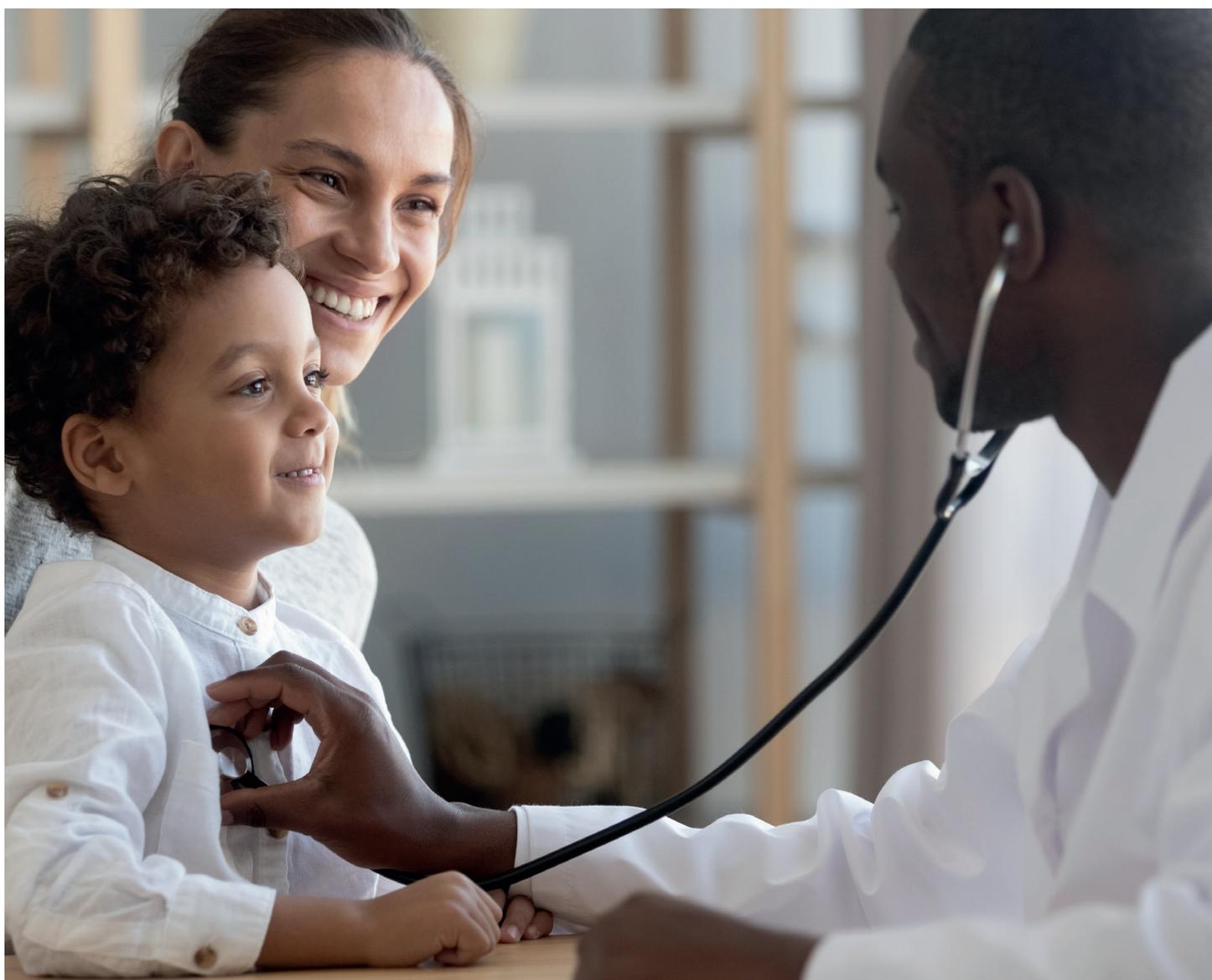


**Accompagner, soigner et sensibiliser :  
la Mutualité Française Haute-Garonne s'engage  
pour prendre soin de votre santé**



# La Mutualité Française Haute-Garonne : un opérateur sanitaire et social aux valeurs mutualistes

Échelon territorial de la Mutualité Française, la Mutualité Française Haute-Garonne intervient dans le domaine du soin et du « prendre soin » pour mettre à la disposition des adhérents mutualistes et de tous les Hauts-Garonnais, des prestations de qualité, financièrement accessibles.

Santé médicale et dentaire, équipements d'optique et d'audition, accueil de la petite enfance ou solutions dédiées aux seniors en perte d'autonomie, depuis sa création le groupement mutualiste n'a cessé d'innover afin de mieux répondre aux évolutions des besoins de santé et d'accompagnement social des populations.

