

CDC Mutuelle

Maintenant c'est pour tous !

**Faut-il choisir
une mutuelle santé
ou une prévoyance ?**

Page 04

**Appel à candidatures
au Conseil d'Administration.**

Page 06

**Quand les animaux
soignent les victimes
de traumatismes.**

Page 8

**Le mystère très scientifique
de l'effet Placébo.**

Page 12

**Les labels Bio protègent-ils
vraiment la santé
et l'environnement ?**

Page 14

N°104 Janvier 2020



WWW.CDC-MUTUELLE.ORG



CDC MUTUELLE, VOUS OFFRE UN ACCÈS GRATUITEMENT ET EN ILLIMITÉ À VOTRE PLATEFORME DE SERVICES LYFE



Téléconsultation
Un médecin en visio pour une ordonnance à distance



Ophthalmo 72h
Un rendez-vous sous 3 jours



Coaching Bien-être
Un objectif, un coach



Allo Expert Dépendance
Un appel pour prendre soin d'un proche âgé

—
**POUR VOUS
INSCRIRE,
C'EST TRÈS
SIMPLE !**



1. ALLEZ SUR LE SITE LYFE
<https://cdcmutuelle.lyfe.fr/register>



2. RENSEIGNEZ LE CODE D'ACCES
CDCMUTULYFE



3. REMPLISSEZ LE FORMULAIRE
Remplissez tous les champs obligatoires



4. CONFIRMEZ L'INSCRIPTION
Une confirmation par email sera demandée pour activer votre compte



Lyfe, Société par Actions Simplifiée au capital de 100.000 euros, inscrite à l'ORIAS sous le numéro 17 000 570, dont le siège social est situé 4, place Raoul DAUTRY, 75716 Paris cedex 15 et immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Paris sous le numéro 817470800

CDC MUTUELLE INFOS

Pages 4 et 5

Faut-il choisir une mutuelle santé ou une prévoyance ?

Page 6

Appel à candidatures au Conseil d'Administration.

Page 7

Et si le référencement était envisagé par la CDC ?

DOSSIER

Pages 8 et 9

Quand les animaux soignent les victimes de traumatismes.

SYSTÈME DE SOINS

Page 10

Le mystère très scientifique de l'effet Placébo.

Page 11

750 millions d'Euros pour les urgences.

Emoface, un jeu pour les personnes atteints d'autisme.

SANTÉ

Page 12

Handicap : des aides pour améliorer le quotidien.

SANTÉ

Page 13

Sénior : moins de risque d'accident cardiovasculaires pour les propriétaires de chiens.

VIE PRATIQUE

Page 14

Les labels Bio protègent-ils vraiment la santé et l'environnement ?

Page 15

DB Live JNA : la nouvelle application qui mesure le son.



Chères adhérentes,
chers adhérents,

et à leur conjoint. Mais cela ne suffira pas. La mutuelle doit s'ouvrir aux personnes extérieures à la CDC avec des cotisations qui tiennent compte de l'âge. Pour cela, CDC Mutuelle a fait appel à un cabinet d'actuaire qui établit une correspondance entre l'âge et le coût de l'assurance. L'objectif est, à terme, de corriger la moyenne d'âge de nos mutualistes.

Après de nouveaux services proposés en 2019, CDC Mutuelle enrichit en 2020, les contrats de complémentaire santé.

Votre mutuelle complète en 2020 son offre de « complémentaire santé ». Les besoins des adhérents évoluent et il convient d'adapter nos propositions pour y répondre. En 2019, CDC Mutuelle a fait expertiser le coût des remboursements accordés au regard des cotisations payées et ce, par tranches d'âge.

Comme dans toutes les mutuelles de la Fonction publique, la population assurée vieillit. Les administrations ne recrutent que très peu de jeunes fonctionnaires. CDC Mutuelle rencontre cette situation depuis plusieurs années. En conséquence, ce sont les personnes de plus de 65 ans qui bénéficient le plus des remboursements des soins. Vous le savez, votre mutuelle a porté depuis des années, parmi ses valeurs, celle de la solidarité intergénérationnelle. Cela se traduit par une cotisation identique quel que soit l'âge des adhérents. Pour maintenir les équilibres financiers, il convient que les jeunes générations (qui consomment moins de prestations) représentent une part significative d'adhérents. Or nous arrivons à un moment de retournement de ce modèle. CDC Mutuelle doit conquérir de nouveaux adhérents – jeunes – et pour cela il est nécessaire d'adapter les cotisations de ces derniers. Déjà aujourd'hui, un tarif réduit de moitié est proposé aux jeunes adhérents de moins de 30 ans

CDC Mutuelle agit également pour ses adhérents actuels. De nouvelles options sont proposées en 2020 pour réduire l'évolution des cotisations. Une offre intermédiaire de prestations ajustée aux besoins des adhérents permettra de peser sur le montant des cotisations. Par ailleurs, les adhérents pourront décider de souscrire une « sur complémentaire » et réduire le reste à charge de certains soins.

Ces nouveautés compléteront utilement le dispositif « 100% Santé » qui devrait permettre aux adhérents de bénéficier d'un reste à charge « zéro » dans les domaines de l'optique, du dentaire et de l'audio prothèse. Après une année 2019 de transition vécue difficilement tant par nos collaborateurs que par vous, nos adhérents impactés par un conflit social inédit, je mettrai tout en œuvre pour que 2020 soit une année de renouveau porteuse d'avancées pour l'ensemble de la communauté des adhérents avec l'aide de toute l'équipe administrative.

Je vous souhaite, à vous et votre famille, une année 2020 de bonne santé et riche en projets.

Patrick Crouch-Musset
Président de CDC Mutuelle





> **QUELLES DIFFÉRENCES** entre une offre santé et une offre prévoyance ?

Une complémentaire santé ou une mutuelle santé vient en complément sur les dépenses de santé supplémentaires ou non couvertes par la Sécurité sociale. La prévoyance vient pallier une baisse de vos revenus suite à un accident ou à une maladie entraînant un décès, une invalidité ou une incapacité de travail.

Santé

> **CDC Mutuelle complète les remboursements de la Sécurité sociale**

En adhérant à la garantie santé de CDC Mutuelle, votre mutuelle intervient en complément lors du paiement de soins (consultation médicale, médicaments, frais médicaux d'hospitalisation, lentilles de contact, appareils dentaires, orthodontie, etc.). Cette couverture santé comble toute ou partie la somme qui reste à votre charge, après le remboursement de la Sécurité sociale du ticket modérateur dans le cadre du régime obligatoire via le tiers payant.

