

# UM **MUTUELLE** UMAGAZINE

La nouvelle CDC Mutuelle :

## C'EST TOUJOURS AVEC ET POUR VOUS !



**AG 2021 :  
votez en ligne !**

Page 04

**Rééduquer son nez  
quand on a perdu l'odorat.**

Page 08

**COVID19 : l'espoir de la  
vaccination.**

Page 12

**Trotinette électrique :  
pensez à prendre  
une assurance.**

Page 14

**Arômes naturels  
ou artificiels,  
comment ne pas  
se tromper.**

Page 15

**N°108**

**Avril 2021**



[WWW.CDC-MUTUELLE.ORG](http://WWW.CDC-MUTUELLE.ORG)



# MONTE-ESCALIERS NOUVELLE GÉNÉRATION

PAR INDÉPENDANCE ROYALE

10%  
de réduction

## Pour monter facilement votre escalier : choisissez le N°1 du maintien à domicile



### Une conception sur-mesure

À la pointe de la technologie, le monte-escalier nouvelle génération Indépendance Royale s'intègre idéalement à tous types d'escaliers. Silencieux et personnalisable, il est en harmonie avec votre intérieur. Vous allez à nouveau profiter librement de tout l'espace de votre maison en une journée d'installation seulement.

### Un confort inégalé, c'est royal

Le monte-escalier Indépendance Royale tient compte de votre morphologie, de vos contraintes d'autonomie et de déplacement. Confortablement installé dans votre siège, grâce au démarrage et arrivée progressifs, vous montez et descendez votre escalier tranquillement, sans à-coups.

### Une sécurité d'utilisation totale

Équipé de ceinture de sécurité, d'interrupteur marche-arrêt, de capteurs d'obstacles et d'une vitesse de montée et descente spécialement étudiée, l'utilisation se fait en toute sécurité et ne nécessite aucune aide.



"Nous avons décidé de faire installer un monte-escalier électrique. Les devis, calendrier, et délais prévus ainsi que la mise en œuvre pour la réalisation des travaux, tout a été scrupuleusement respecté ! Cette innovation nous a permis de continuer notre parcours de vie sereinement !"

Elisabeth D.



La Mutuelle de la caisse des dépôts et son club avantages vous font bénéficier d'une réduction de 10 %\* sur leur partenaire Indépendance Royale !

Contactez-nous au:

05 55 04 16 71

CODE MCDD

Indépendance  
Royale

IRSH • 11 rue Philippe Lebon • BP 51605 • 87023 LIMOGES Cedex 9

[www.independanceroyale.com](http://www.independanceroyale.com)

E-mail : [partenaires@independanceroyale.com](mailto:partenaires@independanceroyale.com)

Indépendance Royale  
est une société française



\* Offre valable pour tout achat d'un monte-escalier Indépendance Royale, non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. V1-12-2020

N°108  
Avril 2021

Sommaire

### CDC MUTUELLE INFOS

Page 04  
AG 2021 : Votez en ligne !

Page 05  
Nouveautés CDC Mutuelle.

Page 06  
Quelle protection sociale pour les agents  
CDC à partir de 2022 ?

### Dossier

Page 08  
Réduquer son nez  
quand on perdu l'odorat.

Page 09  
Bouteille vs robinet,  
à quelle eau se vouer ?

### PRÉVENTION

Page 07  
Quel suivi pour les patients du Covid19

Page 10  
Alcool : quand le télétravail augmente  
les risques d'addiction.

Page 11  
L'expérimentation de l'alcool  
par les jeunes est en baisse.

### Santé

Page 12  
COVID19 : l'espoir de la vaccination.

Page 13  
69 millions de vies sauvées à travers le  
monde grâce à la vaccination des enfants.

### Vie Pratique

Page 14  
Trotinette électrique :  
pensez à prendre une assurance.

Trotinette électrique :  
les règles à respecter.

Page 15  
Arômes naturels ou artificiels,  
comment ne pas se tromper.



Mes chères adhérentes  
et chers adhérents,

Cela fait maintenant plus d'un an que nous devons cohabiter avec le Covid, et les prévisions laissent présager une accélération de la contamination pour les semaines à venir. Il importe, plus que jamais, de rester prudent face à cette menace et bien respecter les gestes barrières en attendant la vaccination accessible à tous. Cette situation nous impose d'adapter notre organisation de vie aux contraintes sanitaires qui sont prises par le Gouvernement.

Le fonctionnement de votre mutuelle est soumis aux mêmes contraintes : Conseils d'administration, bureaux, commissions et autres réunions, se déroulent toutes en visioconférence. L'Assemblée Générale en 2021 se tiendra elle aussi à distance. Nous vous informons dans ce numéro, des dates et formalités qui seront retenues par CDC Mutuelle

La procédure de mise en concurrence de votre Mutuelle voulue par la Caisse des Dépôts - qui a choisie de référencer l'Ipsec - s'est concrétisée par le départ d'une partie de nos adhérents (heureusement minoritaires), qui ont soit rejoint l'offre de l'Ipsec, soit ont utilisé le dispositif de résiliation infra-annuelle pour aller vers d'autres organismes de protection complémentaire. Certains d'entre eux ont souhaité conserver leurs adhésions aux contrats facultatifs prévoyance. Ce délicat chantier des radiations a été mené de décembre 2020 à février 2021.

Je profite de l'occasion pour remercier la grande majorité de nos adhérents qui ont choisi de nous maintenir leur confiance en restant à CDC Mutuelle.

La résiliation de la convention de partenariat entre CDC Mutuelle et la Caisse des Dépôts a entraîné la perte de subvention sur vos cotisations et donc une augmentation de celles-ci en 2021, mais aussi l'expulsion de CDC Mutuelle des locaux de l'Etablissement Public. Votre mutuelle a dû s'adapter à cette situation en se réorganisant en profondeur : location d'autres bureaux, déménagements, redéfinition d'un nouveau système de gestion, adaptation de la téléphonie et du service courrier. La nouvelle organisation est aujourd'hui pleinement opérationnelle.

Lors des réunions de présentation de notre offre, qui se sont déroulées par visioconférence de novembre 2020 à janvier 2021, vous avez été nombreux à exprimer le souhait de pouvoir souscrire à une surcomplémentaire santé. La commission « nouveaux produits » a examiné ces nouveaux contrats, qui vous seront proposés dans ce magazine. Notre mutuelle a et aura toujours le souci de répondre au plus près à vos attentes, en proposant de nouvelles garanties, en élargissant encore les services aux adhérents et en vous apportant une qualité de gestion de haut niveau en santé et prévoyance.

Vous pouvez compter sur votre Mutuelle pour défendre vos intérêts tant vis à vis de la CDC que des Pouvoirs Publics (projet protection complémentaire santé).