Il compte aujourd'hui plus de 60 services de soins et d'accompagnement répartis sur 32 sites et emploie près de 500 salariés.

Il constitue par ailleurs un pôle dynamique de prévention en santé, à travers ses ateliers à domicile pour les seniors ou ses programmes d'accompagnement thérapeutique du patient, mais aussi par le relai des actions de prévention déployées par la Mutualité Française Occitanie et des grandes campagnes nationales de santé publique.



Une société où le bien-être des uns est indissociable de celui des autres, c'est ça la vraie solidarité !

Mutualité Française Haute-Garonne, aux côtés de votre santé depuis 1898.



## La MFHG, c'est :



180 mutuelles adhérentes, ce qui représente près d'une personne sur deux protégée en Haute-Garonne.



Des militants bénévoles pour faire avancer le progrès en matière de soins et d'accompagnement.



62 services de soins et d'accompagnement ouverts à tous, qui couvrent tous les âges de la vie.



500 salariés, parmi lesquels 180 personnels soignants, œuvrant pour une santé de qualité et de proximité.

## Les principales mutuelles adhérentes de la MFHG\*



\* Principales mutuelles représentées au Conseil d'Administration de la MFHG.



## RAMENER LES PATIENTS VERS LE SOIN ET MIEUX RÉPONDRE AUX NOUVEAUX BESOINS EN MATIÈRE DE SANTÉ ET D'ACCOMPAGNEMENT

L'Assurance maladie a récemment rendu publics les résultats d'une enquête portant sur le renoncement aux soins pendant le confinement de 2020. **Du fait de la crise sanitaire qui se prolonge**, combinée à des répercussions économiques et sociales, **la qualité de vie et la santé des Français s'est trouvée impactée sur de nombreux plans** et, d'ores et déjà, les experts de santé dressent un constat préoccupant : recrudescence de certains cancers, effets sur les comportements alimentaires et l'activité physique, hausse de la consommation de tabac, mais aussi troubles psychologiques en forte hausse, notamment chez les plus jeunes.

Face à ce constat, **les acteurs de santé mutualistes doivent être plus mobilisés que jamais afin de ramener les patients vers le soin et identifier de nouvelles formes de proximité en matière de prise en charge.** La téléconsultation, largement mise à l'honneur pendant les périodes de restriction des déplacements a, aujourd'hui, toute sa place dans le parcours de soins, tout comme l'hospitalisation à domicile, qui permet, en coordination avec un médecin référent, une continuité de soins chez soi encadrée par une équipe pluridisciplinaire.

Le dépistage est également à repenser, quand on sait l'importance du diagnostic précoce dans les chances de guérison de certains cancers. **Il faut mieux dépister, plus largement, et dans le cadre d'un parcours coordonné.** Cela va de pair avec une sensibilisation accrue, dès le plus jeune âge, à l'importance d'adopter de bonnes habitudes quotidiennes. Cela passe aussi par un effort continu de modernisation des plateaux techniques et équipements de radiodiagnostic, par des partenariats de soins, mais également, et notamment dans le cas des maladies chroniques, par une meilleure « formation » des patients afin de faire d'eux des acteurs éclairés de la maladie pour prévenir ses complications.

La Mutualité Française Haute-Garonne, à travers ses établissements de soins et de service et grâce à l'investissement collectif de ses élus et de ses personnels, entend s'engager pleinement dans cette nouvelle dynamique.

**Elvire de Almeida Loubière**  
Présidente de la Mutualité Française Haute-Garonne

## Focus sur...

### 4 Médical

Analyser les conséquences du renoncement au soin pour mieux y répondre

### 10 Optique et Audition

La santé visuelle et auditive, à prix juste

### 14 Brèves

Nos mutuelles adhérentes en action

## MFHG Info

Publication trimestrielle de la Mutualité Française Haute-Garonne

Publication déposée au titre du dépôt légal. N° ISSN : 2263-116X.

3, rue de Metz  
31068 Toulouse cedex 7  
Tél. 05 62 15 02 94  
contact@mutualite-mhg.fr

**Directrice de publication :**  
Elvire de Almeida Loubière

**Rédaction et conception graphique :**  
Mutualité Française Haute-Garonne,  
Service Communication

**Photos et illustrations :**  
MFHG, Adobe Stock, Freepik

**Impression :**  
Imprimerie Lahournère  
31500 Toulouse

Les articles et illustrations contenus dans cette publication sont la propriété de la Mutualité Française Haute-Garonne.

