

# Mut Occitanie

LA REVUE  
DE LA MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

#26  
OCT. 2024

## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

Réforme 100 % santé :  
retour sur les premiers  
effets

**p.4**

## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

La nouvelle convention  
médicale est signée

**p.6**

## OFFRE DE SOINS

L'Institut Mutualiste  
Montpelliérain à  
l'avant-garde du  
traitement de l'apnée  
du sommeil

**p.8**

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

De nouvelles actions  
de prévention à la  
Mutualité Française  
Occitanie

**p.11**



- 4 | **PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ**  
Réforme 100% santé :  
retour sur les premiers effets
- 5 | La Mutualité Française présente  
son Carnet de santé
- 6 | La nouvelle convention médicale est signée
- 7 | L'Observatoire Sport-Santé de la Mutualité  
Française : un éclairage essentiel  
sur les enjeux de l'activité physique
- 8 | **OFFRE DE SOINS**  
L'Institut Mutualiste Montpelliérain  
à l'avant-garde du traitement  
de l'apnée du sommeil
- 10 | **PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ**  
De nouvelles actions de prévention  
à la Mutualité Française Occitanie
- 11 | "Bouge 30 minutes chaque jour" :  
Grande cause nationale

# 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 : Bernard CREISSEN | CRÉATION ET EXÉCUTION GRAPHIQUE : Jonathan ASSIÉ | IMPRESSION : Imp'Act - 5911 route de Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres | CONTACT : communication@mutoccitanie.fr

# Édito

**NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ ET DE PROTECTION SOCIALE SE TROUVE À UN TOURNANT CRUCIAL.**



© Frédéric Maligne

En cette rentrée 2024, le nouveau gouvernement prend ses marques, et les défis qui nous attendent sont nombreux et complexes. La Mutualité Française, fidèle à ses valeurs de solidarité et d'équité, reste plus que jamais mobilisée pour défendre une vision ambitieuse et humaniste de notre modèle social. La seconde édition de notre publication le « Carnet de santé de la France », qui vous est présentée dans ce numéro, témoigne de cette volonté d'éclairer le débat public et de proposer des solutions concrètes pour améliorer l'efficacité de notre système de santé et de protection sociale.

Nous commençons à mesurer les effets positifs de la réforme du 100% santé, notamment dans les domaines de l'audition et du dentaire. Cependant, beaucoup reste à faire pour garantir un accès aux soins équitable et efficace pour tous sur l'ensemble du territoire.

Les déserts médicaux, le non recours aux droits, la prévention insuffisante, sont autant de défis que nous devons collectivement relever pour améliorer l'accès aux soins de nos concitoyens. La transition démographique liée

notamment au vieillissement de notre population constitue également un enjeu sociétal majeur. Notre proposition de généralisation d'une couverture dépendance, intégrée à la complémentaire santé, constitue une réponse crédible à une préoccupation majeure de nos concitoyens à savoir la solvabilisation des dépenses liées à la perte d'autonomie.

L'activité physique et sportive, Grande cause nationale 2024, est un levier essentiel pour améliorer la santé publique. Notre dernier « Observatoire Sport-Santé » souligne l'urgence d'agir dans ce domaine, où la France accuse un retard préoccupant.

En Occitanie, l'engagement de l'ensemble des acteurs mutualistes reste total pour accompagner ces transformations et innover au service de la santé pour tous. Nous continuerons donc à porter haut et fort la voix de la Mutualité, pour un système de santé et de protection sociale plus juste, plus efficient et plus solidaire.

Ensemble, relevons ces défis pour construire la protection sociale durable de demain.

**Bernard CREISSEN,**  
président de la Mutualité Française Occitanie.

## CE QUI SE DIT SUR X



**@mutualite\_fr #CrèchesMutualistes** | Baromètre de satisfaction des familles : les familles accordent une confiance absolue aux établissements d'accueil du jeune enfant #EAJE mutualistes pour la socialisation, le développement et l'épanouissement de leurs enfants **#petiteenfance**



**@EDomengieux** La **@MutOccitanie** accueille, en partenariat avec la **#Mutualité** Française Gers et le soutien de **@ARS\_OC**, une formation sur la santé environnementale et la périnatalité à l'attention des professionnels de santé. Fort investissement sur AUCH aujourd'hui et demain!