> **Connaissez-vous les points forts de votre complémentaire santé ?**

En plus d'être une garantie solidaire intergénérationnelle (cotisation unique pour les actifs et retraités) CDC Mutuelle propose une complémentaire santé qui a :

- Un rapport prestations/tarif très compétitif.
- Une adhésion sans questionnaire médical préalable.
- Des remboursements dont vous pouvez bénéficier sans délai d'attente.
- Un accès au réseau dentaires du protocole MFP avec des tarifs avantageux négociés auprès des chirurgiens-dentistes,
- Des prises en charge en optique et audioprothèse. N'hésitez pas à réaliser un devis dentaire ou un devis optique pour découvrir les avantages économiques dont vous pouvez profiter.
- Des garanties d'assistance en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation à domicile.
- Des aides pour les aidants.
- Des prises de rendez vous rapides et de la téléconsultation...

La garantie actuelle vous est proposée cette année à 86 euros soit 64,50 euros en prenant en compte la subvention de

l'employeur CDC. En effet et depuis de nombreuses années, la CDC participe à hauteur de 25 % pour votre couverture santé et prévoyance. Cette participation financière bénéficie aux salariés mais également à sa famille sans oublier qu'elle se poursuit quand la personne est mise à la retraite. Cette participation a permis ainsi, depuis plusieurs décennies, à des milliers de fonctionnaires de pouvoir bénéficier d'une couverture santé et prévoyance (décès et dépendance). Pour autant, nombreux sont ceux qui souhaitent une couverture santé à un tarif plus abordable. Aussi CDC Mutuelle vous propose à partir de janvier 2020, une formule BASIC afin que votre mutuelle santé puisse couvrir tous vos besoins essentiels : hospitalisation, consultations, pharmacie, remboursés par la Sécurité sociale et forfait bien-être. Retrouvez notre nouvelle gamme dans le tableau présenté ci-contre.

Prévoyance

> **CDC Mutuelle vous permet de maintenir votre niveau de vie en cas d'accident de la vie**

L'assurance prévoyance est une protection sociale qui couvre les risques de décès, d'invalidité totale ou partielle, et d'incapacité temporaire ou permanente, liés à un accident ou à une maladie. Les garanties varient en fonction de l'origine de l'accident ou de la maladie.

L'assurance prévoyance a pour vocation de combler la perte de revenus suite à un accident de la vie entraînant un décès ou une impossibilité d'exercer une activité rémunérée. La prime est versée sous la forme d'un capital aux ayants droit, d'une rente (d'éducation, conjoint survivant) ou d'une indemnité (frais obsèques). En souscrivant notamment auprès de CDC Mutuelle, vous protégez l'avenir financier de vos proches et de vos enfants.

> Nouvelle Garantie

Désignation	Bronze
MEDECINE COURANTE	
Consultation – visite généraliste (DPTAM) (1)	100 % BR
Consultation – visite généraliste (hors DPTAM)	100 % BR
Consultation – visite spécialiste (DPTAM)	100 % BR
Consultation – visite spécialiste (hors DPTAM)	100 % BR
Imagerie médicale (DPTAM)	100 % BR
Imagerie médicale (hors DPTAM)	100 % BR
Actes de spécialités – ATM sans hospitalisation (DPTAM)	100 % BR
Actes de spécialités – ATM sans hospitalisation (hors DPTAM)	100 % BR
Auxiliaires médicaux	100% BR
Analyses Biologiques	100 % BR
PHARMACIE	
Pharmacie à 65 %	100 % BR
Pharmacie à 30%	100% BR
HOSPITALISATION	
Honoraires (DPTAM)	100% BR
Honoraires (hors DPTAM)	100 % BR
Frais de séjour	100 % BR
Forfait journalier hospitalier	100 % BR
Chambre particulière MCO	100 % BR
Frais de transports	100%BR
DENTAIRE	
Soins dentaires / consultations / stomatologie / radiographies	100 % BR
Panier 100% santé- prothèse dentaires	100 % BR
Prothèse remboursées – panier 2 et 3	235%BR
Prothèses non remboursées	100 € par an ¹
Orthodontie remboursée	235 % BR
Parodontologie / Implantologie	150 € ²
OPTIQUE *	
Panier 100% santé – équipement optique	100%FR
Équipement simple (a)	100 € ³
Équipement complexe (b)	150 € ³
Équipement très complexe (c)	200 € ³
Équipement mixte (a+b)	250 € ³
Équipement mixte (a+c)	300 € ³
Équipement mixte (b+c)	350 € ³
OPTIQUE : Autres	
Lentilles prescrites remboursées par le RO	50 € par an ⁴
Lentilles prescrites non remboursées par le RO et produits d'entretien	100 € par an
AUTRES SOINS	
Petit appareillage	100 % BR
Panier 100% santé- prothèse auditives	100%FR
Audio-Prothèses remboursées (v)	100%FR
Cures thermales remboursées : honoraires et frais de traitement	100 % BR
Cures thermales remboursées : hébergement et transport	100 % BR
BIEN ETRE	
Séances de : acupuncture, ostéopathie, chiropractie, podologue/pédicure	30 € par an
ACTES DE PREVENTION	
Prévention remboursée	TM
Actes préventifs (Contraception sevrage tabagique, vaccination, dépistage)	50 € par an
FORFAIT ACTES MEDICAUX LOURDS > 120 €	
Prise en charge du forfait de 24 €	sans limitation de durée

Tableau uniquement indicatif et non contractuel.

Les remboursements totaux comprennent le remboursement du régime obligatoire et le remboursement de CDC Mutuelle.

1 (forfait par dent dans la limite de 3 dents).
2 (forfait annuel global /puis TM au-delà du forfait).
3 dont monture ne pouvant pas dépasser 100 €.
4 puis TM au-delà du forfait.

² Lunettes (un équipement tout les 2 ans sauf évolution de la vue ou pour les moins de 16 ans tel que prévu réglementairement).

Optique :

(a) Equipement simple : verres simples foyer sphère de - 6 à + 6 dioptries et cylindre < ou = à + 4 dioptries.