Patrice Cazaux-Rocher  
Président de CDC Mutuelle



Mutuelle  
UMAGAZINE

Trimestriel de CDC Mutuelle • Mutuelle régie par le Livre II du Code de la Mutualité 784 301 434 • Rédaction et Administration : 71 rue Desnouettes 75015 Paris • Téléphone : 01 88 40 39 50 • site Internet : [www.cdc-mutuelle.org](http://www.cdc-mutuelle.org) • Directeur de la publication: Patrice Cazaux-Rocher • Rédacteur en chef : Christian Cursol • Secrétaire de rédaction : Annie De Luca • N° 108 - Avril 2021 • Le numéro 0,76 € • Abonnement annuel: 3,05 € • CPPAP 0920 M 07522 - ISSN 2556-6784 • Tirage 5 000 exemplaires  
Conception graphique BMVO-Capnet - Olivier Corviolo • Impression et routage : Routage et Messageries de France • Dépôt légal 2eme trimestre 2021 • Ont participé à ce numéro : C. Bordet, A. Waltari, D. Delarue, B. Saint-Sever, I. Coston, A. de Luca, P. Cazaux-Rocher - Photos : Adobe Stock, Shutterstock, Ciem, Mutualité • Couverture : Shutterstock.

# > ASSEMBLÉE GÉNÉRALE CDC MUTUELLE VOTEZ EN LIGNE !

« L'Assemblée Générale se tiendra le 24 juin 2021 en première convocation et le 1er juillet 2021 si le quorum n'est pas atteint. » Comme l'an dernier pour chacune de ces dates, trois modalités de vote vous sont proposées :

- Le vote avec un bulletin papier qui vous est transmis à votre domicile et que vous retournerez en « vote par correspondance » à l'aide de l'enveloppe T,
- le vote par procuration,
- **le vote électronique.**

Dans le cas où le quorum ne serait pas atteint le 24 juin 2021, votre vote restera valable pour la seconde Assemblée Générale qui se tiendra le 1er juillet 2021 à 12H00.

L'Assemblée Générale est un temps fort de la vie démocratique de la Mutuelle. A cet égard, il vous revient de vous prononcer sur les résolutions proposées par le Conseil d'administration. Chacune d'elle est explicitée dans le rapport d'Assemblée Générale ; il vous appartient d'en prendre connaissance.

Dans le monde mutualiste, chaque adhérent est acteur de sa propre santé. C'est lors de l'Assemblée Générale que vous pouvez vous exprimer et décider de l'avenir de cette protection sociale. Votre motivation doit être suffisamment forte pour que chacun d'entre nous soit partie prenante de la vie de notre Mutuelle. Chaque adhérent se doit de décider de sa protection sociale.

Pour délibérer valablement, l'Assemblée Générale doit recueillir le vote de 50% des inscrits au moins. A défaut, selon les dispositions des Statuts, une seconde Assemblée Générale est convoquée et délibérera valablement si le nombre des votants représente au moins 25% des inscrits. Pour conserver et améliorer votre protection sociale vous devez vous exprimer de façon massive. Cette année pour exprimer votre vote, rien de plus simple grâce au vote électronique.

## > QUELLES SONT LES ÉTAPES ?

- **Étape 1 :** Vous recevez un mail pour vous inviter à voter.
- **Étape 2 :** Une fois le mail reçu, vous devez renseigner et valider votre identifiant.
- **Étape 3 :** Une fois votre identifiant renseigné et validé, vous recevrez votre code secret dans un second e mail.
- **Étape 4 :** Vous votez.

## Comment Nous contacter ?

Par courrier postal : 71 rue Desnouettes 75015 Paris

Par courrier électronique :  
En santé pour les remboursements de soins ou devis :  
**mutuelle.cdc@tessi.fr**

Pour les autres questions : **rc-sante@cdc-mutuelle.org**  
En prévoyance : **rc-prevoyance@cdc-mutuelle.org**  
Pour les autres questions notamment les demandes de RDV  
téléphoniques ou physiques : **siege@cdc-mutuelle.org**

Par téléphone : **01 88 40 39 50**

**Tapez 1** pour vos demandes relatives à votre dossier santé,  
vos remboursements de soins, vos devis et prise en charge.  
**Tapez 2** pour vos autres demandes.

**N'UTILISEZ PLUS LE NUMERO DE LA CDC : 01 58 50 04 05**

## Nouveautés CDC MUTUELLE

Vous connaissez des collègues qui ont quitté CDC Mutuelle en santé et souhaitent revenir ?  
**C'EST POSSIBLE**

Le Conseil d'administration a voté la faculté suivante :

**Si un ancien adhérent revient dans les 4 ans** de sa résiliation, il peut bénéficier de la garantie Historique avec l'avantage du tarif unique mais attention à son âge :

- Plus de 45 ans : surcotisation de 15%
- Plus de 55 ans : surcotisation de 25%

**Si un ancien adhérent revient après les 4 ans** de sa résiliation, il peut ré-adhérer auprès de CDC Mutuelle, mais il doit choisir entre **la Garantie Bronze ou Solidarité**. Les garanties sont tarifées en fonction de l'âge.

## Des réductions pour Nos Adhérents

Nouveautés pour les conjoints et famille dès le 1er janvier 2022 :

- **REDUCTION POUR LES CONJOINTS**  
- 10% de réduction
- **REDUCTION FAMILLE**  
- 10% pour le conjoint  
et -10% supplémentaire pour les enfants de - de 18 ans (qui ont déjà 50% de réduction)

Alors n'hésitez plus, restez chez nous et devenez les ambassadeurs de CDC Mutuelle !



## > La surcomplémentaire ARRIVE !

Comme annoncé à la fin de l'année 2020, CDC Mutuelle vous propose deux surcomplémentaires.

- l'une concerne l'hospitalisation,
- l'autres les soins courants.

Retrouvez ces nouveautés et les tarifs dans les tableaux ci-dessous. Ces dispositions seront applicables dès le 1er juillet prochain.

