

# Mut' Occitanie

LA REVUE  
DE LA MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

#14  
MAI 2021

## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

La crise sanitaire révélatrice  
et accélératrice des inégalités  
femmes-hommes

**p.6**



## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

Complémentaire santé  
des fonctionnaires,  
la réforme est lancée !

**p.4**

## OFFRE DE SOINS

Mutualité Française  
Haute-Garonne :  
deux nouvelles crèches  
en gestion !

**p.8**

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Sommeil et nutrition :  
le duo pour être  
en forme

**p.10**



- 4 | **PROTECTION SOCIALE  
ET SYSTÈME DE SANTÉ**  
Complémentaire santé des fonctionnaires :  
la réforme est lancée !
- 5 | Retour sur la web table-ronde  
"Place de la santé"
- 6 | La crise sanitaire révélatrice et accélératrice  
des inégalités femmes-hommes
- 7 | Retour sur 1 an de COVID-19 en Occitanie
- 8 | **OFFRE DE SOINS**  
Mutualité Française Haute-Garonne :  
deux nouvelles crèches en gestion !
- 9 | La Mutualité Française Grand Sud propose  
un plan de soutien aux jeunes résidents  
de ses logements solidaires
- 10 | **PRÉVENTION  
ET PROMOTION DE LA SANTÉ**  
Sommeil et nutrition : le duo pour être  
en forme
- 11 | Accueil de la petite enfance :  
la Mutualité Française en première ligne

# Sommaire

## LES PRINCIPALES MUTUELLES DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE EN OCCITANIE



**MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE | SIÈGE SOCIAL :** Résidence Electra bât. A - 834, avenue du Mas d'Argelliers - 34070 Montpellier | **SIÈGE ADMINISTRATIF :** 3, rue de Metz - B.P. 7018 - 31068 Toulouse | Organisme régi par le Livre I du Code de la Mutualité et inscrit au répertoire Sirene sous le numéro SIREN 438 320 632 | **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION ET DE LA RÉDACTION :** Pierre-Jean GRACIA | **CRÉATION ET EXÉCUTION GRAPHIQUE :** Jonathan ASSIÉ | **IMPRESSION :** Imp'Act - 483, ZAC des Vautes, 34980 Saint-Gély-du-Fesc | **CONTACT :** communication@mutoccitanie.fr

# Édito

IL Y A UN AN, LA FRANCE FAISAIT FACE À CE QUI ALLAIT  
ÊTRE UNE CRISE SANITAIRE SANS PRÉCÉDENT.  
L'ADAPTABILITÉ DEVENAIT AINSI LE MAÎTRE-MOT.



Aujourd'hui, les conséquences sont multiples et les répercussions économiques, démographiques et sociétales inédites.

D'un **point de vue épidémiologique** tout d'abord, dans une moindre mesure que dans d'autres régions, l'Occitanie reste marquée par des pics épidémiques importants, notamment depuis l'automne 2020. Avec des disparités territoriales fortes, le 20 avril dernier, notre région comptait plus de 4 000 décès enregistrés en milieu hospitalier depuis le début de la pandémie. Le bilan est malheureusement bien plus lourd, si l'on y rattache les établissements médico-sociaux. Parallèlement, la campagne de vaccination se déploie activement, avec plus de 1,48 million de personnes vaccinées au 1<sup>er</sup> mai. Retrouvez un éclairage dans ce numéro, à travers l'article « 1 an de COVID-19 en Occitanie ».

D'un **point de vue économique**, les efforts déployés pour freiner la virulence de cette pandémie, ont aussi provoqué des pertes économiques importantes. Dans notre région, comme au niveau national, l'industrie, le tourisme, la construction, mais aussi l'agriculture, souffrent le plus de la crise sanitaire. L'Occitanie enregistre 20 400 emplois perdus en 2020 et une baisse d'activité d'environ 30 % au premier confinement et 10 % en novembre au second confinement\*. Fortement dépendante de la filière aéronautique et du tourisme, notre région devra redoubler d'efforts avant de retrouver son activité d'avant la crise.