(b) Equipement complexe :

verres simples foyer sphère hors zone de - 6 à + 6 dioptries ou cylindre > ou = à + 4 dioptries et verres multifocaux ou progressifs.

(c) Equipement très complexe : verres multifocaux ou progressifs sphéro-cylindriques sphère hors zone de - 8 à + 8 dioptries ou verres multifocaux ou progressifs sphériques sphère hors zone de - 4 à + 4 dioptries.

> INFOS PRATIQUES



Rappel :

Les cotisations CDC Mutuelle sont prélevées à terme échu. La cotisation appelée en janvier correspond ainsi à l'échéance de décembre 2019.



Changement de JOURS ET D'HORAIRES DES ACCUEILS

Vos accueils d'Angers et de Bordeaux vous accueilleront à partir du 6 janvier 2020 :

- le mardi matin de 9h30 à 12h00
- le mardi après-midi et sur rendez-vous de 14h00 à 16h00.

L'accueil de PARIS vous attend :

- le mardi de 14h00 à 16h00 au 56 rue de Lille 75007 Paris
- et le mercredi matin de 10h00 à 12h00 au 12 Avenue Pierre Mendès-France 75013 Paris.

> Le saviez-vous ?

On peut dire « contrat d'assurance complémentaire santé », mais ce n'est pas le cas de « contrat de mutuelle ». On parle en effet de mutuelle, tout simplement. Autre subtilité : on parle « d'adhésion à une mutuelle santé » et non de « souscription à une mutuelle santé ».

La mutuelle santé permet de rembourser des frais liés à des soins médicaux, alors que l'assurance prévoyance anticipe certains accidents en garantissant le maintien du niveau de vie en cas de décès, de dépendance, d'invalidité ou d'incapacité de travailler.



> APPEL à CANDIDATURES :

- Vous souhaitez vous impliquer dans la vie de votre mutuelle.
- Vous avez du temps à consacrer à CDC Mutuelle.

Devenez Administrateur !

Le Conseil d'administration : L'instance qui administre la mutuelle et qui assure son bon fonctionnement

En juin 2020, l'Assemblée générale de CDC Mutuelle va élire 10 membres du Conseil d'administration parmi les adhérents. Leur rôle et mission sont importants pour assurer la pérennité et le développement de la Mutuelle.

Les 4 bonnes raisons de présenter votre candidature :

1 / Un engagement mutualiste.

Les administrateurs sont des personnes en activité ou retraités qui ont des compétences qu'elles souhaitent mettre au service du collectif.

2 / Un engagement utile.

Les administrateurs, aux côtés du Président et du Bureau, sont élus pour prendre des décisions sur des sujets stratégiques pour l'avenir de la Mutuelle : stratégie de développement, placements financiers, audits, etc.

3 / Un engagement bénévole.

Les administrateurs s'engagent dans une démarche indispensable à la bonne gestion de la Mutuelle. Par leur connaissance et leurs compétences, ils permettent à la structure de proposer des garanties et des services adaptés aux besoins des adhérents et de leur famille qui sont protégés par la Mutuelle.

4 / Un engagement accompagné.

Les administrateurs en activité sont autorisés à quitter leur service pour assister aux réunions. Actifs et retraités bénéficient de formations utiles à l'accomplissement de leur mandat; notamment en partenariat avec la Mutualité Française.

CONDITIONS D'ÉLIGIBILITÉ :

Pour être éligibles au Conseil d'administration, les membres participants qui font acte de candidature doivent notamment :

- Être âgés de 18 ans révolus au moins.
- Ne pas avoir exercé de fonctions salariées au cours des trois années précédant l'élection au sein de la mutuelle ;
- N'avoir fait l'objet d'aucune condamnation dans les conditions énumérées à l'article L.114-21 du Code de la mutualité.

DÉCLARATION DE CANDIDATURE :

Les dossiers de candidature aux fonctions d'administrateur doivent être complétés et adressés par lettre recommandée avec avis de réception avant le 27 février 2020 (le cachet de la poste faisant foi).

Le bulletin de candidature se trouve joint à l'appel de cotisation 2020 que vous avez dû recevoir, mais il peut être demandé par e-mail à siege@cdc-mutuelle.org

ou par courrier en lettre recommandée avec AR à l'adresse suivante :
CDC Mutuelle - 12 avenue Pierre Mendès France - 75013 Paris.

Les articles L 114-16 et S du Code de la mutualité précise les contours et le rôle de cette instance tout en laissant la possibilité aux statuts de chaque mutuelle de préciser son organisation.

> Le Conseil d'administration : quelle composition ?

- Les administrateurs sont élus par l'Assemblée générale de la mutuelle parmi les membres participants majeurs de celle-ci.
- Ils doivent être au moins 10. A CDC Mutuelle, selon les statuts, le Conseil d'administration est composé de 18 administrateurs. A chaque renouvellement, le Conseil procède à l'élection du Président et du Bureau. Le Conseil d'administration recrute et nomme le Directeur Général sur proposition du Président. Le Président et le Directeur général sont, après habilitation par l'ACPR, les dirigeants effectifs de la Mutuelle.
- La durée du mandat est de 6 ans. Leur fonction est renouvelable.
- Les candidats ne doivent pas être âgés de plus de 70 ans à la date de leur élection.
- Ils ne peuvent pas exercer leur fonction s'ils ont été condamnés pour un crime ou pour certains délits comme le blanchiment ou la corruption au cours des 10 ans qui précèdent le scrutin.
- Ils effectuent leur mandat gratuitement mais des indemnités peuvent être prévues en cas d'attributions permanentes.
- Ils ne peuvent pas faire partie du personnel rétribué de la mutuelle.

> Le Conseil d'administration : quel rôle ?

- Il décide de la stratégie politique et économique de la mutuelle.
- Il contrôle la correcte application des mesures prises et s'assure du bon fonctionnement de la mutuelle.
- Il opère les vérifications et contrôles qu'il juge opportuns.
- Il se saisit de toute question intéressant la bonne marche de la mutuelle.
- Il transmet à l'Assemblée générale à la fin de chaque exercice les comptes annuels et un rapport de gestion comprenant notamment les décisions votées par le Conseil.

> ET SI LE RÉFÉRENCIEMENT* ÉTAIT ENVISAGÉ PAR LA CDC...