**@MutOccitanie** En direct : **@Cpam\_31**, **@MutOccitanie** & **@mutualite31** signent une convention de partenariat ! Améliorer l'accès aux droits et aux soins • Déployer des actions de prévention santé • Aider à la recherche d'un médecin pour les assurés en ALD • Promouvoir Mon Espace Santé





# RÉFORME 100 % SANTÉ

## Retour sur les premiers effets

La réforme du 100% santé, déployée entre 2019 et 2021, a considérablement modifié le paysage de la prise en charge des soins en optique, dentaire et audition. En effet, avec l'augmentation des remboursements et l'instauration de prix limites de vente, elle a permis aux bénéficiaires d'une complémentaire santé responsable d'accéder, sans reste à charge, à des biens en optique et des prothèses dentaires et auditives.

### +75% c'est l'évolution du nombre de personnes ayant recours à des prothèses auditives

La réforme du 100% santé a eu un impact majeur sur l'accès aux prothèses auditives :

- Le nombre de personnes ayant acheté des prothèses auditives a connu une hausse de 75% entre 2019 et 2022.
- L'adoption du panier 100% santé "audition" a été progressive mais significative; elle est passée de 13% en 2019, à près de 40% en 2021.
- Le prix moyen des prothèses auditives a diminué de 11% entre 2018 et 2022, passant de 1488€ à 1324€.
- Le reste à charge des ménages est passé de 63% en 2018 à 36% en 2022, témoignant d'une nette amélioration de l'accessibilité financière.

### Des changements significatifs dans le domaine dentaire

Le succès du 100% santé est aussi au rendez-vous dans le domaine dentaire :

- Le nombre de personnes ayant acheté des prothèses dentaires a augmenté de 17% entre 2019 et 2022.

- L'adoption du panier 100% santé "dentaire" a été importante, passant de 42% en 2019, à 57% en 2022.
- Les prix moyens des prothèses dentaires ont généralement diminué. Par exemple, le prix moyen des prothèses fixes a baissé d'environ 20%, passant de 394€ en 2018, à 315€ en 2022.
- Le reste à charge des ménages a fortement diminué, passant de 34% en 2018, à 15% en 2022.

A noter : le recours au panier 100% santé varie selon l'âge, avec 69% des 80-89 ans choisissant au moins un bien de ce panier, contre 46% des 30-39 ans.

### Des effets moins marqués en optique

- Le nombre de personnes ayant acheté un équipement optique a connu une hausse de 16% entre 2019 et 2022.
- L'adoption du panier 100% santé "optique" reste limitée: elle est passée de 15% en 2020, à 18% en 2022.
- Le prix moyen des équipements optiques a légèrement augmenté entre 2019 et 2022: +1% pour les montures, +7% pour les verres simples,

et +3% pour les verres complexes.

- Le reste à charge des ménages est resté stable : 23% en 2018, comme en 2022.

A noter : le taux de recours au 100% santé varie selon l'âge, avec une proportion légèrement plus élevée chez les jeunes (21% des 10-19 ans) que chez les adultes (environ 15% entre 20 et 89 ans).

### En conclusion

La réforme du 100% santé a considérablement amélioré l'accès aux soins, particulièrement en audition et en dentaire. L'effet en optique est moins marqué, probablement en raison de garanties déjà plus couvrantes avant la réforme. Elle a entraîné une **baisse significative des restes à charge pour les ménages**, tout en augmentant la part financée par les organismes complémentaires. Cependant, **le dispositif reste encore méconnu** d'une partie de la population, avec seulement 53% des Français déclarant en avoir entendu parler fin 2021.

Source : Rapport DREES sur les complémentaires santé Edition 2024

### Extension du 100% santé aux prothèses capillaires !

Un avis de projet de modification de la nomenclature des prothèses capillaires a été publié au Journal Officiel du 17 septembre 2024. Il prévoit de créer quatre classes de prothèses dont l'une sera concernée par le 100% santé, avec des dépassements obligatoirement couverts par les mutuelles dans le cadre des contrats responsables. Cette modification de prise en charge est prévue au 1<sup>er</sup> janvier 2025.