La pandémie agit aussi comme un **révélateur des inégalités femmes-hommes**. L'avis présenté par Dominique Joseph, Secrétaire générale de la Mutualité Française et Présidente du Groupe de la Mutualité Française au Conseil Economique, Social et Environnemental, souligne l'impact socio-économique de la pandémie et met en exergue l'incidence sur la santé des femmes. Dominique Joseph témoigne dans ce numéro et détaille les préconisations et les démarches engagées auprès des acteurs politiques.

Un espoir naît, maintenant, avec la campagne de vaccination qui s'intensifie. Le niveau de protection est très significatif sur les cibles prioritaires et la dynamique est lancée.

Engagés dans cette démarche, les acteurs de santé mutualistes sont plus largement mobilisés afin de ramener le patient vers le soin, identifier de nouvelles formes de proximité en matière de prise en charge, prévenir, sensibiliser et dépister.

Les échéances départementales et régionales approchent. La question de la dépendance, de l'accès aux soins, la prévention, la santé environnementale, sont autant de sujets qui devront être traités avec attention et engagement par les candidats !

**Pierre-Jean GRACIA**

Président de la Mutualité Française Occitanie

\*Étude de l'INSEE du mois d'avril 2021 « Note de conjoncture Occitanie ».

## CE QUI SE DIT SUR TWITTER



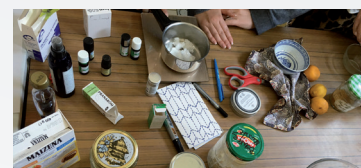
@mutualite\_fr [#SantéMentale](#) Depuis un an, la crise sanitaire liée à la [#Covid19](#) a de fortes répercussions sur le [#moral](#) des Français. Pour les aider à traverser cette période délicate, les mutuelles de la Mutualité Française proposent de rembourser les consultations chez un [#psychologue](#)



@remi\_bouvier [#innovation](#) [#rechercheclinique](#) La clinique Beau Soleil, groupe @AesioSante, porte une étude sur l'intérêt d'un outil de [#rééducation](#) musicale à la marche, BeatPark, pour les patients atteints de la maladie de [#Parkinson](#) via @Midilibre



@RCadenas34 @MutOccitanie @ARS\_OC [#perturbateursendocriniens](#) [#IRTS](#) [#santé](#) plus de 50 étudiants formés !  
[@Inserm](#) [#CPIE](#) [#débat](#) [#DIY](#)



@Institut\_cancer Une alimentation déséquilibrée serait à l'origine de 19 000 nouveaux cas de cancers par an. Privilégier une alimentation équilibrée et diversifiée peut aider à réduire votre risque de développer un cancer.

# COMPLÉMENTAIRE SANTÉ DES FONCTIONNAIRES

## la réforme est lancée !

Le 18 février a été publiée au Journal Officiel une ordonnance sur la protection sociale complémentaire des agents publics. Ce texte, très attendu, met fin aux inégalités de traitement pour 5,6 millions de fonctionnaires qui bénéficieront, comme l'ensemble des salariés du privé, d'une prise en charge d'au moins 50% par l'employeur.



Serge Brichet,  
Président de la Mutualité Fonction Publique

Alors que de nombreuses inquiétudes pèsent sur la réforme du gouvernement, l'année 2021 sera marquée par les négociations entre les employeurs et les syndicats de la fonction publique.

**Interview de Serge Brichet**, Président de la Mutualité Fonction Publique.

**Alors que la réforme était très attendue, peut-on parler d'une avancée avec la publication de cette ordonnance ?**

En prévoyant le principe d'une participation obligatoire, cette ordonnance est effectivement une avancée significative pour les agents publics. Elle permettra de mettre fin à l'inéquité

qui existe entre salariés privés et agents publics quant au financement de leur couverture complémentaire.

Pour autant, il convient d'attendre toutes les précisions des textes réglementaires qui compléteront l'ordonnance pour en vérifier la portée réelle.