Quelles en seraient les conséquences pour les fonctionnaires actifs et retraités ?

> Zoom sur la position de l'Union des Mutuelles de la Fonction Publique (MFP)

Extrait du pré MANIFESTE (mai 2019) de la MFP intitulé « Pour une politique ambitieuse de la protection sociale complémentaire dans la fonction publique »

Au moment où vont s'ouvrir les « négociations » avec les pouvoirs publics sur la révision des dispositifs de protection sociale complémentaire dans la Fonction publique, il est essentiel de rappeler les **principaux dysfonctionnements dans la mise en œuvre : régression de la couverture complémentaire des agents publics, croissance des inégalités sociales, ou encore déclin très significatif de la participation financière accordée par les employeurs publics...**

Les dérives dans l'application de la loi modernisation de la Fonction publique de 2007, fondatrice des dispositifs PSC, sont indéniables. L'objet social de la loi (respect de critères sociaux de solidarité comme condition sine qua non de la participation financière de l'employeur public à la couverture complémentaire de ses agents) est incontestablement déprécié et les **dispositifs existants sont encore trop peu solidaires notamment vis-à-vis des retraités.**

> Fonction publique d'Etat : une forte régression des droits sociaux des agents publics

Dans le cadre de la seconde phase des référencements ministériels, les orientations des pouvoirs publics se sont révélées très contradictoires avec l'esprit de la loi de modernisation de la Fonction publique. La solidarité, pourtant le pilier des dispositifs de participation de l'employeur public, a été largement mise à mal par les arbitrages gouvernementaux, impactant lourdement la couverture complémentaire des agents publics.

Ainsi, la volonté de stimuler la concurrence, pourtant déjà existante sur le marché de la protection sociale complémentaire des fonctionnaires, a accentué le multi-référencement, segmenté des champs professionnels entiers et désorganisé les mécanismes de solidarité protecteurs pour les adhérents, notamment les plus vulnérables et les plus exposés aux risques. Les pouvoirs

publics ont aussi fait le choix de ne pas maintenir la garantie Dépendance dans les contrats santé/prévoyance référencés par les ministères, allant même jusqu'à la proscrire pour la plupart d'entre eux alors qu'aucun texte ne l'interdisait et que son coût très attractif constituait un réel avantage pour les agents de l'Etat. Cet arbitrage gouvernemental reste incompréhensible au vu des éléments du débat public actuel sur la Dépendance des populations vieillissantes.

En outre, force est de constater la baisse conséquente des plafonds de participation des employeurs ministériels (celui du Ministère de l'Economie et des Finances est passé de 19 à 4 millions d'euros ; au Ministère de la justice, la participation financière est passée de 5% à 1% des cotisations et à l'Education nationale, le plafond a chuté de 6,22 euros à 1,60 euros/agents par an).

**TOUS MOBILISÉS
POUR DEFENDRE
LA SOLIDARITE
FAMILIALE ET
INTERGENERATIONNELLE
ET LA PARTICIPATION
FINANCIÈRE DE LA CDC
GRACE A
CDC MUTUELLE.**

Vous l'avez compris, les dispositifs actuels, dont la procédure de référencement, mettent à mal les acquis des actifs et retraités. Cela a dégradé la protection sociale de l'ensemble des fonctionnaires. CDC Mutuelle souhaite contribuer à une société où les droits sociaux des fonctionnaires de la CDC soient préservés et notamment ceux des retraités. CDC Mutuelle souhaite

conserver ces acquis et éviter la précarité et le renoncement aux soins car un tel dispositif aboutit à cette conséquence. Le maintien d'une couverture globale santé et prévoyance avec une participation de la CDC à hauteur de ce qu'elle est aujourd'hui (soit 25%) est essentiel pour préserver une bonne protection sociale. Enfin au sein des mutuelles de la Fonction Publique, CDC Mutuelle est considérée comme la Mutuelle la plus équilibrée et l'une des meilleures sur le plan coût/garanties. Nous avons compris que la CDC envisageait d'ouvrir le dossier du référencement, cela pourrait avoir des incidences importantes pour la protection des adhérents et de leurs familles qui sont au cœur de notre métier. CDC Mutuelle suivra de près ce projet et vous tiendra informés.

* Le dispositif de « référencement » des organismes de protection sociale complémentaire (PSC) dans la Fonction Publique consiste en la mise en concurrence des organismes de PSC par l'employeur public dans l'objectif de mettre en œuvre, notamment, des mécanismes de solidarité familiaux et intergénérationnels.

Directrice médicale de l'Institut de victimologie, Delphine Morali-Courivaud a développé, pour ses patients souffrant d'un trouble de stress post-traumatique, un programme thérapeutique autour de l'animal. Mais contrairement aux zoothérapies classiques, où les animaux sont éduqués à la médiation, les chiens et les chats choisis par la psychiatre sont aussi des « patients » victimes de traumatismes.



Quand Les animaux SOignent Les VICTIMES DE TRAUMATISMES

Capucine Bordet

« Aujourd'hui grâce aux thérapies cognitives et comportementales (TCC) nous arrivons à soigner de plus en plus de symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT), comme les cauchemars ou les flash-back. Mais les difficultés sociales et affectives rencontrées par les patients ayant vécu un traumatisme, et l'isolement qui en découle, restent encore difficiles à apaiser », constate la psychiatre Delphine Morali-Courivaud. Pour tenter de recréer du lien et d'atténuer cette sensation perpétuelle de danger immédiat au contact d'autrui (appelée l'hypervigilance), qui poursuit ses patients, la directrice médicale de l'Institut de victimologie a eu l'idée d'expérimenter un projet autour d'un acteur sécurisant : l'animal. « Lorsque je leur demandais ce qui pouvait leur apporter un peu de sérénité, ils me parlaient de leur chat ou des balades avec leur chien, devenues souvent les uniques sorties en dehors du travail. »

Expérimentée en France dès l'émergence de la psychiatrie au XVIII^e siècle, la médiation animale est employée de plus en plus par des professionnels de santé. Mais, à ce jour, très peu d'études françaises existent sur l'impact de la pet-thérapie auprès de patients qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique. Elles représentent moins de 2 % des études publiées sur le sujet. Contrairement aux thérapies à médiation animale classiques où les animaux sont formés et éduqués à l'accompagnement de patients spécifiques, ici les chiens et les chats choisis par le docteur Morali-Courivaud sont aussi des « patients ». « Je connaissais un refuge en Normandie qui s'occupe notamment d'animaux ayant vécu un traumatisme, un lieu immense qui s'étend sur une centaine d'hectares. Situé en pleine nature et bien loin du tumulte de la ville, cet endroit nous a paru tout à fait adapté. »