## La Mutualité Française présente son Carnet de santé et ses propositions pour une protection sociale plus équitable et efficace

Dans son communiqué de presse du 24 septembre 2024, la Mutualité Française annonce la publication du Carnet de santé de la France, document stratégique visant à éclairer les décideurs sur la situation du système de santé et de protection sociale. Ce rapport intervient dans un contexte de changement gouvernemental et à la veille du débat parlementaire sur le budget de la Sécurité Sociale (PLFSS).

La Mutualité Française ne cesse de le porter : plutôt que des remboursements de soins ou des coups de rabots, l'impératif est aujourd'hui de travailler collectivement à une refonte de notre système de santé et de protection sociale. Quatre priorités sont mises en avant :

### Soigner mieux en dépensant moins

Les dépenses de santé, estimées à 315 milliards d'euros, augmentent plus rapidement que la richesse nationale. La Mutualité propose de limiter les soins inadéquats et de généraliser l'utilisation du dossier médical partagé pour mieux coordonner les soins et éviter des actes médicaux redondants.

### Lutter contre les déserts médicaux en promouvant les coopérations entre professionnels de santé

Près de 90% des Français vivent dans des zones considérées comme des déserts médicaux. La Mutualité soutient la création d'« équipes de soins traitantes » organisées autour du médecin, appuyé par un assistant médical qui coordonne la prise en charge du patient et inclut

un infirmier et un pharmacien.

### Prévenir plutôt que guérir

Avec 84% des Français favorables à une meilleure prévention, la Mutualité souhaite développer cette approche, en insistant sur l'importance d'utiliser les données de santé pour proposer des actions de prévention adaptées. Il s'agit également de faire de la prévention une prestation de santé à part entière. Les services de prévention déployés par les mutuelles ne sont pas considérés comme des prestations et donc s'imputent dans leurs frais de gestion. L'investissement dans la prévention doit être reconnu et valorisé si nous souhaitons réellement la favoriser.

### Répondre à l'urgence du vieillissement de la population avec la généralisation d'une couverture dépendance

71% des Français se sentent mal préparés financièrement à faire face à la dépendance. Ils sont autant (75%) à considérer que l'action des pouvoirs publics dans ce domaine est insuffisante. Face à cette situation, la Mutualité propose de mutualiser

le risque de dépendance en généralisant une couverture spécifique, intégrée à la complémentaire santé. Cette proposition, développée en collaboration avec France Assureurs, permettrait aux Français de cotiser entre 10 et 20€ par mois selon leur âge, afin de recevoir une rente mensuelle en cas de dépendance lourde.

La Mutualité Française appelle le nouveau gouvernement à adopter des mesures concrètes pour améliorer l'accès aux soins, renforcer la prévention et offrir une meilleure protection contre la perte d'autonomie, tout en repensant le financement du système de santé sur le long terme.

**Rendez-vous sur le site internet de la Mutualité Française pour consulter le Carnet de santé de la France.**

Source : Mutualité Française - communiqué de presse du 24/09/24

# La nouvelle convention médicale est signée



L'Union nationale des caisses d'assurance maladie (Uncam), l'Union nationale des organismes complémentaires d'assurance maladie (Unocam) et 5 des 6 syndicats représentatifs des médecins libéraux, ont signé le 4 juin 2024 la nouvelle convention médicale pour la période 2024-2029. Celle-ci prévoit plusieurs dispositions pour favoriser l'accès aux soins et vise à revaloriser les tarifs des consultations médicales.

### Améliorer l'accès aux soins notamment dans les déserts médicaux

Les signataires se sont engagés conjointement pour améliorer l'accès aux soins autour de 10 objectifs qui s'accompagnent chacun de mesures fortes. Parmi ces engagements :

- Les médecins généralistes sont encouragés à augmenter chaque année leur nombre de patients «médecin traitant» pour répondre notamment à la problématique du vieillissement de la population et à l'augmentation du nombre de patients en affection longue durée. La convention vise à réduire le nombre de malades chroniques sans médecin traitant.
- Augmenter le nombre de médecins, et notamment dans les zones blanches. Pour y parvenir, des aides à l'installation seront versées aux médecins qui s'implantent dans des déserts médicaux.
- Encourager les médecins à participer à la permanence des soins et au service d'accès aux soins pour couvrir 100% du territoire.
- Raccourcir le délai moyen d'accès aux médecins spécialistes.

