mme Delphine IBANEZ et le personnel de Direction de la Mutuelle.

Pour une première... c'est un succès ! Les Administrateurs renouvelables ont été élus avec plus de 97% des suffrages exprimés, et les autres résolutions :

- L'approbation du rapport de gestion 2020
- L'approbation des comptes annuels 2020
- L'affectation du résultat 2020 à la réserve statutaire

caracolent avec plus de 98% de suffrages exprimés, ce qui témoigne de la confiance que nos adhérents nous accordent.

“

MON SOUHAIT SERAIT SURTOUT DE VOUS RETROUVER  
À NOUVEAU EN PRÉSENTIEL AU DOMAINE DE ROMBEAU,  
LORS DE LA PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE QUI SERA  
CELLE DU 90<sup>ÈME</sup> ANNIVERSAIRE DE LA MUTUELLE.  
UNE DATE QU'IL FAUDRA MARQUER CAR SA LONGÉVITÉ  
PROUVE LA QUALITÉ DE SON IMPLICATION.

”

Le Président Gérard Billès

AUDITION  
CONSEIL,  
LE CENTRE  
DE VOTRE  
BIEN-ÊTRE  
AUDITIF

30 ans  
d'Expérience  
à vos côtés

OFFRE  
**100% SANTÉ**

VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN  
APPAREILLAGE AUDITIF DE QUALITÉ  
**AVEC UN RESTE À CHARGE À 0 €**

Valable depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021 avec un contrat mutuelle responsable pour l'achat d'un appareillage de classe 1.

*Votre bilan\* auditif  
est offert ! Profitez-en  
& prenez rendez-vous !*



\*test non médical

JÉRÉMY BRICAUD  
AUDIOPROTHÉSISTE D.E.



**AUDITION  
CONSEIL**

Le Bonheur est dans l'Oreille

PERPIGNAN	04 68 56 41 45
CABESTANY	04 68 86 30 93
CANET-EN-ROUSSILLON	04 68 62 52 80
LE BOULOU	04 68 73 41 57
THUIR	04 68 73 41 57
POLLESTRES	04 68 86 30 93
RIVESALTES	04 68 21 23 81
SAINT-ESTÈVE	04 68 29 79 19



Audition Conseil, partenaire de La Mutuelle Catalane

[auditionconseil.fr](http://auditionconseil.fr) | [f](#) [in](#)

**REGARDEZ BIEN,  
C'EST VOTRE NATURE**

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



**\*REMISE PERMANENTE**

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

**V I S U A L**  
OPTICIEN DEPUIS 1959

**LES OPTICIENS PERRIN VISUAL**

Mas Guerido - 1, rue Marie Curie  
CABESTANY

8, place de La Loge  
PERPIGNAN

En partenariat avec