> Des animaux à RÉCONFORTER

La situation géographique du refuge, la rencontre avec des animaux bien moins menaçants pour eux que des humains et le bénéfice, voire le réconfort, qu'ils pourraient eux-mêmes apporter à ces chiens et ces chats traumatisés sont les raisons positives pour lesquelles les patients de l'Institut de victimologie acceptent de suivre le projet de la directrice médicale et de son équipe. Un groupe de six personnes, âgées de 25 à 60 ans est alors constitué. Avec leurs thérapeutes et le docteur Morali-Courivaud, ils iront à dix reprises dans le refuge normand pour passer du temps avec ces animaux. Sur place, une promenade encadrée est prévue avec un chien qui leur sera spécifiquement attribué, et ils iront ensuite passer du temps dans la chatterie : « un grand parc peuplé de



nombreux chats, où l'on s'occupe d'eux, en les brossant et les câlinant », explique la psychiatre avant de préciser que ce programme a remporté l'appel au « Projets innovants de médiation animale en France » de la fondation Affinity, ce qui a permis de financer l'opération. Une inquiétude demeure toutefois. Les patients redoutent les trajets en compagnie d'individus qu'ils ne connaissent pas. « Leur hypervigilance les amène souvent à redouter les transports en commun. Nombreux sont ceux qui ne prennent plus l'avion, le train ni le métro. Alors se retrouver dans un minibus de neuf places, toutes occupées, avec des inconnus, constitue une véritable source d'angoisse pour eux », raconte Delphine Morali-Courivaud. Lors du premier voyage vers la Normandie, la grande majorité des passagers est plutôt crispée. Mais dès le trajet de retour l'atmosphère est grandement détendue.

> Un véritable lien créé entre les patients et l'équipe des soigneurs

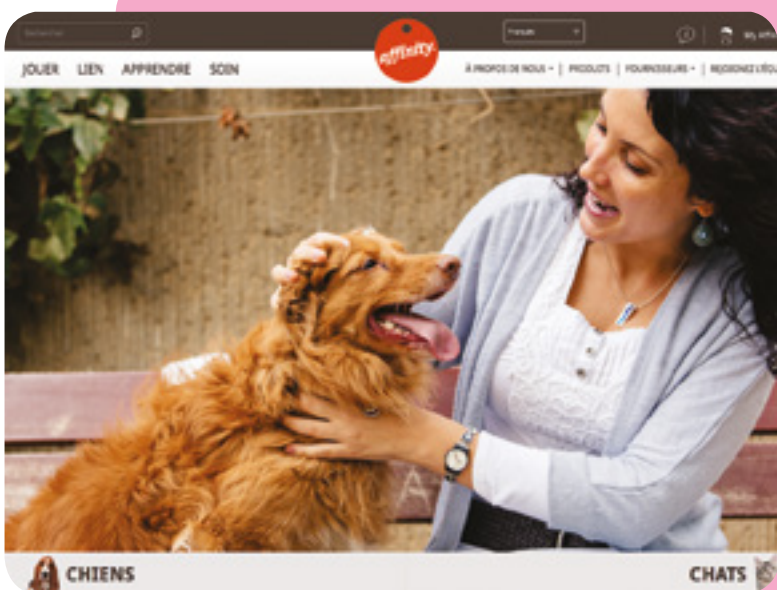
« Les choses sont allées beaucoup plus vite que prévu et dans un sens tellement positif ! Ce que nous n'avions pas vraiment anticipé est le contact direct noué avec les soigneurs du refuge. L'un de mes patients m'a même confié à la fin de la première séance qu'il s'était surpris à discuter normalement, de tout et de rien, avec l'un des collaborateurs du lieu. Ce qui ne lui était pas arrivé depuis bien longtemps... Un véritable lien s'est créé avec l'équipe sur place. » En présence de leur thérapeute, dans un lieu sécurisé et auprès d'animaux au vécu particulier, les patients ont de nouveau eu la sensation d'avoir une place au sein d'un groupe et auprès d'autres êtres vivants dans une situation de besoin affectif et matériel. Le contact physique avec les chiens et les chats a également permis cet « apprivoisement mutuel ». Du côté des animaux, l'acclimatation a également été saisissante.



Notamment pour un Jack Russel d'ordinaire plutôt déchaîné et bondissant. « Ce n'était pas prévu, mais le patient qui devait l'emmener en balade venait de se faire opérer de la hanche et avait donc une béquille. Contrairement à toute attente, le chien s'est très tranquillement posé à ses pieds. Les soigneurs n'en revenaient pas, ils ne l'avaient jamais vu aussi calme. Et pendant la promenade, le Jack Russel a marché si lentement que son accompagnant n'avait même plus de besoin de béquille », se remémore Delphine Morali-Courivaud avec émotion en ajoutant que les patients n'attendent désormais même plus la prochaine séance pour se rendre au refuge, ils y vont en co-voiturage sans thérapeute.

> En savoir plus

L'Institut de victimologie a pour mission l'amélioration de la prise en charge des victimes qui ont subi un traumatisme psychologique. Créée en 1994, cette association vise à promouvoir le traitement précoce et spécifique de ces victimes. Site internet : Institutdevictimologie.fr.



> La Fondation AFFINITY

La fondation Affinity encourage la recherche sur le lien entre l'homme et l'animal pour en faire bénéficier l'ensemble de notre société. Son objectif est de mieux comprendre comment et pour quelles raisons l'animal nous apporte non seulement une compagnie, mais aussi un amour inconditionnel qui ne connaît ni races et ni idéaux. Mieux comprendre ce lien si particulier qui nous aide à être mieux dans un monde meilleur. site internet : www.affinity-petcare.com.

Capucine
Bordet

> Les MYSTÈRES du très scientifique « EFFET PLACEBO »

Les facteurs psychologiques, dont l'effet placebo fait partie, sont déterminants dans l'amélioration de l'état d'un patient. Le neurologue-neuropsychiatre Alain Autret détaille les principes de ce phénomène sérieusement considéré par la médecine, qui présente toutefois encore d'importantes zones d'ombre...