Liste des Prestations	Couverture
<b>HOSPITALISATION</b>	
Frais de séjour	100% BR
<b>HONORAIRES</b>	
Médecins adhérents aux dispositifs de pratique tarifaire maîtrisée (OPTAM ou OPTAM-CO)	300% BR
Médecins non adhérents aux dispositifs de pratique tarifaire maîtrisée (non OPTAM / OPTAM-CO)	250% BR
Forfait journalier hospitalier (y compris psychiatrie)	FRAIS REELS
<b>CHAMBRE PARTICULIERE</b>	
Supplément chambre particulière en établissement non participant au Service public hospitalier	Forfait national
Supplément chambre particulière en ambulatoire hospitalisation avec anesthésie et chirurgie en ambulatoire sans nuitée	60 €
<b>AUTRE FRAIS</b>	
Frais d'accompagnement (enfant de moins de 10 ans ou d'un handicapé de moins de 20 ans)	Forfait national dans la limite des frais réels
Frais de télévision	100% FR dans la limite de 250€ par séjour

SOINS COURANT	
<b>Honoraires médicaux - Secteur conventionné</b>	
Consultation généraliste - Consultation spécialiste - Visite (dont nuit et jours fériés) - Indemnité de déplacement - Actes de spécialiste (radio, actes en k.)	
Médecins généralistes (OPTAM/OPTAM-CO)	300% BR
Médecins généralistes (non OPTAM/OPTAM-CO)	300% BR
Médecins spécialistes (OPTAM/OPTAM-CO)	300% BR
Médecins spécialistes (non OPTAM/OPTAM-CO)	300% BR
Psychiatre, Neuropsychiatre, neurologue (OPTAM/OPTAM-CO)	300% BR
Psychiatre, Neuropsychiatre, neurologue (non OPTAM/OPTAM-CO)	300% BR
Secteur non conventionné	RO + 100% BR conventionnée
<b>Médicaments</b>	
Médicament pris en charge par le RO à 15%	100% BR

TARIFS HOSPITALISATION		TARIFS SOINS COURANTS	
Tranche d'âge :	Hospi 1	Tranche d'âge :	Soins courants 2
Enfant	6,50 €	Enfant	12,50 €
25 à 29	10,00 €	25 à 29	15,00 €
30 à 34	11,00 €	30 à 34	17,00 €
35 à 39	12,50 €	35 à 39	18,50 €
40 à 45	14,50 €	40 à 45	21,00 €
46 à 50	16,00 €	46 à 50	23,00 €
51 à 55	18,50 €	51 à 55	25,50 €
56 à 59	20,50 €	56 à 59	28,00 €
60 à 64	23,50 €	60 à 64	31,00 €
65 à 69	26,50 €	65 à 69	35,00 €
70 à 74	30,50 €	70 à 74	40,00 €
75 à 79	35,50 €	75 à 79	45,50 €
80 et +	41,00 €	80 et +	52,00 €

# Quelle protection sociale pour les agents de La CDC Mutuelle en 2022 / 2026

## > TOP DÉPART « OFFICIEL » POUR LA RÉFORME DE LA PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE POUR LES AGENTS DES TROIS FONCTIONS PUBLIQUES.

2021 sera une année charnière pour la tant attendue réforme de la protection sociale complémentaire (PSC) des agents des trois fonctions publiques (État, hospitalière et territoriale). Son entrée en vigueur sera progressive à compter du 1er janvier 2022. Nouvelle étape franchie dans le calendrier de cette réforme : après avoir obtenu un accord du Conseil commun de la Fonction publique (CCFP) le 18 janvier dernier, l'ordonnance cadrant cette réforme a été présentée et votée le 17 février en Conseil des ministres. Le principal apport de cette réforme est l'augmentation attendue de la participation financière octroyée par les employeurs publics à ses agents pour se couvrir en prévoyance et santé. Elle sera (à terme) portée à 50% de la couverture complémentaire en santé, à l'instar de ce qui se fait dans le secteur privé depuis le 1er janvier 2016.

## > CETTE RÉFORME SERA ÉTALÉE SUR LES CINQ PROCHAINES ANNÉES.

Pour résumer :

- **1er janvier 2022** : il sera possible, pour un employeur public, par exemple pour la CDC de souscrire un contrat collectif d'assurance à adhésion et participation obligatoire (à l'instar du privé là aussi), à condition d'un accord majoritaire.
- **1er janvier 2025** : la prise en charge de 20% de la couverture complémentaire obligatoire en prévoyance deviendra obligatoire à partir de cette date pour la seule fonction publique territoriale (où elle est déjà, actuellement, largement prise en charge). Pour les autres, elle reste facultative.
- **1er janvier 2026** : la prise en charge de la couverture complémentaire santé à hauteur de 50% sera obligatoire pour l'ensemble des fonctions publiques (État, hospitalière et territoriale).

## > LE RESTE DE L'ANNÉE 2021 SERA DONC UNE ANNÉE DE NÉGOCIATIONS ENTRE EMPLOYEURS ET SYNDICATS DE LA FONCTION PUBLIQUE.

Pour les agents de la CDC, il reviendra à la Caisse des dépôts de décider soit de continuer à appliquer la convention de référencement conclue avec l'IPSEC et MFPrévoyance, soit elle décide d'appliquer sans attendre les nouvelles mesures qui auront pour conséquence de lancer un nouvel appel d'offres pour choisir l'acteur en charge de cette protection sociale. Cette décision aura aussi pour conséquence d'augmenter la participation de la CDC pour la protection sociale complémentaire des actifs mais risque de la faire disparaître pour les retraités. De nombreuses questions restent donc en suspens :

- Quel calendrier pour la CDC ?
- Quelles garanties minimales (le panier de soins ANI est actuellement utilisé comme socle) pour les agents publics de la CDC et pour les retraités ?
- Quelles modalités de mise en concurrence des organismes assureurs ?

Le panorama va bouger dans les mois qui viennent, CDC Mutuelle sera à vos côtés pour vous accompagner et vous proposer des garanties préservant vos intérêts.

# > Taxe COVID19 sur les complémentaires santé.



**Une taxe additionnelle de 2,6% est imposée aux organismes de complémentaires santé au titre de 2020 (réglée en 2021) et de 1,3% au titre de 2021 (à régler en 2022).**

*Pour justifier cette taxe exceptionnelle, l'exécutif invoque la forte diminution de la consommation de soins de ville (médecins généralistes et spécialistes), mais aussi la prise en charge à 100% par l'état des téléconsultations et tests de dépistages.*

*La taxe est calculée sur les cotisations perçues, et lissée sur deux années de manière à prendre en compte l'impact pluriannuel sur les dépenses.*

*Elle s'appuie sur un mécanisme de déclaration et de recouvrement existant, celui de la taxe de solidarité additionnelle (TSA) à un taux de 13,27% déjà réglée par les mutuelles. A taxation de vos cotisations est ainsi de 15,87% en 2021.*

*Cette nouvelle taxe, qui alourdit la fiscalité des contrats santé de manière significative, a représenté pour CDC Mutuelle, une charge supplémentaire de 140.000 euros en 2021.*

*Le Conseil d'Administration de CDC Mutuelle a décidé de ne pas répercuter cette taxe sur les cotisations santé de ses adhérents (ce que n'ont pas fait tous les organismes de complémentaires santé).*