### Revaloriser les consultations médicales

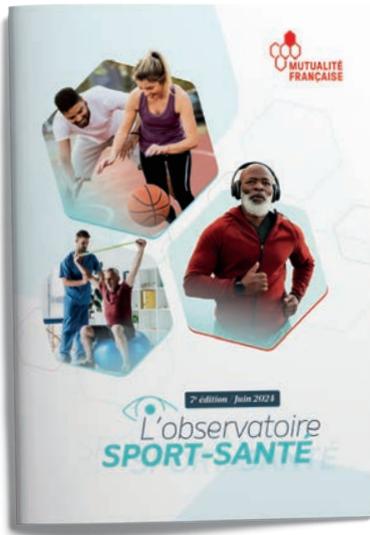
Les nouveaux tarifs négociés avec l'Assurance maladie prévoient la hausse de plusieurs consultations médicales (cf. tableau ci-dessous).

Le tarif de la téléconsultation des médecins généralistes sera maintenu à 25€ pour les 5 prochaines années, contre 30€ pour les consultations en présentiel.

Types de consultation	Tarifs actuel	Tarifs à partir de décembre 2024	Tarifs à partir de juillet 2025
Médecin généraliste	26,50€	30€	-
Pédiatre pour les enfants :			
> de moins de 2 ans	38,50€	39€	40€
> de 2 ans à 6 ans	33,50€	35€	-
Psychiatre, neuropsychiatre ou neurologue	51,70€	55€	57€
Pédopsychiatre (de 0 à 25 ans)	NC	-	75€
Gynécologue médical	33,50€	37€	42€
Dépistage de mélanome chez le dermatologue	47,50€	54€	60€

Source : Service-Public.fr

Les signataires se sont réunis le 11 septembre dernier pour la première Commission paritaire nationale (CPN). Sa nouvelle gouvernance a été installée et un calendrier de travail fixé.



## L'Observatoire Sport-Santé de la Mutualité Française : un éclairage essentiel sur les enjeux de l'activité physique

La Mutualité Française vient de publier la 7<sup>e</sup> édition de son Observatoire sur la thématique du Sport-Santé. Un document qui met en lumière l'importance cruciale de l'activité physique et sportive pour la santé publique.

Cet observatoire arrive à point nommé, alors que la promotion de l'activité physique et sportive a été déclarée Grande cause nationale 2024.

### Un état des lieux alarmant

L'observatoire dresse un constat préoccupant de la situation en France :

- Seulement 9,5 % des adultes français atteignent les recommandations d'activité physique de l'OMS, bien en-deçà de la moyenne européenne de 13,6% ;
- La France se classe 119<sup>e</sup> sur 146 pays en matière de pratique d'activité physique chez les adolescents ;
- Entre 40 000 et 50 000 décès annuels sont liés à l'inactivité physique et à la sédentarité.

Il met également en évidence de fortes inégalités dans la pratique sportive :

- 70 % des cadres font du sport chaque semaine, contre seulement 57 % des ouvriers.

- Le nombre de licences sportives varie considérablement selon les départements, allant de 130 pour 1 000 habitants en Seine-Saint-Denis à 334 pour 1 000 habitants en Lozère.

### Des perspectives encourageantes

Malgré ce tableau mitigé, l'observatoire souligne des éléments positifs :

- 88 % des Français qui pratiquent une activité sportive hebdomadaire se déclarent en bonne santé ;
- 70 % des Français pensent que le sport peut être aussi efficace qu'un traitement médicamenteux ;
- 288 Maisons Sport-Santé ont été recensées sur le territoire français, offrant des points d'information et d'orientation.

### L'engagement de la Mutualité Française

Éric Chenut, président de la Mutualité Française, souligne l'importance d'une approche globale et coordonnée, impli-

quant tous les acteurs concernés : État, collectivités territoriales, professionnels de santé, associations, structures sportives et mutuelles.