**Quelles sont vos inquiétudes pour les fonctionnaires ? Vos inquiétudes sont également grandes concernant les retraités ?**

Elles sont nombreuses et de plusieurs niveaux.

Inquiétudes quant au contenu des garanties couvertes qui risque de se révéler minimaliste, en occultant largement les domaines de la prévoyance, emportant une participation réduite.

Inquiétudes maximales concernant les retraités dont le sort, à l'évidence, n'a pas véritablement été pris en compte par les pouvoirs publics. Nous sommes, là, sur une faiblesse majeure de l'ordonnance qui risque d'entraîner une situation sociale difficile pour nos anciens. Si les retraités sont laissés sur le bord du chemin, leurs cotisations complémentaires vont exploser. Inacceptable !

On peut s'interroger également sur les décalages d'application des textes entre versants de la fonction publique et le « tropisme » gouvernemental autour du contrat collectif, loin d'être une panacée.

**Pour les mutuelles, quelles évolutions vont devoir s'opérer dans les prochains mois ?**

Avec ce texte, tout est possible. Le pire, comme le moins mauvais, car il serait osé de parler du meilleur.

Les mutuelles risquent de voir leur modèle remis en cause, notamment l'approche globale des couvertures et des populations. Elles doivent se préparer à de nombreuses adaptations dans leurs contrats et faire face à une concurrence exacerbée. Elles en ont l'habitude, certes, mais cette fois-ci les enjeux sont majeurs, surtout si se met en place la procédure de contrat collectif.

Plus que jamais, elles doivent réinventer et ré-enchanter leur modèle en redonnant de la force à leurs fondamentaux solidaires.





@ViàOccitanie - En présentiel : Sophie Voinis, journaliste, et Pierre-Jean Gracia, Président de la Mutualité Française Occitanie. En distanciel : Albert Lautman, Directeur général de la Mutualité Française, et Marie-Anne Montchamp, Présidente de la CNSA\*.

## RETOUR SUR... la web table-ronde "Place de la santé"

Face aux défis liés au vieillissement et à la transition épidémiologique, l'organisation du système de santé et de la protection sociale n'apporte pas de réponse satisfaisante. Attractivité des métiers, accès aux soins, financement et prise en charge de la dépendance, sont autant de problématiques accentuées par la crise sanitaire.

La Mutualité Française Occitanie a proposé, le 25 mars dernier, une table-ronde en ligne "Place de la Santé" sur le thème « Grand âge et autonomie : il est temps de relever le défi ! », en présence de :

- Marie-Anne Montchamp, Présidente de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) ;
  - Albert Lautman, Directeur général de la Mutualité Française ;
  - Professeur Bruno Vellas, coordonnateur du Gérontopôle, à Toulouse.
- L'occasion d'appréhender pour les 130 participants, les enjeux de l'offre à domicile et du système global, pour prendre en charge et prévenir la perte d'autonomie.

**Retrouver le replay de cet événement sur la chaîne YouTube de la Mutualité Française Occitanie.**



Marie-Anne Montchamp, Présidente de la CNSA\*

### Quels leviers peut-on activer pour maintenir l'autonomie des personnes âgées et retarder leur entrée dans la dépendance ?

Une cinquième branche de la protection sociale vient de voir le jour, dont l'objet, précisément, est la vie autonome. Pour l'heure, c'est une réponse théorique, institutionnelle. Mais cette première brique est majeure.

Ensuite, c'est toute une culture qu'il faudra partager avec la population, sur cette question de l'autonomie. Avec, au cœur du sujet, l'affirmation que la personne âgée ; tout comme la personne

en situation de handicap, d'ailleurs ; est un citoyen comme un autre.

Dans notre société contemporaine, les coups du sort peuvent prendre plusieurs formes. En cas de pandémie ou de risques environnementaux, les plus fragiles sont les plus impactés. Il faut donc faire pour l'autonomie ce que nous faisons pour le climat : que chaque décision politique vienne en amont interroger son impact sur l'autonomie.