Tous les enfants le savent : souffler sur un bobo ou recevoir un « bisou magique » permet aussitôt de se sentir mieux ! Le mystère de ce pouvoir, détenu par une grande majorité des parents, est décrypté plus tard par les petits : il s'agit du fameux effet placebo. « Si vous prenez un sucre et que l'on vous dit que ce sucre va améliorer votre douleur : la gêne va forcément diminuer. Le cerveau est en effet si puissant qu'il peut conditionner nos symptômes », explique Alain Autret, neurologue-neuropsychiatre auteur du livre « Les effets placebo ». Des relations entre croyances et médecines. Le professeur émérite à l'université François Rabelais de Tours et ancien chef de service de neurologie rappelle que ce phénomène « correspond aux modifications bénéfiques psychologiques et physiologiques ressenties par un patient après l'administration d'une substance ou la réalisation d'un acte thérapeutique qu'il juge bénéfique, indépendamment de l'efficacité intrinsèque du traitement ». L'évolution positive des symptômes d'une maladie s'explique par trois facteurs : « la guérison spontanée :

la fin d'une grippe, la disparition d'une bosse ou d'un hématome ; un traitement thérapeutique efficace, appelé « l'effet verum », et enfin les effets psychologiques ». Alain Autret insiste d'ailleurs sur le rôle considérable des facteurs psychologiques dans l'effet de tout traitement. « Le fait de pouvoir parler de ses symptômes et d'être écouté est déterminant dans leur amélioration. Mais il est très difficile de soigner uniquement par la parole. Pouvoir s'appuyer sur un intermédiaire, quelque chose de concret, s'avère souvent très utile », ajoute le spécialiste en rappelant le rôle du placebo comme support à une prise en charge psychologique.

> EFFICACE MÊME LORSQUE LES PATIENTS SONT MIS AU COURANT

En latin « placebo » signifie « je plairai ». Apparu au siècle des Lumières, il faudra attendre le début du XIXe siècle pour que le terme soit inscrit noir sur blanc dans la littérature anglaise. A partir de la fin des années 1950, il est

utilisé en médecine comme un outil comparatif pour contrôler l'effet des médicaments. Depuis la recherche ne cesse de s'y intéresser. Toutefois, les connaissances sur ce procédé thérapeutique restent encore très limitées. « Les revues internationales montrent l'étendue des zones d'ombre, ajoute Alain Autret. Scientifiquement, il a été démontré que l'efficacité d'un placebo provient notamment de la réaction de notre cerveau, qui libère des neurotransmetteurs aux vertus antalgiques de l'ordre de la récompense (la dopamine et l'endorphine). Mais la modification du fonctionnement cérébral va en réalité bien plus loin et ceci reste à préciser. »

Il existe notamment de plus en plus de recherches effectuées sur les placebos dits ouverts, des essais pour lesquels les patients sont informés de l'inefficacité prouvée de la substance qui leur est administrée. « Là encore l'effet placebo est meilleur que le non traitement. Mais le choix des mots s'avère prépondérant. Le patient réagira différemment si on lui parle d'un médicament inefficace, ou s'il entend plutôt : je vais vous donner un produit qui n'aura pas d'effet sur votre symptôme mais qui peut induire une modification psychologique... » Les effets psychologiques associés à toute thérapie sont une réalité incontournable. « Leur prise en compte, reposant sur des bases scientifiques, est insuffisamment familière au monde des soignants. »

> Emoface un jeu éducatif POUR LES PERSONNES AUTISTES

Emoface est une application qui a été testée et développée avec des enfants et des adultes autistes, afin de permettre aux personnes atteintes de ce trouble (elles sont 700 000 en France, dont 100 000 sont âgées moins de 20 ans) de mieux communiquer avec leur entourage. L'appli leur apprend à reconnaître les sentiments qui s'expriment sur les visages, à améliorer l'expression de leurs propres émotions et à développer aussi leurs compétences sociales. Peur, joie, souffrance, colère... Le joueur s'applique, en cochant des réponses, à identifier certaines émotions à travers les expressions faciales de Greg, un personnage 3D. Il doit ensuite choisir le comportement approprié en fonction du sentiment exprimé. A son tour, avec la fonction « miroir virtuel », il fait produire à son avatar les expressions faciales (clignement des yeux, sourire, mouvement des sourcils, froncement de nez, etc.) les plus en rapport avec l'émotion qu'il extériorise. Grâce à des interactions avec d'autres avatars animés, dans différents contextes, qui demandent de choisir une émotion (tendresse, séduction, fascination, etc.) ou une phrase plutôt qu'une autre, il améliore sa compréhension des situations avant de les affronter dans la vie réelle (aller chez le boulanger, demander de l'aide ou se présenter par exemple). Une appli innovante, particulièrement adaptée aux jeunes, qui est toujours en développement et qui doit encore passer des tests cliniques et donner lieu à des publications scientifiques officielles avant d'être labellisée.



> 750 MILLIONS D'EUROS POUR LES SERVICES D'URGENCE

La Ministre des Solidarités et de la Santé, Agnès Buzyn, a annoncé lundi 9 septembre la création d'un plan « de refondation » doté de 750 millions d'euros pour la période 2019-2022. Face aux 250 services d'urgence en grève dans toute la France, la Ministre a en effet dû trouver une solution rapide à la crise. En juin, elle avait déjà mis sur la table une enveloppe de 70 millions d'euros dont 50 millions étaient destinés à financer une prime de risques de 100 euros net par mois pour les personnels paramédicaux des urgences. Ce nouveau plan qui comprend douze mesures a été élaboré, pendant l'été, par le député de La République en marche de Charente, Thomas Mesnier, et le patron du Samu de Paris, Pierre Carli. Il a pour objectif de « lever la pression » qui pèse sur les urgences et de désengorger ces services.