L'observatoire met en avant la nécessité d'investir dans la prévention et de développer des réponses adaptées, notamment face au vieillissement de la population et à l'augmentation des maladies chroniques. Il insiste également sur l'importance de l'accessibilité financière et du financement du sport-santé.

Face à l'enjeu de santé publique que représente la sédentarité, la Mutualité Française formule, dans cet observatoire, des propositions pour mettre le sport au service de la santé de toutes et tous.

Retrouvez l'Observatoire Sport-santé sur [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr), rubrique "actualités".

## Agenda

5  
déc.

### LE SPORT-SANTÉ : ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

Organisée par la Mutualité Française Occitanie, cette **table-ronde en visio-conférence** réunira des professionnels de la maison sport-santé spécialisée d'Albi, gérée par VYV<sup>3</sup> Terres d'Oc et l'Agence Régionale de Santé. **Information et inscription sur [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)**



## L'Institut Mutualiste Montpelliérain à l'avant-garde du traitement de l'apnée du sommeil

La Clinique Beau Soleil de Montpellier, gérée par AÉSIO Santé, vient de franchir une étape majeure dans le traitement de l'apnée obstructive du sommeil. Depuis septembre 2024, elle est devenue l'un des cinq centres français habilités à implanter des neurostimulateurs du nerf hypoglosse, une technologie innovante baptisée Inspire®.

Pour les patients souffrant d'apnée du sommeil modérée à sévère et ne pouvant recourir à la ventilation en pression positive continue (PPC), Inspire® offre une nouvelle perspective thérapeutique. Ce dispositif entièrement implantable stimule le nerf hypoglosse pour maintenir les voies aériennes ouvertes pendant le sommeil.

### Comment fonctionne Inspire® ?

Le système se compose de trois éléments clés :

- Un stimulateur de petite taille ;

- Une électrode de détection de la respiration ;
- Une électrode de stimulation.

Un capteur thoracique identifie les pauses respiratoires et déclenche la stimulation via un implant sous-claviculaire. Celui-ci active alors un second implant sous la langue, provoquant son étirement et permettant une circulation normale de l'air.

L'implantation se déroule lors d'une courte hospitalisation. Les études me-

nées sur cette technique démontrent une réduction significative des épisodes d'apnée. De plus, la Sécurité sociale a récemment accepté le remboursement de cette thérapie, la rendant plus accessible aux patients.

Cette avancée est le fruit du travail pionnier du Dr Olivier Gallet de Santerre, chirurgien ORL récemment retraité. Aujourd'hui, les Drs Vincent Tréillot et François Marlier assurent la continuité de cette expertise au sein de la clinique.



## Mutualité Française Grand Sud renforce son engagement en Occitanie

Afin de renforcer son engagement en faveur de la santé accessible à tous, Mutualité Française Grand Sud ouvre un nouveau pôle de services à Saint-Jean-de-Védas (Hérault), au 1288 avenue de la Condamine. Ce pôle, situé au cœur d'une zone commerciale dynamique, propose ainsi aux montpelliériens :

- **Un magasin Écouter Voir** flambant neuf, offrant des services innovants en optique et audition, tels que des solutions spécialisées pour la basse vision, des verres anti-migraines, ainsi que les lampes Lili For Life adaptées à la dyslexie.

- **Un centre dentaire mutualiste**, moderne et équipé de deux fauteuils, qui offre des soins de haute qualité. Doté de technologies avancées comme la radio panoramique et l'empreinte numérique, il garantit des diagnostics précis et des soins adaptés à tous.

Cette 13<sup>e</sup> implantation sur le territoire démontre la volonté de Mutualité Française Grand Sud de proposer des soins de proximité, tout en mettant à disposition des technologies de pointe. Les équipes accueillent le public avec professionnalisme pour répondre à tous les besoins de santé.

## Petite enfance : Altriane reprend la gestion d'une crèche

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, Altriane, le réseau de services et de soins de la Mutualité Française Aveyron, gère une crèche multi-accueil « L'Enfant Do » (28 berceaux) sur la commune d'Olemps.

Avec le souhait de développer davantage son réseau, et avec une reconnaissance territoriale forte pour son

accompagnement et son soutien à la population aveyronnaise, Altriane investit le champ de la petite enfance.