### La question du financement est évidemment stratégique...

Absolument et c'est la raison pour laquelle la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie a remis en mars un rapport sur cette question.

Dans ce cadre, les territoires vont jouer un rôle décisif. Car on vieillit quelque part. Et vieillir à Toulouse ou dans le Lot, par exemple, ce n'est pas la même chose. Les réponses doivent être adaptées territorialement. C'est collectivement que nous pourrions atteindre nos objectifs, dans la perspective du premier « choc » de vieillissement, attendu pour 2030.

\* Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

# LA CRISE SANITAIRE

## révélatrice et accélératrice des inégalités femmes-hommes

Trois questions à Dominique Joseph, Secrétaire générale de la Mutualité Française et Présidente du Groupe de la Mutualité Française au Conseil Economique, Social et Environnemental (CESE).



Dominique Joseph,  
Secrétaire générale de la Mutualité Française  
et Présidente du Groupe de la Mutualité  
Française au CESE\*

Le 24 mars dernier, Dominique Joseph a présenté au CESE\* un avis intitulé «Crise sanitaire et inégalités de genre». Ce dernier démontre que les femmes ont été plus touchées que les hommes par les conséquences de la pandémie: en matière de droits, de vie professionnelle, et d'épanouissement personnel. La pandémie a notamment entraîné une explosion des violences intrafamiliales dont celles faites aux femmes et de fortes incidences concernant leur santé.

Adopté lors du vote en assemblée plénière, l'avis émet 18 préconisations formulées par la Délégation aux Droits des Femmes et à l'Égalité du CESE.

**Quelles réalités ont motivé votre engagement à soutenir et porter cet avis ?**

Avant la crise sanitaire, je souhaitais déjà mettre en exergue auprès du CESE la question des inégalités femmes-hommes en matière de santé. Il n'existe pas de culture des données genrées, et l'on sait qu'une

femme peut être spécifiquement touchée par certaines maladies; je prends l'exemple de l'infarctus du myocarde. Cette approche était déjà, avant la crise sanitaire, une nécessité.

L'engagement que je porte au sein du réseau MutElles, dont l'objectif est d'impulser une plus grande mixité dans les structures mutualistes, a également été une source de motivation. Lorsque la pandémie a frappé, l'absence de femmes dans les médias et les instances de gestion de la crise, est devenue criante de réalité.

Avec Olga Trostiansky, co-rapporteuse de cet avis, nous avons décidé de proposer aux membres de la délégation, qui ont unanimement adhéré à cette initiative, de porter et rendre visible, cette problématique des impacts de la crise sanitaire sur les inégalités de genre.

**La pandémie se poursuit, craignez-vous de voir apparaître des conséquences additionnelles ?**

Il pourrait, en effet, y avoir d'autres conséquences et surtout une accentuation des problématiques actuelles. C'est le cas notamment de l'incidence économique de la crise sur les femmes en termes d'emploi, de précarité majorée et notamment pour les familles monoparentales.

Des craintes pèsent également sur la santé mentale et psychologique des femmes, notamment jeunes. A cela s'ajoute le non-recours aux soins et son impact, dans les mois et années à venir, sur la santé de celles-ci.

L'étude annuelle du Forum économique de Davos met en lumière une donnée forte : la COVID-19 a déjà retardé de 36 ans l'égalité femmes-hommes. Ce chiffre est à échelle mondiale, inquiétons-nous de l'impact qu'il aura eu en France...

**Qu'attendez-vous de la part des acteurs politiques ?**

Nous sommes ravis de l'accueil de cet avis dans les médias de grande écoute. Ces derniers se sont emparés du sujet et la prise de conscience collective est en bonne voie.

D'un point de vue politique et institutionnel, le 15 avril, une audition plénière a eu lieu devant la délégation aux droits des femmes et à l'égalité des chances du Sénat au cours de laquelle j'ai eu l'opportunité de présenter l'avis et de détailler les 18 préconisations. Je ne peux qu'espérer en échos que la délégation aux droits des femmes de l'Assemblée nationale s'en empare pour interpeller l'ensemble du Sénat.