Parmi les 750 millions d'euros, 150 millions d'euros seront utilisés au cours de l'année 2020 pour financer de multiples mesures comme : l'admission directe pour les personnes âgées sans passer par les urgences ; l'assistance vidéo dans tous les Samu pour communiquer avec les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) ; l'autorisation pour les Samu d'envoyer une ambulance vers un cabinet de ville ou une maison de santé ; l'extension des prérogatives des personnels paramédicaux (prescription de radios, sutures) et une « prime de coopération » de 80 euros par mois ; l'élargissement des compétences des infirmières de pratique avancée à la spécialité urgences... Seul hic, le budget de ce plan sera puisé dans des crédits existants. Cette solution ne satisfait pas, pour le moment, le collectif Inter-urgence, représentant des grévistes, qui a décidé de poursuivre son mouvement.





> Handicap : des aides pour améliorer le quotidien

Isabelle Coston

En cas de handicap, certaines aides sont accordées pour surmonter les difficultés quotidiennes. En voici quelques-unes :

> L'ALLOCATION AUX ADULTES HANDICAPÉS (AAH)

• Versée par la Caisse d'allocations familiales (Caf), elle procure un revenu minimum garanti.

QUELLES SONT LES CONDITIONS À REMPLIR ?

- Avoir entre 20 et 60 ans et être atteint d'une incapacité permanente au moins égale à 80 %, ou inférieure si l'on ne peut pas travailler de façon durable (évaluée par la Maison départementale des personnes handicapées - MDPH).
- Résider en France et percevoir des revenus ne dépassant pas un certain plafond. Par exemple, 10 320 € pour un célibataire ou 24 665 € pour un couple avec un enfant à charge.

QUEL EST SON MONTANT

L'AAH passe de 860 à 900 € à partir du 1er novembre 2019.

> Le complément de ressources (CPR)

Il peut compléter l'AAH.

QUELLES SONT LES CONDITIONS À REMPLIR ?

- Avoir moins de 60 ans.
- Présenter un taux d'incapacité permanente d'au moins 80 %.
- Avoir une incapacité de travail inférieure à 5 %.
- Ne pas avoir perçu de revenu d'activité depuis un an et disposer d'un logement indépendant.

QUEL EST SON MONTANT ?

Le CPR donne droit au versement mensuel d'une somme de 179,31 euros environ.

> La PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH)

Elle sert à financer les besoins liés à la perte d'autonomie des personnes handicapées : aménagement du logement et du véhicule, aides humaines, matérielles et animalières.

QUELLES SONT LES CONDITIONS À REMPLIR ?

- Résider en France.
- Être âgé de 75 ans au maximum et avoir connu le handicap avant 60 ans (les plus de 75 ans ou ceux dont le handicap est survenu après 60 ans peuvent demander l'Allocation personnalisée d'autonomie - APA).
- Être dans l'incapacité absolue de réaliser au moins une activité essentielle (marcher, se laver, s'habiller, prendre ses repas, parler, entendre, voir, s'orienter dans le temps, dans l'espace...), ou bien rencontrer une difficulté grave pour réaliser au moins deux activités essentielles.
- L'attribution de la PCH ne dépend pas des ressources, mais son montant varie en fonction de ces dernières.

> La reconnaissance de la QUALITÉ DE TRAVAILLEUR HANDICAPÉ (RQTH)

• Délivrée par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH), la RQTH ouvre différents droits et notamment l'accès prioritaire à certaines mesures d'aides à l'emploi et à la formation.

> L'ALLOCATION D'ÉDUCATION DE L'ENFANT HANDICAPÉ (AEEH)

Attribuée sans critères de ressources, elle a pour vocation d'aider les parents ayant la charge d'un enfant en situation de handicap.

QUELLES SONT LES CONDITIONS À REMPLIR ?

- Résider en France.
- Avoir moins de 20 ans.
- Présenter un certain taux d'incapacité.

QUEL EST SON MONTANT ?

- Une somme de 132,21 € est versée chaque mois. Elle peut être complétée par d'autres allocations.

> La CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

Elle facilite la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie en leur accordant certains droits, notamment dans leurs déplacements (priorités d'accès, places assises, places de stationnement réservées, tarifs réduits et services gratuits dans les transports). Délivrée par la MDPH, elle remplace depuis 2017 la carte d'invalidité, la carte de priorité et la carte de stationnement et peut donc comporter une ou plusieurs mentions : "invalidité", "priorité pour personnes handicapées" et "stationnement pour personnes handicapées".

QUELLES SONT LES CONDITIONS À REMPLIR ?

- Avoir un taux d'incapacité permanente d'au moins 80 % ou être invalide de 3e catégorie, ou être classé en groupe 1 ou 2 de la grille Aggir (bénéficiaires ou demandeurs de l'allocation personnalisée d'autonomie - APA).

> Des DROITS À VIE

Depuis le 1er janvier 2019, les mesures de simplification engagées par le gouvernement permettent à certains titulaires de l'allocation aux adultes handicapés (AAH), de la carte mobilité inclusion (CMI) et de la Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) de conserver ces droits à vie.

L'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), quant à elle, peut dorénavant être attribuée jusqu'aux 20 ans de l'enfant.

SENIORS : 36 % des risques cardiovasculaires en moins s'ils possèdent un chien !



Avoir un chien, c'est sain. Les propriétaires de chien verraient leur risque de mortalité cardiovasculaire réduit de 36 %. C'est ce que la Société protectrice des animaux (SPA) a rappelé à l'occasion de ses portes ouvertes, les 18 et 19 mai, en association avec la Fédération française de cardiologie (FFC). Adopter un chien est en effet un excellent moyen, notamment pour les plus de 60 ans, de lutter contre la sédentarité. Car ce compagnon à quatre pattes demande à être sorti quotidiennement. Il permet de nouer des relations et de s'extraire de la solitude qui ronge beaucoup de personnes âgées, ce qui peut les amener à déprimer et à consommer de l'alcool, du tabac, à manger de façon déséquilibrée... augmentant ainsi le risque de connaître des problèmes cardiovasculaires. Selon une étude menée par les Petits Frères des Pauvres, 900 000 Français âgés de 60 ans et plus vivent isolés de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 300 000 sont dans un isolement extrême. Pour convaincre les seniors des bienfaits d'une compagnie canine, la FFC a lancé une nouvelle campagne de communication baptisée #OHMYDOG. Elle s'est déroulée du 12 mai au 4 juin, à la télévision et sur les réseaux sociaux.



> Les LABELS BIO protègent-ils vraiment La santé et L'environnement ?