À travers les différents types d'accueil proposés par la crèche (régulier, atypique, occasionnel), Altriane apporte une réponse sur-mesure aux différents besoins des familles.



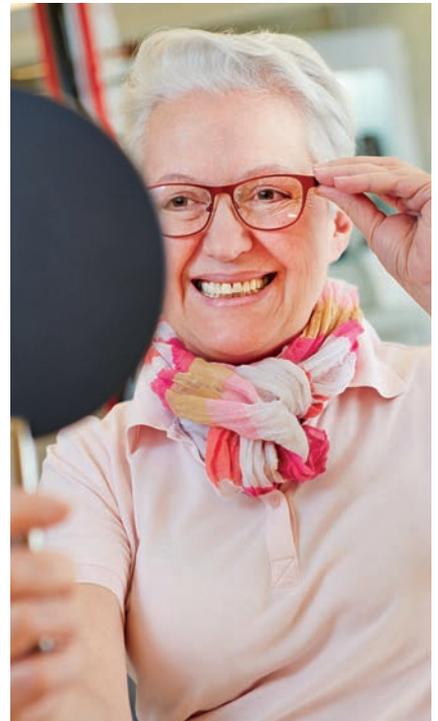
## Écouter Voir se déplace à domicile

Dans le Tarn, VYV<sup>3</sup> Terres d'Oc propose un nouveau service pour les personnes à mobilité réduite, en perte d'autonomie, en situation de handicap, fragiles ou éloignées et ne pouvant pas se déplacer : Écouter Voir Mobile. Sur rendez-vous, un référent santé (opticien diplômé ayant reçu une formation d'assistant en audioprothèse) se déplace sur le lieu de vie du client (domicile ou établissement de santé).

Il propose les mêmes prestations que dans un magasin d'optique aux mêmes prix et avantages (tiers payant, garantie...): équipements (montures, verres, basse vision...), bilan visuel (contrôle à but non médical), entretien, nettoyage, ajustage des montures et petit SAV.

Il fait également le lien entre le client et l'audioprothésiste du centre d'audition le plus proche. Il réalise des repérages auditifs (contrôles à but non médical), l'entretien et les petites réparations des appareils auditifs et propose à la vente des produits d'entretien et des piles auditives. Les rendez-vous d'appareillage sont ensuite assurés exclusivement par un audioprothésiste dans un centre d'audition (sur prescription médicale).

Écouter Voir Mobile a été créé pour lutter contre le renoncement aux soins lié aux difficultés d'accès aux services dédiés à la vision et à l'audition. Ce service illustre parfaitement notre raison d'être: «Se mobiliser chaque jour, au cœur des territoires, pour prendre soin de chacun».



## Rénovation complète du magasin Écouter Voir de Toulouse – rue de Metz

Situé au cœur de la ville rose, le magasin d'optique et d'audition mutualiste Écouter Voir de Toulouse (rue de Metz) fait partie intégrante de la Mutualité Française Haute-Garonne, implanté depuis 1960 sur le site de son siège historique. Après une rénovation complète qui n'a pas empêché un maintien de l'activité durant l'été, le nouvel espace de vente a rouvert

ses portes, prêt à accueillir ses clients dans un cadre modernisé et chaleureux. L'aménagement intérieur de l'enseigne Écouter Voir, moderne et épuré, se conjugue au charme des murs en briques, élément emblématique de Toulouse, renforçant l'identité unique de ce lieu dédié à la santé visuelle et auditive.



# De nouvelles actions de prévention à la Mutualité Française Occitanie

En cette fin d'année, la Mutualité Française Occitanie propose, dans le cadre des conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, deux nouvelles actions de prévention et promotion de la santé pour sensibiliser les seniors.



## Mon cœur, ma vie

En France, les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de décès après les cancers\*. Comme pour d'autres maladies, il existe des déterminants de santé sur lesquels nous ne pouvons pas agir, comme le sexe (homme ou femme), l'âge ou bien encore les antécédents familiaux... Cependant, 80% des maladies cardiovasculaires sont liées à l'hygiène de vie. Il est donc primordial d'agir en modifiant certains de nos comportements (activité physique, alimentation, tabagisme, stress, alcool) pour préserver notre cœur.