Nous axons nos démarches afin que les préconisations soient entendues par les ministères concernés et intégrées dans le plan de relance économique. Les travaux menés dans le cadre du plan d'action pour l'égalité femmes-hommes dans l'ESS\*\* auprès d'Olivia Grégoire, secrétaire d'Etat auprès du ministre de l'Économie, des Finances et de la Relance, chargée de l'Économie sociale, solidaire et responsable, sont une première étape. Les prises de conscience ne viendront pas que de Bercy, les territoires et les régions sont aussi parties prenantes dans le changement !

\* Conseil Economique, Social et Environnemental \*\* Economie Sociale et Solidaire

# RETOUR SUR...

## 1 an de COVID-19 en Occitanie

En mars 2020, la France fait face à sa première vague de l'épidémie liée à la COVID-19 et à son premier confinement. 1 an après, retour sur les chiffres de l'Occitanie.

Sur notre région, les disparités se sont révélées importantes entre l'est et l'ouest et entre les territoires ruraux et urbains. Aucun territoire n'a cependant été épargné.

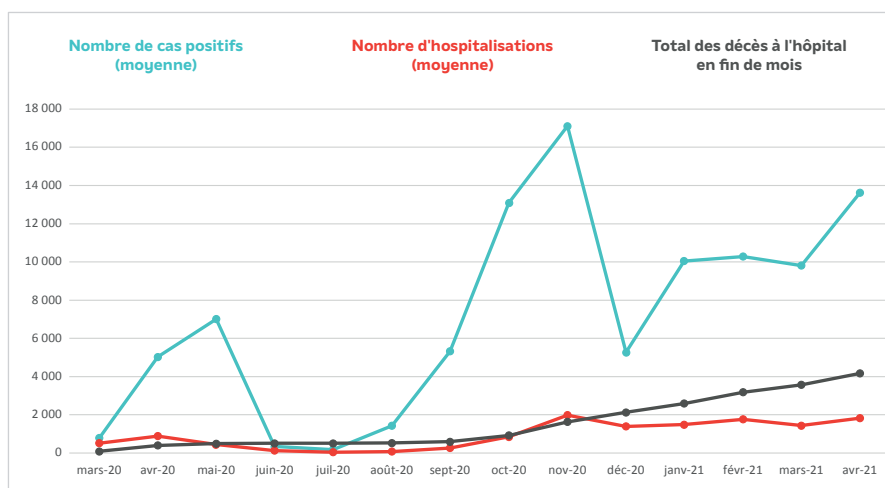
Le mois de novembre a été particulièrement difficile, puisque nous avons comptabilisé un très grand nombre de cas positifs (27 403 cas déclarés au 3 novembre) et d'hospitalisations (2 223 le 13 novembre); alors que le plus grand nombre de personnes en réanimation a été relevé le 13 avril 2021, avec 415 personnes.

Au cours des différentes vagues, l'Occitanie a su faire face, notamment au sein des établissements hospitaliers, pour accueillir des patients d'autres régions dans les services de réanimation et contribuer à la solidarité nationale pour réduire la pression sur les régions les plus touchées.

### Une note d'espoir : la vaccination

Alors que la vaccination contre la COVID-19 a été lancée en janvier 2021, la Mutualité Française participe activement à cette campagne en informant, en mobilisant ses centres de santé et en vaccinant les plus fragiles au sein notamment de ses EHPAD\*.

\* Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes



Source : données calculées à partir des bulletins d'information de l'ARS Occitanie

Département	Au moins une dose de vaccin (N)	Couverture vaccinale (%)
Ariège (09)	42 617	28,0 %
Aude (11)	87 690	23,5 %
Aveyron (12)	81 519	29,3 %
Gard (30)	176 646	23,6 %
<b>Haute-Garonne (31)</b>	<b>284 133</b>	<b>20,3 %</b>
Gers (32)	53 123	28,0 %
Hérault (34)	268 581	22,8 %
Lot (46)	51 472	29,7 %
Lozère (48)	19 543	25,6 %
<b>Hautes-Pyrénées (65)</b>	<b>68 631</b>	<b>30,3 %</b>
Pyrénées-Orientales (66)	126 519	26,4 %
Tarn (81)	105 725	27,3 %
Tarn-et-Garonne (82)	61 787	23,5 %
<b>Occitanie</b>	<b>1 427 986</b>	<b>24,1 %</b>