Aliisa Waltari

**Qu'ils soient atteints de formes bénignes ou graves, les patients Covid font l'objet d'un suivi bien spécifique. En Ile-de-France, la plateforme de surveillance médicale Covidom les accompagne pendant plusieurs semaines à domicile afin de désengorger le système de santé et d'éviter la surcontamination. Pour les cas les plus complexes, un passage en soins de suite et de réadaptation (SRR) est indispensable à l'issue de l'hospitalisation.**

# > QUEL SUIVI POUR LES PATIENTS COVID-19 ?

Mi-mars, Leslie, 37 ans, commence à ressentir les premiers symptômes de la maladie. Elle tousse beaucoup et a rapidement du mal à respirer. Conduite en ambulance à l'hôpital du Kremlin-Bicêtre (Val-de-Marne) après avoir contacté SOS médecins, la jeune femme est finalement diagnostiquée Covid + et passera une semaine sur place, dont cinq jours sous oxygène. A sa sortie, elle intègre la plate-forme de télésurveillance médicale Covidom lancée dès le 9 mars par l'AP-HP (Assistance publique - Hôpitaux de Paris), l'Agence régionale de santé (ARS) Île-de-France et l'Union des médecins libéraux. « Chaque jour pendant deux semaines, j'ai dû remplir un questionnaire en ligne qui détaillait mon état de santé avec mesure de la fréquence cardiaque, respiratoire et de la température, se souvient-elle. Même s'il était un peu contraignant, cet accompagnement a été plutôt satisfaisant. Je me suis sentie vraiment soutenue. » Toujours effective aujourd'hui et désormais déclinée dans de nombreuses villes (Marseille, Caen, Rouen, Bordeaux...), l'application a permis de suivre plus de 65 000 patients franciliens.

## > SUIVI À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

L'objectif de cette application inédite est simple : « proposer aux patients qui ne présente pas, ou plus, de signes de gravité d'être suivis à leur domicile en toute sécurité, explique le professeur Patrick Jourdain, cardiologue et directeur médical de la plateforme. L'idée est aussi d'éviter la surcontamination, l'engorgement du système de santé et de créer une véritable coopération ville-hôpital : les personnes sont inscrites soit par le médecin traitant soit par le médecin hospitalier et ces derniers ont un accès direct au dossier de leur patient. » A la moindre alerte, celui-ci est rappelé par un des opérateurs bénévoles (étudiants en médecine, dentaire, soins infirmiers...) et a la possibilité de parler à un médecin. Si besoin, la plateforme contacte le Samu pour une prise en charge immédiate. Ce suivi qui a également beaucoup aidé Noémie, 39 ans,

atteinte d'une forme bénigne n'ayant pas nécessité d'hospitalisation. « J'ai perdu l'odorat et j'ai eu de violents maux de tête, détaille-t-elle. J'étais inquiète parce qu'on entend tellement de choses contradictoires sur ce virus ! Avec l'appli, j'ai pu échanger avec des médecins qui ont su me rassurer. »

## > SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION

Pour les cas les plus graves, c'est-à-dire ceux passés en réanimation, le suivi est évidemment plus lourd. Parce que la plupart ont été intubés sur de longues périodes, ces patients doivent, une fois passée la phase critique, rejoindre des unités de soins de suite et de réadaptation (SSR). En fonction des cas, les séquelles peuvent être lourdes : atteintes neurologiques, problèmes articulaires et musculaires, fatigue intense et perte de poids. Ces patients « nécessitent une attention particulière car beaucoup ont subi un grand choc psychologique », précise, sur le site de la Croix-Rouge française, le docteur Anne Boquel, responsable de l'unité Covid-19 du centre de SSR Marguerite Boucicaud à Chalon-sur-Saône (Saône-et-Loire). La réhabilitation respiratoire est en outre fondamentale : « En raison de l'atteinte pulmonaire (...), de nombreux patients sont encore limités, explique le docteur Gilles Gonzales, pneumologue. (Ils) ont besoin de soins de suite pour retrouver l'ensemble de leurs capacités : la prise en charge s'effectue de façon globale. » Après avoir vaincu la maladie, « il reste donc beaucoup à faire pour récupérer et retrouver une vie normale », conclut-il.

## > UNE CONSULTATION POST-CONFINEMENT POUR LES PLUS FRAGILES

Depuis le 30 mai, les patients à risque de forme grave de Covid-19 ou atteints d'une ALD qui n'ont pas pu être suivis pendant le confinement peuvent bénéficier d'une consultation « bilan et vigilance ». Intégralement remboursée par l'Assurance maladie, ce rendez-vous proposé par le médecin traitant s'adresse notamment aux personnes de plus de 65 ans, à celles souffrant de diabète, d'insuffisance rénale chronique, de problèmes respiratoires, cardiovasculaires, ou encore d'obésité. Il devra permettre « d'évaluer l'impact du confinement sur la santé des patients, (et de) s'assurer de la continuité des soins », précise le ministère de la Santé.

**La perte d'odorat, appelée aussi anosmie, est un symptôme fréquent et spécifique de la Covid-19 qui peut durer plusieurs semaines voire plusieurs mois. Pour retrouver peu à peu des sensations, les malades peuvent pratiquer des exercices de rééducation.**

Benoît Saint-Sever

## > Rééduquer son nez quand on a perdu l'odorat

L'épidémie de Covid-19 a mis en exergue l'importance de l'odorat, un sens précieux dans la vie de tous les jours. Un des symptômes caractéristiques de cette maladie est en effet la perte d'odorat (anosmie), associée le plus souvent à une perte de goût (agueusie). « La spécificité avec la Covid-19 est que ce symptôme survient de façon soudaine, parfois de manière isolée, et qu'il ne s'accompagne pas d'un nez bouché ou qui coule », constate le docteur Émilie Béquignon, oto-rhino-laryngologiste (ORL), experte en rhinologie et membre de la Société française d'ORL et de chirurgie de la face et du cou (SFORL). Si, généralement, la récupération intervient dans les quinze jours à un mois, parfois l'attente est longue et il faut patienter plusieurs mois pour sentir à nouveau. Pour ces patients, la rééducation olfactive fait partie des solutions envisagées.

fonctionne. » Le principe de la rééducation est simple : « Nous conseillons au patient d'acheter en pharmacie quatre huiles essentielles différentes, avec des odeurs fortes, détaille la spécialiste. Cela peut être de l'huile essentielle de rose, d'eucalyptus, de citronnelle et de clou de girofle par exemple. Durant cinq minutes, chaque matin et chaque soir, la personne va regarder le flacon et lire le nom du produit avant de sentir en inspirant profondément. Il ne s'agit pas de deviner quelle est l'odeur que l'on sent mais bien de prendre le temps d'associer les informations pour rééduquer le système olfactif et réapprendre progressivement à sentir. » Le processus est long : la rééducation est prescrite pour une durée de douze semaines et peut être prolongée. « Parfois les personnes ont une sensation de parosmie, ils ne sentent pas l'odeur habituelle, constate le docteur Béquignon. Une patiente avait par exemple l'impression que son café sentait le haricot vert. D'autres sentent une odeur d'essence qui n'est pourtant pas présente, c'est ce que l'on appelle une phantosmie. Tous ces phénomènes étranges peuvent être perturbants, mais ils sont le signe que l'odorat revient petit à petit. »