La Mutualité Française Occitanie propose aux seniors de participer à des

stages de deux jours pour bénéficier de recommandations et conseils adaptés pour entretenir leur santé cardiovasculaire.

Autour d'**ateliers** animés par une infirmière, les participants apprennent à mieux connaître leur cœur et à en prendre soin. Afin d'assurer une prise en charge précoce, le stage se complète par la réalisation de **dépistages individuels** de mesure de la tension et de la glycémie. Enfin, un moniteur en **premiers secours** initie les seniors aux gestes qui sauvent afin de stabiliser ou maintenir l'état d'une personne atteinte d'un trouble cardiaque.



## Bougez à deux, c'est mieux !

Les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé mentale et physique ne sont plus à démontrer. Cependant, les freins sont bien souvent nombreux et limitent les possibilités de bouger. La pratique d'une activité physique, à deux, constitue un excellent moyen de se motiver.

La Mutualité Française Occitanie propose aux seniors de participer à un cycle de six ateliers «Bougez à deux, c'est mieux!» où chaque activité est réalisée en duo. Au cours des séances, un enseignant en activité physique adaptée fait découvrir aux participants des activités :

- **la gymnastique douce** pour travailler l'équilibre, la motricité et le renforcement musculaire.
- **le Pilates, Tai chi ou Qi Gong** pour réaliser des mouvements de synchronisation en binôme.
- **une initiation à des activités d'opposition à deux (type badminton ou ping-pong)** : idéales pour la coordination, ces activités de raquettes peuvent également renforcer la communication.
- **la danse** : cette activité permet de travailler l'équilibre, la coordination mais aussi la posture. Elle permet également d'apprendre à lâcher prise et à faire confiance à l'autre.

Ces deux actions sont déployées actuellement en Occitanie. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de la **Mutualité Française Occitanie** (rubrique "Événements").

\*Source : Ministère du travail, de la santé et des solidarités



## Chiffres clés

95%

des adultes sont exposés à un risque sanitaire par manque d'activité physique ou un trop long temps passé assis.

80%

des 11-17 ans sont en dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'OMS en 2020.

12h

c'est le temps assis d'un adulte lors d'une journée de travail.

Source : info.gouv.fr - dossier de presse du 20/11/2023

Profiter de l'élan olympique pour inciter les Français à bouger, c'était l'ambition du Gouvernement, qui a fait de l'activité physique et sportive la Grande cause nationale 2024 pour promouvoir l'activité physique et sportive auprès de tous les Français.

Le programme «Bouge 30 minutes» encourage chacun à consacrer au moins 30 minutes par jour à une activité physique, quel que soit son âge ou sa condition. Ce repère simple et accessible vise à lutter contre la sédentarité croissante et ses effets néfastes sur la santé. L'objectif est de créer un mouvement national autour de ce concept, en mobilisant de nombreux acteurs : sportifs de haut niveau, personnalités médiatiques, associations, entreprises et collectivités locales.

Des événements réguliers ont eu lieu partout en France et se poursuivent jusqu'à la fin de l'année, pour inciter les Français à bouger davantage. «Bouge 30 minutes» s'inscrit dans une volonté plus large de faire de la France une véritable nation sportive, en capitalisant sur l'élan des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

La Mutualité Française promeut l'activité physique et sportive comme priorité de sa politique de prévention. Particulièrement mobilisée sur la thématique en cette année 2024, elle publie un Observatoire ainsi que 10 propositions mais s'engage aussi, au quotidien, par le déploiement d'actions de prévention.

C'est ainsi que la Mutualité Française Occitanie a choisi de participer au programme «Bouge 30 minutes»; sur l'ensemble du territoire occitan, ce sont plus de 32 actions qui ont obtenu ce label.