## Nous retrouver



Sur internet :

[www.mutualite31.fr](http://www.mutualite31.fr)



Sur Twitter :

[@mutualite31](https://twitter.com/mutualite31)

# Médical

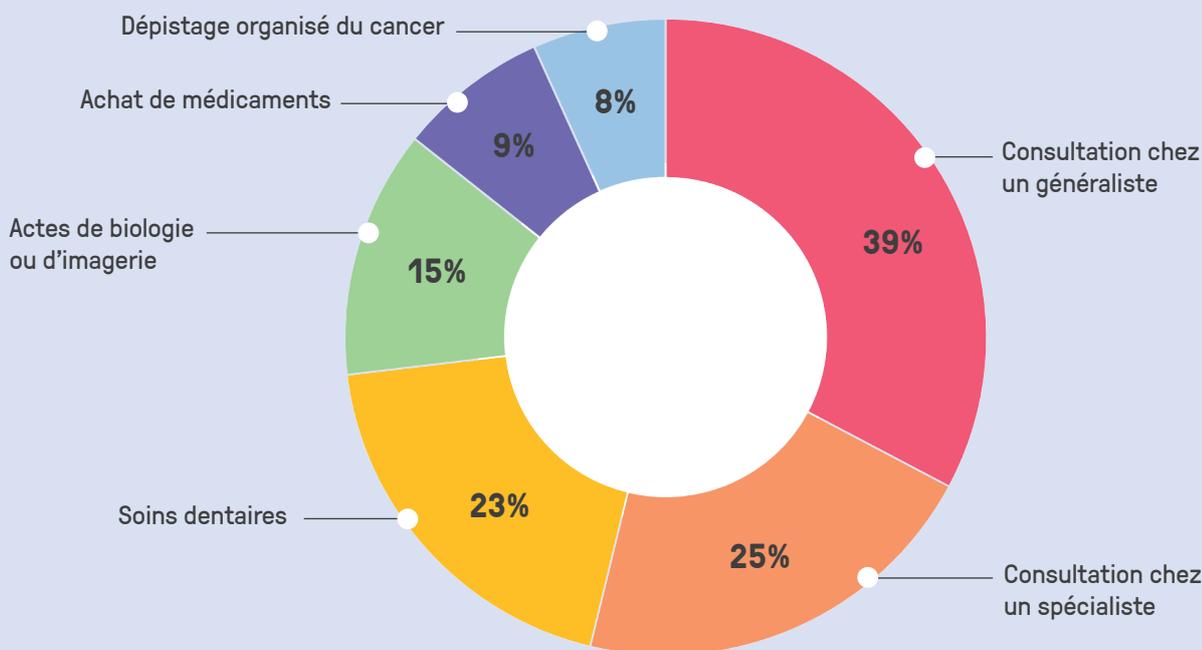
## ANALYSER LES CONSÉQUENCES DU RENONCEMENT AU SOIN POUR MIEUX Y RÉPONDRE

L'Assurance maladie a récemment publié les résultats d'une vaste enquête menée afin de mieux estimer l'ampleur, la nature, les causes et conséquences du non-recours aux soins pendant la première période de confinement<sup>1</sup>. Cette enquête dresse un constat sans appel.

**Près de 2 personnes sur 3 parmi les répondants ont en effet indiqué ne pas avoir réalisé, pendant la période du premier confinement, au moins un soin ou acte dont elles avaient pourtant besoin.**

Le phénomène s'observe plus souvent s'agissant des professionnels de santé les plus fréquemment consultés, en particulier ceux de premier recours, que pour des besoins de soins moins réguliers, courants ou plus spécifiques. Pour autant, les soins de second recours et/ou certains actes de biologie, de radiologie ou de prévention ont également été concernés.

### Part des personnes reconnaissant avoir renoncé à un acte de soins



En outre, il apparaît que le phénomène de renoncement aux soins est plus marqué chez les femmes et les personnes fragiles : familles monoparentales, foyers dont les revenus ont baissé ou les dépenses ont augmenté du fait de la crise sanitaire, personnes en situation de précarité ou atteintes d'une maladie chronique.

**Les résultats confirment ainsi que la crise sanitaire et le confinement ont accentué des inégalités d'accès aux soins et attisé des inégalités sociales en matière de santé.**

Les conséquences sont particulièrement inquiétantes du point de vue du diagnostic de certaines pathologies. Selon Unicancer, le retard ou le décalage des examens de diagnostic pourrait occasionner une surmortalité par cancers de l'ordre de 1 000 à 6 000 décès supplémentaires, liés à la crise sanitaire<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> « Renoncer à se soigner pendant le confinement », Premiers résultats de l'enquête Assurance Maladie – Odenore, en partenariat avec le Laboratoire HP2 et la société VizGet. Décembre 2020.