Source : Santé Publique France au 29/04/2021

### La vaccination en chiffres

#### • En France

- > 14,6 millions personnes ont reçu au moins une dose, soit : **21,8 % de la population**.
- > 6,1 millions en ont reçu deux, soit : 9,1 % de la population.

#### • En Occitanie

- > 206 centres de vaccination sont ouverts.
- > 1,42 million personnes ont reçu au moins une dose de vaccin, soit : **24,1 % de la population**.
- > 563 224 en ont reçu deux, soit : 9,5 % de la population.

Sources : Santé Publique France et ARS Occitanie au 29/04/2021



## Mutualité Française Haute-Garonne : deux nouvelles crèches en gestion !

Crèche Les Choupettes à Longages - @Mutualité Française Haute-Garonne

Depuis septembre 2020, la Mutualité Française Haute-Garonne gère la crèche « Le Hibou » à Toulouse - Saint-Simon et, depuis janvier 2021, la crèche « Les Choupettes » à Longages.

Dans une démarche de développement des services à la population en matière de petite enfance, la Mutualité Française Haute-Garonne répond à des marchés publics ou délégation de service public. L'objectif est de disposer d'un cadre lui permettant de proposer des projets d'établissement de qualité.

La Mutualité Française Haute-Garonne bâtit son projet pédagogique autour de 5 axes :

- le respect des rythmes biologiques propres à l'enfant,
- la prévention santé via des ateliers et conférences proposés régulièrement aux parents et aux professionnels, avec le soutien de la Mutualité Française Occitanie,

- l'accompagnement vers l'autonomie,
- l'éveil des sens,
- l'apprentissage de l'éco-citoyenneté.

Une place essentielle est accordée à l'inclusion sociale et à la solidarité, à travers des programmes et projets d'établissement innovants qui ouvrent la crèche sur l'environnement du quartier et cultivent les liens sociaux et intergénérationnels.

Avec un total de 15 crèches, la Mutualité Française Haute-Garonne accueille 850 enfants. Parmi celles-ci :

- 2 crèches sont implantées en EHPAD\* pour cultiver le lien intergénérationnel,
- 2 crèches sont à vocation d'insertion professionnelle pour pro-

poser des solutions de garde aux parents en recherche d'emploi,

- 1 crèche universitaire pour soutenir la réussite scolaire des étudiants,
- 1 crèche est implantée dans l'Institut des Jeunes Aveugles de Toulouse pour favoriser l'inclusion des tout-petits déficients visuels,
- 1 crèche labellisée « Ecolo-crèche » pour développer l'éco-citoyenneté des tout-petits.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.mutualite31.fr](http://www.mutualite31.fr)

\* Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes



# La Mutualité Française Grand Sud propose un plan de soutien aux jeunes résidents de ses logements solidaires



La crise sanitaire a des effets néfastes sur les conditions de vie des étudiants, que ce soit d'un point de vue financier et/ou psychologique. Enseignement dégradé, vie étudiante sur pause: l'isolement social

est une vraie menace pour ceux que l'on appelle désormais la «génération distancielle».

Dans ce contexte, depuis le mois de mars, la Mutualité Française Grand Sud propose, au sein de ses deux résidences «le Niméa» et «le Paseo», situées dans le Gard, à Nîmes, des actions à destination des étudiants, apprentis ou stagiaires des 143 logements locatifs qu'elle gère :

- **Soutien sur la précarité alimentaire**, avec la mise en place et la promotion d'une épicerie solidaire proposée par l'association Saint Vincent de Paul. Les produits de

première nécessité sont ainsi vendus 20% des prix réels du commerce traditionnel.