### > Un processus olfactif perturbé

En dehors de l'épidémie actuelle, « la perte d'odorat due à un rhume est banale », indique Émilie Béquignon. Elle peut aussi apparaître suite à une sinusite chronique, à un traumatisme crânien ou à une maladie neurodégénérative. La perte d'odorat est le signe que le processus olfactif est perturbé ou empêché. « Quand on perçoit une odeur, ce sont en fait des molécules odorantes qui pénètrent dans le nez, explique le docteur Béquignon. Elles atteignent ensuite le toit de la cavité nasale, les fentes olfactives, dont la surface de la muqueuse est de 2 à 3 cm<sup>2</sup> – à titre de comparaison, elle est dix à cent fois plus importante chez le chien. Là, des millions de neurones olfactifs spécialisés captent ces molécules qui vont transmettre un influx nerveux vers le bulbe olfactif, dans la région préfrontale du cerveau, qui va traiter l'information et reconnaître l'odeur. » Selon les cas, soit les

molécules odorantes sont bloquées par un obstacle et n'atteignent pas la muqueuse olfactive, soit il y a un trouble neurosensoriel : l'odeur est captée mais l'information n'est pas correctement transmise au cerveau. « Lors de la phase aiguë de la Covid-19, on peut observer une réaction inflammatoire de la fente olfactive qui va empêcher de capter les odeurs, indique l'ORL. Si l'anosmie persiste sur le long terme, une atteinte du neuroépithélium olfactif – la muqueuse de la cavité nasale – est alors très vraisemblable. Mais heureusement, les neurones olfactifs sont capables de se régénérer tous les deux à trois mois. Grâce à la plasticité cérébrale et à l'entraînement, les patients peuvent espérer retrouver l'odorat. »



## > Robinet, Bouteille : à quelle eau se vouer ?

Quand il s'agit de consommation d'eau, deux clans s'affrontent : les partisans de l'eau du robinet d'un côté et les tenants de l'eau en bouteille de l'autre. Prix, impact environnemental, aspect santé, on fait le point sur leurs avantages et leurs inconvénients.

### > Des réglementations différentes

Au robinet ou en bouteille, toutes ces eaux sont potables et destinées à la consommation humaine. Et pourtant, certaines spécificités les distinguent. L'eau du robinet provient de captages souterrains et de surface (rivières, lacs...). C'est « le produit alimentaire le plus contrôlé », indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Elle subit en effet un traitement afin de respecter les paramètres microbiologiques, physico-chimiques, radiologiques et organoleptiques fixés par le Code de la santé publique et elle est surveillée par les Agences régionales de santé (ARS). Elle est également chlorée pour la désinfecter et tuer les bactéries présentes dans les canalisations. Les eaux en bouteille, minérales ou de source, sont quant à elles exclusivement d'origine souterraine. Leur composition est, là aussi, strictement vérifiée, mais elles ne peuvent pas faire l'objet de traitements de désinfection. Les eaux minérales naturelles qui, comme leur nom l'indique, contiennent des minéraux, peuvent avoir des concentrations de fluor différentes de celles de l'eau du robinet. Toutes ne peuvent donc pas convenir à un usage quotidien et mieux vaut demander conseil à son médecin.

Côté composition, selon l'association UFC-Que Choisir, « la pollution de l'eau du robinet par les nitrates devient rare, et les dépassements de normes sur les pesticides peu fréquents ». Cependant, Générations futures a étudié les résultats des contrôles sanitaires réalisés par les ARS en 2019 et il en ressort que la majorité des résidus de pesticides sont des perturbateurs endocriniens suspectés dont le potentiel d'action sur le long terme, même à faible dose, inquiète l'ONG. Celle-ci réclame une forte réduction de l'usage des produits phytosanitaires. Au sujet de la présence de plomb, la réglementation s'est durcie ces dernières années et les branchements publics ont été remplacés. Le problème peut toutefois persister dans les habitations anciennes, où il est recommandé d'éviter de consommer le premier jet du matin. En ce qui concerne les eaux en bouteille, une étude, publiée en 2018 sur la plateforme Orb Media portant sur onze grandes marques mondiales, a montré que 93 % d'entre elles contenaient des microplastiques. Ceux-ci étaient présents dans une quantité variable, mais ils étaient en moyenne deux fois plus nombreux que dans l'eau du robinet. Or on ne connaît pas encore leur impact sur la santé.

### > Réapprendre à sentir

« Elle est déjà utilisée dans les anosmies post-virales et ses bénéfices ont été prouvés, précise Émilie Béquignon. D'après les études, la récupération est possible jusqu'à deux ans après l'infection par un virus. Pour ce qui est de la Covid-19, nous n'avons pas encore assez de recul et de preuves scientifiques, mais nous avons bon espoir que cela

## > ALCOOL : QUAND TRAVAILLER CHEZ SOI augmente les risques d'addiction

Isabelle Coston

**Avec la crise sanitaire, beaucoup de salariés ont découvert les avantages, mais aussi les inconvénients, du travail à domicile. Ce télétravail forcé visant à limiter les risques de contamination a modifié les habitudes et les comportements. Qu'en est-il des pratiques addictives, et de la consommation d'alcool en particulier, par laquelle notre pays s'illustre bien trop souvent ?**

Les récents confinements ont accéléré la pratique du télétravail. Si ce dernier a permis de réduire les risques de transmissions de Covid-19 ainsi que les temps de transport, il fait craindre en revanche une augmentation de toutes les formes d'addiction chez des salariés déjà fragilisés. Un sondage réalisé en 2020 par l'institut Odoxa pour le cabinet GAE Conseil, spécialiste de la prévention des pratiques addictives en milieux professionnels, révèle que trois-quarts des Français estiment que le télétravail accroît les pratiques addictives. Mais qu'en est-il réellement ?