Aliisa Waltari

Dans un hors-série publié cet été, le magazine 60 millions de consommateurs, qui a analysé plus de 130 produits labellisés, explique que les aliments bio ne sont pas exempts de polluants et de sucres. Ils ne sont pas non plus toujours produits de façon éthique.

Un vrai carton. « En une vingtaine d'années, les aliments bio se sont imposés dans nos assiettes », souligne le magazine 60 millions de consommateurs dans son hors-série spécial labels biologiques publié en juillet. Avec plus de 8 milliards d'euros de produits alimentaires bio achetés en 2017 (17 % de plus qu'en 2016), on est désormais bien loin d'une simple mode. Le détail de ces chiffres fournis par l'Agence bio (Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique) révèle aussi qu'en 2018, plus de neuf Français sur dix déclaraient avoir

consommé ce type de denrées. Près de 75 % en mangeaient au moins une fois par mois et 12 % tous les jours. Un succès qui s'explique par la volonté des consommateurs d'adopter une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement. Mais ont-ils vraiment raison de placer tous leurs espoirs dans les labels bio ? Pour le savoir, 60 millions de consommateurs a passé au crible plus de 130 aliments labellisés de la grande consommation. Verdict : seuls les fruits et légumes seraient dignes de confiance (même s'ils ne sont pas parfaits) avec une mention spéciale pour les pommes et les bananes.

> LABELS BIO PEU CONTRAIGNANTS

« A l'heure où les scandales alimentaires s'enchaînent, le logo (en particulier AB – agriculture biologique – et le label aux étoiles de l'Union européenne, NDLR) fait figure de Graal. Pourtant, il est loin d'être sans faille, souligne Christelle Pangrazzi, rédactrice en chef adjointe du magazine. Si la charte du bio garantit une utilisation restreinte des pesticides, elle autorise les mêmes seuils résiduels que dans le conventionnel. De même, elle a beau réduire le nombre des additifs, elle permet, dans les charcuteries, l'usage des nitrites de sodium, reconnus cancérogènes. » Autre point relevé : les consommateurs sous-évaluent très souvent la valeur calorique des aliments bio par rapport à celle des autres produits : « Une pâte à tartiner, bio ou non, c'est avant tout du gras et du sucre ! », rappelle le magazine. Sans parler des gâteaux goûter et apéritifs, des pizzas et des plats cuisinés, pour la plupart aussi gras que les non-bio. Même chose d'un point de vue environnemental : le label bio accepte l'utilisation de l'huile de palme dans la fabrication des produits qu'il certifie



alors que l'on connaît bien les ravages de sa production sur les forêts d'Asie du Sud-Est. Tandis que les pionniers du biologique souhaitaient un retour vers des exploitations à taille humaine avec des rotations de cultures pour le respect de la biodiversité, certains producteurs se tournent désormais vers des monocultures déployées sur d'immenses parcelles. Résultat : le « labourage excessif » qui a lieu sur ces terres « détruit la microfaune des sols et utilise des engins motorisés polluants ». Et que penser, enfin, de l'impact carbone, considérable, des fruits bio hors-saison et importés de pays lointains et de l'exploitation des travailleurs immigrés dans les champs, en particulier en Espagne et en Italie ?

> Pas de pesticides au-dessus des seuils autorisés

Quoi qu'il en soit, un produit estampillé AB offre malgré tout de meilleures garanties que les produits conventionnels : la présence de pesticides est très restreinte et les OGM sont quasi absents. Sur les 130 produits bio étudiés, aucun ne contenait de résidus de pesticides au-delà des seuils autorisés. Mais l'enquête a tout de même relevé « la présence de polychlorobiphényles (PCB) et de dioxines dans des œufs et du lait bio », affirment les journalistes. Cela est dû au fait que les labels ne contrôlent pas les sols cultivés. Or, on y retrouve parfois des substances polluantes accumulées au fil des années. Au final, 60 millions de consommateurs conseillent de privilégier les nouveaux labels, plus exigeants, comme Bio Cohérence, Nature et Progrès, Demeter ou Biodyn. Côté enseignes, le magazine recommande particulièrement Biocoop, l'une des dernières à être restée indépendante. Et de conclure : « plus encore que de manger bio les yeux fermés, les démarches les plus efficaces pour protéger l'environnement et sa santé consistent à augmenter sa consommation de fruits et légumes en privilégiant les produits locaux et de saison, à diminuer sa consommation de viandes et de charcuterie et à limiter les produits ultra-transformés ». CQFD.

> DB Live JNA : la nouvelle appli qui mesure le son



Avec dB live JNA, l'application officielle et gratuite de l'Association Journée Nationale de l'Audition (JNA), chacun peut désormais évaluer le niveau sonore du lieu dans lequel il se trouve pour protéger ses oreilles d'éventuels traumatismes.

En un clic, ce sonomètre évalue le nombre de décibels (dB) auquel vous êtes exposé et la situation correspondante (par exemple « bureau calme » pour 39 dB). Au-dessus de 80 dB, JNA conseille de porter des protections auditives ou de s'éloigner. En effet, « le stress acoustique, en raison des expositions sonores, sollicite les cellules sensorielles qui finissent par lâcher », précise l'association. Ces dernières années, l'apparition des symptômes d'atteintes auditives, comme les acouphènes, prolifère, et ceci « plus particulièrement chez les jeunes. » Or, ces accidents sont « en grande partie évitables lorsqu'ils sont dus aux expositions sonores. »

> LILO.ORG : le moteur de recherche solidaire

Lancé en 2015 par deux ingénieurs français, Lilo est un moteur d'un genre un peu particulier. Si comme ses concurrents les plus connus, il permet d'effectuer des requêtes et de chercher des informations sur Internet, il finance aussi des projets dans les domaines de l'environnement, du social, de la santé et de l'éducation. Grâce à la publicité, chaque utilisateur fait en effet gagner au moteur de recherche environ 30 euros par an dont la moitié est réinvestie. Concrètement, au fur et à mesure de ses recherches, l'internaute cumule des « gouttes d'eau » — une sorte de monnaie virtuelle — qu'il peut reverser au projet de son choix. Lilo promet en plus de respecter la vie privée, et assure ne pas collecter ni revendre de données personnelles. Ce moteur de recherche a d'ores et déjà su convaincre car il comptabilise 676 356 utilisateurs mensuels, 41 833 672 recherches chaque mois et a collecté 2 317 462 euros pour soutenir des actions solidaires.