- **Soutien sur la détresse psychologique**, à travers une mise en relation avec les dispositifs de soutien psychologique existants.
- **Soutien sur l'isolement et la sociabilisation**, en permettant aux jeunes de se retrouver et d'échanger ensemble à la Maison des Adolescents du Gard.
- **Soutien financier sur les équipements de protection individuels contre la COVID-19** : masques et gel hydroalcoolique sont ainsi offerts à chaque résident.

## Maison Sport-Santé spécialisée au Centre Mutualiste de Rééducation Fonctionnelle

Suite à l'annonce du ministère en charge des sports sur la labellisation de 151 nouvelles Maisons Sport-Santé en 2021, l'UMT-Mutualité Terres d'Oc, a été retenue pour l'ouverture d'ici fin 2021 d'une Maison Sport-Santé spécialisée au sein du Centre mutualiste de rééducation fonctionnelle d'Albi, dans le Tarn.

Sur prescription médicale « Sport sur ordonnance », VYV Form' Autonomie proposera un bilan d'activité physique puis une orientation sur l'un de ses 5 programmes d'activité physique adaptée :

- Seniors (plus de 75 ans),
- Maladies Chroniques et ALD,
- Obésité morbide,
- Handicap moteur ou cognitif,
- Lombalgie chronique.

Les personnes accueillies trouveront, au sein de la Maison Sport-Santé - VYV Form' Autonomie, des professionnels en capacité de leur proposer un accompagnement spécifique et personnalisé, ainsi que des compétences et ressources (matériels, installations...) issues du centre de rééducation.





# SOMMEIL ET NUTRITION

## le duo pour être en forme

Le 6 mai dernier, la Mutualité Française Occitanie et la ville de Montpellier organisaient une conférence en ligne sur ce thème.



**Interview du Dr Pierre-Alexis Geoffroy,** psychiatre, médecin du sommeil et neuroscientifique à l'Inserm, qui est intervenu lors du débat.

### Quelle est l'importance du sommeil dans notre équilibre physique et psychologique ?

Le sommeil a une importance vitale ! N'oublions pas que toutes les espèces dorment. C'est un processus indispensable pour la récupération au sens métabolique du terme, mais

aussi pour la mémoire et les défenses immunitaires.

### Quelles sont les causes d'un mauvais sommeil ?

C'est un fait : alors que l'on devrait dormir, en moyenne, entre sept et huit heures par jour, on ne dort que cinq à six heures. Ce phénomène est lié à deux grands types de facteurs.

Les facteurs socio-professionnels : il y a, dans notre société, une grosse pression sur le sommeil. Et puis, il y a des facteurs "maladies" (apnées du sommeil, phénomènes neurologiques, insomnies, parasomnies...).

Mal dormir peut engendrer des risques supplémentaires de maladies cardiovasculaires, de cancers, d'addictions et de troubles psychiatriques.

### La période actuelle, particulièrement anxiogène, aggrave-t-elle le phénomène ?

Malheureusement oui. Une étude récente démontre que 60% des Français voient leur sommeil al-

téré par la crise sanitaire. Pour la moitié, ils ont modifié le rythme de leur sommeil. 10% d'entre eux ont même retardé leur phase d'endormissement de trois heures ! Ce sont des personnes qui se sont désynchronisées, en s'extrayant des rythmes naturels.

### Comment améliorer son sommeil ?

Globalement, je dirais que nous avons besoin de "rythmes entraînés". Il ne faut pas trop décaler l'heure du lever, y compris le week-end. Même chose pour les heures de repas et les activités sportives, qui doivent être fixes. La chambre doit être à bonne température - entre 18 et 22°C -, obscure et silencieuse.

Éviter le café et le thé après 16 heures et, si possible, se déconnecter de l'information en continu, qui peut être particulièrement anxiogène.