### > Un contexte sanitaire propice aux consommations à risque ?

Un grand nombre de facteurs de risque sont réunis : l'isolement, l'éloignement du regard des autres qui facilite le tabagisme ou la prise d'alcool, notamment, mais aussi et surtout l'angoisse générée par la crise. Pourtant, il semblerait que la consommation d'alcool, déjà assez élevée en France, n'a pas augmenté de manière uniforme durant

cette période. « Ce que disent toutes les études, c'est que les effets de la crise sanitaire sur les consommations de psychotropes, et donc d'alcool, sont très variables, explique Gladys Lutz, docteure en psychosociologie du travail et salariée de l'association Addiction Méditerranée. Les études conduites pendant et à la sortie du premier confinement montrent que 11 % des gens ont augmenté leur consommation d'alcool, mais le plus souvent ces personnes en consommaient déjà de manière conséquente. En revanche, ceux pour qui cette consommation correspondait à un moment festif, ritualisé, ont plutôt moins bu que d'ordinaire, en raison de la fermeture des restaurants et des bars. Et puis la grande majorité a bu autant tout en adaptant ses modalités de consommation. »

### > Bien évaluer les conditions du télétravail

Le terme « télétravail » recouvre des réalités très différentes selon les entreprises. « Ce terme est parfois abusif, souligne Gladys Lutz. Il serait plus juste de parler de travail à domicile, car normalement le télétravail est anticipé, discuté et encadré. Il doit faire l'objet de négociations avec les partenaires sociaux sur les moyens alloués, les horaires fixés, les modalités... »



## > Se FAIRE AIDER

Pour évaluer son risque d'addiction, trouver une aide près de chez soi, témoigner ou discuter en ligne sur ses problèmes d'addiction, consultez les sites [Addictaide.fr](http://Addictaide.fr) ou [Alcool-info-service.fr](http://Alcool-info-service.fr).

## # Post FACEBOOK

Les difficultés occasionnées par le #télétravail ont incité certains à augmenter leur #consommation d'alcool. L'employeur a pour obligation de prévenir ces #risques.

Tout cela doit être discuté en amont et les contraintes spécifiques doivent aussi être pensées en amont, et régulées au fil de l'eau, collectivement. » Or la plupart des employeurs ont dû mettre en place le télétravail à marche forcée sans avoir pu y réfléchir au préalable. Beaucoup d'employés se sont ainsi retrouvés contraints d'exercer leur emploi depuis chez eux sans équipement adapté, sur un coin de table, avec parfois une connexion internet défaillante. « Cela peut générer du stress. Une des grandes difficultés repérées est l'isolement, les personnes se retrouvent seules face aux innombrables questions du travail quotidien », constate la spécialiste.

### > ÉVALUER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX : UNE OBLIGATION DE L'EMPLOYEUR

« Il faut penser cette question du travail à domicile dans la continuité, car le confinement souligne des problèmes déjà existants et la crise n'a fait qu'accentuer les difficultés », observe-t-elle. Le manque de soutien hiérarchique et la surcharge de travail, qui font partie de ce que l'on appelle les risques psychosociaux (RPS), sont en effet les raisons profondes du mal-être du salarié. Elles forment le terreau sur lequel peuvent se développer les usages à risque d'alcool, et de manière plus générale toute forme d'addiction. « L'alcool agit comme un antidouleur, un antidépresseur ou un anxiolytique », précise-t-elle, avant d'ajouter : « Les produits psychoactifs sont diaboliquement efficaces pour pallier individuellement le manque de ressources et de soutien qui devraient être organisés par l'entreprise. Ce sont de véritables béquilles chimiques. » Elle préconise donc de « revenir aux fondamentaux : l'entreprise a une obligation d'évaluation et de prévention des risques. Elle doit faire émerger les facteurs de RPS et de troubles musculosquelettiques (TMS), créer des espaces de discussion, même à distance, organiser ensuite le travail de façon qu'il ne contraigne pas les salariés à mobiliser leurs seules ressources. Enfin, orienter les personnes en souffrance vers le médecin du travail. »

## Le Chiffre : -18 PTS

### L'expérimentation de l'alcool par les jeunes est en baisse

*L'expérimentation de l'alcool par les jeunes est en baisse, selon la dernière étude relayée par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) le 19 mai.*

*En 2018, 32,1 % des élèves de 11 ans ont déjà bu de l'alcool, contre 49,8 % en 2014, soit une diminution de 18 points. Cette amélioration est toutefois à relativiser car ces chiffres restent les plus élevés en Europe à cet âge et tous sexes confondus.*

*L'attrait du tabac est par ailleurs lui aussi en perte de vitesse : ils sont 4,1 % à 11 ans et 33 % à 15 ans à avoir testé la cigarette (respectivement 6,6 % et 51,8 % en 2014). Enfin, l'usage du cannabis connaît également un repli. En 2018, 16,5 % des adolescents de 15 ans déclarent en avoir déjà consommé au cours de leur vie, alors qu'ils étaient 28,3 % en 2014.*



## > COVID-19 : l'espoir de la vaccination

Benoît Saint-Sever

**En France, la campagne de vaccination contre la Covid-19 a débuté le 27 décembre avec le vaccin développé par Pfizer et BioNTech. Celui du laboratoire Moderna vient, à son tour, d'obtenir le feu vert de l'Agence européenne du médicament (AEM) et de la Haute autorité de santé (HAS) et d'autres devraient suivre. On fait le point.**

Face à l'épidémie de Covid-19 qui a fait plus de 67 000 morts en France, l'arrivée de vaccins suscite l'espoir. La campagne a démarré le 27 décembre avec le premier vaccin autorisé, celui de Pfizer et BioNTech. Les injections ont été proposées aux personnels à risque et aux résidents des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), puis aux soignants de plus de 50 ans ou présentant des risques de forme grave de Covid-19. Au total, plus de 247 000 personnes ont été vaccinées entre le 27 décembre et le 13 janvier. Dans un second temps, les plus de 75 ans et les personnes à risque seront concernés, avant un élargissement progressif à d'autres catégories de la population adulte. L'objectif du gouvernement est de protéger 1 million de personnes d'ici la fin janvier.

### > Des techniques récentes mais efficaces

Le vaccin, en stimulant les défenses immunitaires, permet de ne pas contracter la maladie car le corps est capable de se débarrasser du virus intrus. Pour y parvenir,

le vaccin développé par Pfizer et BioNTech et celui de Moderna, qui affichent respectivement une efficacité de 94,5 % et 94 %, recourent à un ARN messager de synthèse. Cette technique est déjà utilisée dans le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR), mais avec un ARN messager naturel. L'abréviation ARN signifie acide ribonucléique. Il s'agit d'une molécule, présente chez tous les êtres vivants, contenant un code génétique. Celui-ci indique aux cellules qui le reçoivent qu'elles doivent fabriquer une protéine particulière, le spicule – ce sont les pointes caractéristiques se trouvant à la surface du coronavirus. Les spicules ainsi générés sont inoffensifs mais ils encouragent le système immunitaire à créer des anticorps pour les neutraliser. Ces anticorps seront alors prêts à agir quand ils rencontreront le véritable virus.