Pour connaître les actions labellisées «Bouge 30 minutes/jour», rendez-vous sur la plateforme du gouvernement : [www.grandecause-sport.fr](http://www.grandecause-sport.fr)

# Agenda des prochains rendez-vous

## Depuis octobre

### UN VOYAGE DANS MA MÉMOIRE

Cycles d'ateliers à destination des seniors

Florac -Trois-Rivières • Marvejols • Allenc • Langogne • Rieutort-de-Randon • Aumont-Aubrac (Lozère)

## Novembre

**4 novembre**

### RETROUVONS LE PLAISIR DE S'ALIMENTER

Atelier de cuisine à destination des personnes confrontées au cancer et leurs aidants

Naussac (Lozère)

### LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !

Théâtre santé suivi d'un débat sur la thématique des cancers

Albi (Tarn)

**4 & 5 novembre**

### SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

Stage de deux jours sur la prévention des chutes

Toulouse (Haute-Garonne)

**5 novembre**

### LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !

Théâtre santé suivi d'un débat sur la thématique des cancers

Bagnols-sur-Cèze (Gard)

**5 & 6 novembre**

### PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Formation sur la santé mentale

Narbonne (Aude)

**Du 5 novembre au 5 décembre**

### LA VIE, LA MORT : ON EN PARLE ?

Cycles d'ateliers à destination des seniors

Foix • La Bastide-de-Sérou • Le Fossat • Prayols (Ariège)

### RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI AVEC LA SELF-DÉFENSE

Cycles d'ateliers à destination des seniors

Grabels • Mauguio • Montarnaud • Nizas • Saint-André-de-Sangonis (Hérault)

**Du 5 novembre au 12 décembre**

### MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ

Cycles d'ateliers à destination des seniors

Bagnols-sur-Cèze • Calvisson • Gallargues-le-Montueux • Quissac • Remoulins (Gard)

**Du 7 au 29 novembre**

### MON CŒUR, MA VIE

Stages de deux jours sur la prévention des maladies cardiovasculaires

Aurignac • Eaunes • Cugnaux • Saint-Martory • Revel • Pointis-de-Rivière (Haute-Garonne)

**8 novembre**

### J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Atelier sur la prévention et la lutte contre les addictions

Gramat (Lot)

**12 novembre**

### MOIS SANS TABAC

Journée santé

Decazeville (Aveyron)

**Du 13 au 20 novembre**

### SANTÉ AU FÉMININ, TOUTES CONCERNÉES !

Stages de deux jours

Castelnau-de-Montmiral • Cordes-sur-Ciel (Tarn)

**14 novembre**

### NAÎTRE ET GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Atelier sur la santé environnementale

Gimont (Gers)

**19 novembre**

### LECTURE DES ÉTIQUETTES

Atelier nutrition

Perpignan (Pyrénées-Orientales)

**23 novembre**

### NAÎTRE ET GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Conférence sur la santé environnementale

Cahors (Lot)

**Du 26 au 29 novembre**

### SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

Stages de deux jours sur la prévention des chutes

Sauve • Alès (Gard)

**29 novembre**

### MOIS SANS TABAC

Journée santé

Bordères-sur-l'Échez (Hautes-Pyrénées)

**30 novembre**

### VILLAGE SANTÉ

Stand lors d'une journée de prévention santé

Castelsarrasin (Tarn-et-Garonne)

## Décembre

**Du 2 au 6 décembre**

### SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

Stages de deux jours sur la prévention des chutes

Rochefort-du-Gard • Vergère (Gard)

**Du 2 au 17 décembre**

### MON CŒUR, MA VIE

Stages de deux jours sur la prévention des maladies cardiovasculaires

Castelnau-d'Estrétefonds • Labastide-Clermont • Labège • Toulouse (Haute-Garonne)

**3 décembre 2024**

### MUT'ONLINE : GARDER MON ÉQUILIBRE

PENDANT LES FÊTES

Webconférence sur l'alimentation

En ligne

**Du 3 au 11 décembre**

### SANTÉ AU FÉMININ, TOUTES CONCERNÉES !

Stages de deux jours

Castres • Sorèze (Tarn)

**5 & 6 décembre**

### PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Formation sur la santé mentale

Carcassonne (Aude)

**12 décembre**

### LES ENFANTS FACE AUX ÉCRANS

Conférence sur l'impact des écrans sur l'enfant

Montpellier (Hérault)

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



@MutOccitanie



Mutualité Française Occitanie



Mutualité Française Occitanie