Propos recueillis par Alexandre Leoty ;  
**retrouvez l'interview complète sur [www.midilibre.fr](http://www.midilibre.fr)**



## Accueil de la petite enfance : la Mutualité Française en première ligne

Adrien Taquet, secrétaire d'État à l'Enfance et aux Familles, a confié à la Mutualité Française une mission sur les modes de garde à horaires atypiques ou étendus. Objectif : réaliser, d'ici l'été, un guide national destiné aux collectivités, aux gestionnaires d'établissements et aux entreprises intéressés par cette forme d'accueil du jeune enfant.

Avec ce guide, la Mutualité Française présentera un état des lieux de l'offre actuelle et des différentes solutions envisagées, les contraintes réglementaires et les facteurs-clés de succès ainsi que les écueils dont il convient de se prémunir.

Avec ses 240 établissements et services petite enfance répartis sur

34 départements, ses nombreuses actions de prévention à destination des enfants, parents, professionnels de la petite enfance et de santé, la Mutualité Française possède un savoir-faire reconnu et assure une prise en charge globale.

En Occitanie, le 24 mars dernier, la Mutualité Française a organisé, en présence de 360 participants, une web-conférence « La propreté ? Un jeu d'enfant ! » animée par le Dr Pfersdorff. Pour voir ou revoir son intervention, rendez-vous sur la chaîne YouTube de la Mutualité Française Occitanie. Prochain rendez-vous le 16 juin de 13h à 14h pour aborder les risques de l'été !

## Focus

### Nouvelle brochure « Mieux dormir tous les jours »

Pour accompagner les participants aux actions de prévention dans une démarche globale de santé, la Mutualité Française Occitanie réalise de nombreuses brochures d'information.

La thématique du sommeil est, cette fois, mise en lumière dans « Mieux dormir tous les jours ». Vous y trouverez des informations pour décrypter ce phénomène naturel, mais aussi des conseils et astuces pour préserver, voire améliorer, la qualité de son sommeil et passer enfin des nuits sereines.

Téléchargez gratuitement cette brochure sur le site [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr) (rubrique Outils & Documents)



La Mutualité Française Occitanie propose à nouveau, sur la période estivale, une série de conférences et ateliers de prévention santé en ligne, gratuits et ouverts à tous. Au programme :



## INITIATION À L'ASHTANGA YOGA

**Mardi 29 juin, de 18h à 19h**

Découverte et initiation au yoga dynamique et traditionnel : l'Ashtanga yoga.

*Intervenante : Raphaëlle Cadenas, professeur de yoga*



## PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

**Jeudi 1<sup>er</sup> juillet, de 18h à 19h**

Découverte des perturbateurs endocriniens, leurs effets sur notre santé et les moyens de s'en protéger au quotidien.

*Intervenante : Sophie Fleckenstein, formatrice conseil en santé environnement*



## UN MICROBIOTE ÉQUILIBRÉ, UNE SANTÉ PRÉSERVÉE !

**Mardi 6 juillet, de 18h à 19h**

Mieux comprendre le fonctionnement de son microbiote, plus connu sous le nom de flore intestinale : comment le protéger pour maintenir et améliorer son efficacité ?

*Intervenante : Valérie Crudenaire, diététicienne-nutritionniste*



## SOMMEIL ET PLANTES, DES SOLUTIONS AU NATUREL

**Jeudi 8 juillet, de 18h à 19h**

Découverte des plantes, leurs vertus et leurs utilisations comme alternative aux médicaments, pour pallier d'éventuels troubles du sommeil.

*Intervenante : Audrey De Tassigny – Lassauze, Pharmacienne*



## VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE : TROUVER LE BON ÉQUILIBRE !

**Lundi 12 juillet, de 18h à 19h**

Séparation vie professionnelle et personnelle : conseils et astuces pour améliorer le travail à la maison. Présentation de techniques pour diminuer le stress afin d'affronter positivement les difficultés.

*Intervenant : Adrien Marciano, coach et formateur en développement personnel*

Découvrez l'ensemble des rencontres santé sur [occitanie.mutualite.fr/evenements](https://occitanie.mutualite.fr/evenements)



@MutOccitanie



Mutualité Française Occitanie



facebook.com/mutoccitanie



Mutualité Française Occitanie