### > La question des effets secondaires

Le choix de l'ARN messager soulève des inquiétudes et des questionnements. S'il a bien une structure quasi identique à celle

de l'ADN qui contient nos informations génétiques, les spécialistes expliquent qu'il ne peut pas entrer au cœur du noyau des cellules, là où sont situés nos chromosomes. Son code est uniquement « lu » par les ribosomes qui se trouvent en périphérie de la cellule, puis il est détruit. Il ne peut donc pas modifier nos gènes. Quant aux effets secondaires, ils se manifestent généralement dans les jours qui suivent la vaccination et sont relativement classiques : rougeur, fatigue, maux de tête, douleurs musculaires, frissons ou fièvre. Quelques réactions allergiques ont aussi été observées en Angleterre suite à une injection du produit de Pfizer et BioNTech. Les personnes présentant des antécédents de réactions allergiques sont donc particulièrement surveillées. En revanche, à moyen terme, les effets secondaires semblent rares, mais l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) met toutefois en place un « dispositif spécifique de surveillance renforcée » des effets indésirables.



## > La course au vaccin face à la COVID-19

*C'est exceptionnel : il a fallu moins d'un an pour développer un vaccin contre la Covid-19. Et cette rapidité a pu faire craindre des tests bâclés ou un manque de connaissances concernant les effets secondaires par exemple. Pourtant les scientifiques ont bien respecté les différentes étapes de validation d'un vaccin : recherches en laboratoire, tests sur l'animal, essais cliniques en plusieurs phases. L'Agence européenne du médicament, quant à elle, a évalué prioritairement leur efficacité et leur sécurité avant d'octroyer une autorisation de mise sur le marché (AMM). Puis, en France, c'est la Haute autorité de santé qui a donné son feu vert. De son côté, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé est chargée de la surveillance des potentiels effets secondaires. Si tout ce processus a pu se dérouler en seulement quelques mois, c'est grâce au financement massif des laboratoires privés et des institutions publiques, mais aussi à la coopération et à la mobilisation inédite des différents acteurs face à l'épidémie. Les phases de recherche et de production ont par ailleurs été exceptionnellement mises en œuvre simultanément pour offrir une disponibilité plus rapide.*

## # POST FACEBOOK

**Comment fonctionnent les #vaccins contre la #Covid-19 ? Sont-ils efficaces ? Comment sont-ils évalués ? Qu'est-ce que l'ARN messager ? Quels sont les #effets secondaires ? Qui peut se faire vacciner ? On fait le point sur ce que l'on sait des vaccins contre la #Covid-19.**

## > 69 MILLIONS de vies sauvées en 30 ans grâce à la vaccination des enfants

*Selon une étude menée par l'université de Cambridge et publiée récemment dans The Lancet, la mortalité des enfants de moins de cinq ans serait, dans les pays en voie de développement, 45 % plus élevée sans les vaccins que l'on utilise actuellement contre 10 maladies (dont la rougeole, le rotavirus, les papillomavirus, l'hépatite B ou la rubéole).*

*Ainsi, entre 2000 et 2019, la vaccination pédiatrique a permis d'éviter 37 millions de décès. D'après les chercheurs, ce chiffre devrait atteindre 69 millions de vies sauvées pour la période 2000-2030.*

*Selon eux, cette grande étude de modélisation, qui regroupe les données de 98 pays, confirme l'utilité des programmes de vaccination, en particulier dans les États à faible revenu et à revenu intermédiaire.*





Aliisa Waltari

## > TROTTINETTE ÉLECTRIQUE : pensez à souscrire une assurance

La trottinette électrique étant considérée par le Code des assurances comme un « véhicule\* terrestre à moteur (VTM) », au même titre que la voiture ou la moto, « vous devez obligatoirement être assuré au minimum en responsabilité civile », explique le site Service-public.fr. Ainsi, vous serez couvert pour les dommages que

vous pourriez causer à des tiers lors de son utilisation. Une garantie personnelle du conducteur (ou individuelle accident) est également fortement recommandée en complément. Elle vous permettra d'être assuré pour les dommages corporels que vous pourriez vous-même subir en cas de chute ou d'accident de la circulation.

« Selon les contrats, elle peut être comprise avec la responsabilité civile ou bien souscrite en option », précise le site. Sachez, en outre, que votre assurance multirisque habitation peut couvrir le vol de votre trottinette (souvent dans votre logement, mais aussi parfois à l'extérieur). Renseignez-vous auprès de votre assureur.

## > TROTTINETTE ÉLECTRIQUE :

### Roulez en règle !

- Quel est l'équipement obligatoire pour rouler à trottinette ?
- Où puis-je circuler, stationner ?
- Quelle est la vitesse autorisée ?
- Quelles sont les sanctions ?

**Équipement obligatoire**

- Vêtement rétro réfléchissant de nuit
- Casque pour les moins de 12 ans (recommandé pour les autres)
- Système de freinage
- Assurance de responsabilité civile
- Avertisseur sonore
- Dispositifs rétro réfléchissants
- Feux de position avant et arrière

**Comment circuler et stationner ?**

- Autorisé sur les pistes cyclables ou les routes limitées à 50 km/h
- Vitesse limitée à 25 km/h
- Stationnement sur le trottoir autorisé s'il ne gêne pas les piétons (mais le maire peut décider de l'interdire)
- Interdiction de transporter une deuxième personne
- Interdiction de circuler sur le trottoir sauf si le maire l'autorise. La vitesse est alors limitée à 4 km/h

**Amendes prévues**

- Pas de freinage efficace : 11 €
- Pas d'éclairage ou d'avertisseur sonore, port d'un casque audio : 35 €
- Circulation sur le trottoir : 135 €
- Excès de vitesse (+ de 25 km/h) : 1 500 €

Interdit aux enfants de moins de 8 ans



## > ARÔMES NATURELS OU ARTIFICIELS : comment ne pas se tromper

Catherine Chausseray

*Pour donner davantage d'odeur et de goût à nos plats, des arômes sont souvent ajoutés aux aliments qui les composent. Ces substances figurent obligatoirement sur les étiquettes, mais encore faut-il savoir faire la différence entre ce qui est naturel et ce qui ne l'est pas.*

Comment ces petits cubes de fromage que l'on sert à l'apéritif peuvent-ils sentir la tomate, l'olive ou le jambon sans pour autant en avoir la couleur ? Ces bâtonnets de surimi peuvent être indifféremment au crabe, à la Saint-Jacques ou à la langouste en gardant pourtant le même aspect ? Ou encore ces bonbons d'avoir un goût si prononcé de fraise des bois alors qu'ils n'en contiennent pas un gramme ? C'est bien sûr grâce aux arômes, capables d'apporter des saveurs fortes, voire inédites, à des aliments qui sans eux paraîtraient bien fades. Ces principes odorants servent aussi à renforcer le goût des préparations culinaires que l'on achète en magasin ou que l'on commande au restaurant. Volatiles et sensibles à la cuisson, les odeurs des aliments ont tendance à se dissiper lors de l'élaboration d'un plat. C'est la raison pour laquelle les industriels – mais aussi parfois les chefs cuisiniers, même s'ils n'aiment pas l'avouer – ajoutent des arômes tout prêts. Mais de quoi se composent-ils exactement ? Et comment distinguer ce qui est naturel de ce qui est artificiel ?

### > MENTIONNÉ SUR L'ÉTIQUETTE

Leur présence doit obligatoirement figurer sur l'emballage. Ils sont classés en six catégories selon la législation européenne. Il y a les préparations aromatisantes, les arômes naturels, les arômes naturels identiques (qui reproduisent à l'identique une molécule naturelle), les arômes artificiels, les arômes

de transformation et les arômes de fumée (utilisés pour les « goûts barbecue »). Les quatre derniers sont entièrement artificiels mais tous sont fabriqués et testés en laboratoire. Pour avoir le droit d'utiliser l'appellation « naturel », les fabricants doivent les produire exclusivement à partir d'ingrédients provenant de la nature. Il existe pour cela plusieurs procédés permettant d'obtenir un produit liquide très concentré, comme l'infusion, la déshydratation, la distillation ou encore l'extraction grâce à un solvant à base d'eau ou d'alcool. L'arôme artificiel, lui, est un produit de synthèse qui imite l'odeur et le goût d'un produit qui existe à l'état naturel ou qui crée un goût complètement inédit. Bien entendu, vous ne verrez jamais inscrit sur l'étiquette « arôme synthétique » ou « chimique » : tout est dans la nuance. Soyez attentif, le mot qui fait la différence, c'est le mot « naturel ».

### > Un SEUL MOT PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE

Cette nuance est particulièrement subtile. L'association de consommateurs UFC-Que Choisir signale en effet qu'après transformation – sans chimie – il suffit que le goût soit similaire pour que l'appellation « goût naturel » puisse être employée. En résumé, un yaourt à l'« arôme naturel de fraise » sera composé à 95 % de fraise. En revanche, la mention « arôme naturel goût de fraise », voire « arôme naturel fraise », sans le « de », ne le garantit pas. L'ajout du mot « goût » ou l'omission du

mot « de » indique que d'autres ingrédients, comme les fruits rouges, peuvent entrer dans sa composition, ou même... des copeaux d'un bois australien, bien moins cher que l'arôme extrait lui-même du fruit, révèle l'association. Idem pour l'arôme naturel goût noix de coco, qui lui peut provenir d'un champignon ! Autre astuce, comme pour tout produit, comptez le nombre d'ingrédients entrant dans sa composition : moins il y en a, mieux c'est. Ils sont classés par ordre décroissant. Celui qui est présent en plus grande quantité arrive en tête ; en dernier viennent généralement les additifs.

### > Des PRODUITS moins ONÉREUX

Si les industriels plébiscitent les arômes artificiels, c'est simplement parce que ces derniers permettent d'obtenir d'excellents résultats à un prix de revient beaucoup plus bas comparé à celui de substances naturelles. Un arôme vanille, par exemple, peut très bien être reproduit à partir de cellulose de bois, considérablement moins chère que la gousse de vanille. Le problème soulevé par l'UFC-Que Choisir est qu'aucune étude n'existe sur l'impact de ces additifs sur la santé, et notamment sur les éventuels effets croisés des plus de 2 000 substances chimiques autorisées. Dans le doute, on peut toujours privilégier les aliments qui ne portent pas le mot arôme sur leur étiquette, ou au moins éviter ceux qui ne précisent pas « arôme naturel ».





# LA FONDATION DE L'AVENIR

## UNE ACTION MUTUALISTE INNOVANTE

+ de **1 100** projets soutenus

**100** équipes de recherche accompagnées chaque année

**50** partenaires

**10** fondations abritées

**64 000** donateurs

**6,5 M€** de fonds mobilisés par an

Depuis 2005, la **CDC Mutuelle** et la Fondation de l'Avenir travaillent main dans la main pour **faire avancer le progrès médical**.

La Fondation de l'Avenir est un levier essentiel dans la recherche médicale et le soin. Elle permet aux chercheurs de faire avancer leurs projets et de dépasser le stade de la recherche fondamentale, pour le bénéfice de tous.

Portée par sa vocation d'intérêt général et son appartenance à l'économie sociale, la Fondation incarne le trait d'union entre le mouvement mutualiste et les acteurs de la santé publique.

### Depuis 30 ans, la Fondation de l'Avenir soutient la recherche :

CHIRURGIE • CARDIOVASCULAIRE • HANDICAP • GREFFE • E-SANTÉ • CANCÉROLOGIE • PSYCHIATRIE • THÉRAPIE CELLULAIRE • IMAGERIE MÉDICALE • INNOVATION EN TRAUMATO-DÉPENDANCE • SANTÉ NUMÉRIQUE • INNOVATION DES PRATIQUES DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT

- [fondationdelavenir.org](http://fondationdelavenir.org)
- @FondationAvenir
- Fondation de l'Avenir
- Fondation de l'Avenir

## BON DE SOUTIEN

/ À renvoyer avec votre don à :

Fondation de l'Avenir - 255 rue de Vaugirard, 75719 Paris Cedex 15



AP101812

Oui, je soutiens la recherche médicale appliquée en faisant un don de :

- 20€     25€     30€     50€
- 80€     100€     ..... autre montant

Je fais un don par :

- chèque bancaire ou postal (ordre « Fondation de l'Avenir »)
- CB N° :
- Date d'expiration :   /   (mois / année)

M.  Mme  Mlle

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : .....

Ville : .....

Date : ..... / ..... / .....  
Signature

**DÉDUCTION D'IMPÔT** - Vous recevrez dans les deux mois un reçu fiscal qui vous permettra de **déduire de votre impôt 66%** de votre don, dans la limite de 20% de votre revenu imposable. Ainsi, un **don de 25€** ne vous coûte en réalité que **8,50 €**.

Les informations recueillies par ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatif par la Fondation de l'Avenir. Elles sont destinées à l'élaboration des statistiques de la Fondation de l'Avenir et à l'évaluation de son action. Elles ne sont pas destinées à être diffusées à des tiers. La Fondation de l'Avenir est une association loi 1901. Elle est reconnue d'utilité publique par le décret n° 2007-1233 du 10 août 2007. Elle est agréée par le Préfet de Paris en vertu de l'arrêté n° 2007-1233 du 10 août 2007. Elle est agréée par le Préfet de Paris en vertu de l'arrêté n° 2007-1233 du 10 août 2007. Elle est agréée par le Préfet de Paris en vertu de l'arrêté n° 2007-1233 du 10 août 2007.