<sup>2</sup> Conclusions de l'étude : « Delay to care due to COVID-19 for patients with newly diagnosed cancer and estimated impact on cancer deaths in France ».

# Les centres de santé de la Mutualité Française : des solutions responsables et des projets innovants pour garantir la dynamique de l'accès aux soins

En matière de réponse aux inégalités de santé, les établissements de la Mutualité Française en Haute-Garonne poursuivent une **politique permanente d'amélioration de l'accessibilité des soins** et de **diversification de l'offre de santé** afin d'apporter une réponse de proximité la plus pertinente possible aux besoins des populations.



Toulouse - Basso Cambo



Toulouse - rue de Metz



Villefranche-de-Lauragais



## Des soins financièrement accessibles à tous

Les centres de santé de la Mutualité Française Haute-Garonne sont ouverts à tous les assurés sociaux. Ils appliquent des **tarifs conventionnels de secteur 1, sans dépassement d'honoraires** pour les soins courants, et pratiquent des tarifs maîtrisés pour les actes non remboursés.

## Une prise en charge de qualité, des équipements régulièrement modernisés

La patientèle est assurée que l'activité des centres mutualistes de la MFHG répond à des critères strictement encadrés, tant du point de vue des conditions d'accueil, que de la qualité et de la transparence autour des soins pratiqués.



## 15 spécialités médicales représentées

La MFHG couvre actuellement 15 spécialités médicales, ce qui représente + de 60 professionnels de santé dédiés à améliorer la santé des Haut-Garonnais. Accessibilité des centres, y compris pour les personnes en situation de handicap, prise de RDV facilitée en ligne et délais de consultation raccourcis font partie des engagements de nos établissements.

## Les + des centres de santé mutualistes



Le tiers payant systématique évite aux patients de faire l'avance des frais sur la part remboursée par la Sécurité Sociale. Pour les patients mutualistes dont la mutuelle adhère à la Mutualité Française, pour ceux adhérant à un organisme complémentaire ayant une convention avec la MFHG et pour les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire, le tiers payant est systématiquement appliqué également sur la part de la complémentaire santé.

Nos 3 centres sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et sont équipés d'un défibrillateur.



## ► Nos engagements en faveur de la lutte contre l'épidémie de Covid-19

- Dans le cadre de l'intensification des tests de dépistage du virus Covid-19, le centre de santé infirmier de la MFHG réalise des tests PCR et antigéniques.
- Les établissements de santé de la MFHG relaient la campagne nationale de la Mutualité Française en faveur de la vaccination. Leurs professionnels sont pleinement mobilisés pour répondre aux questions des patients et les orienter.
- Les médecins généralistes du centre de santé de Toulouse - Basso Cambo réalisent, sur site, la vaccination de leurs patients selon les préconisations officielles relatives aux publics éligibles et au type de vaccin conseillé.

Renseignements et prise de RDV à l'accueil du centre, ou par téléphone au : 05 61 76 62 17.

## ● ● ● ► Notre accompagnement personnalisé des patients diabétiques



### Programme d'accompagnement thérapeutique proposé aux patients atteints de diabète de type 2

Le diagnostic du diabète s'accompagne souvent d'interrogations : pourquoi moi ?, aurais-je pu faire plus attention ?, en quoi ma vie va-t-elle changer ?

Le programme d'accompagnement thérapeutique proposé au centre de santé mutualiste de Toulouse Basso Cambo a pour but de permettre au patient de trouver un équilibre au quotidien afin de mieux vivre avec la maladie. Au gré d'ateliers gratuits, encadrés par un médecin, un diabétologue et une infirmière coordinatrice, le patient se voit donner les clés pour apprendre à gérer son alimentation et planifier une activité physique, mais aussi adapter son traitement au quotidien ou dans des circonstances inhabituelles, tout en préservant sa qualité de vie.



Une expérimentation pour vous aider à mieux vivre la maladie.

Plus d'informations au : 05 61 76 62 00.

## Le saviez-vous ?

Avec 463 millions de personnes atteintes à travers le monde, l'OMS a classé le diabète au titre de **pandémie mondiale**.

En France, le diabète touche **3,3 millions de personnes**, soit 1 adulte sur 16. On compte **265 000 malades en Occitanie**. Sur le seul département de la Haute-Garonne, le diabète touche près de 50 000 personnes, dont l'âge moyen se situe autour de 66 ans, avec une légère prévalence constatée chez les hommes (55,4 % des patients atteints).

**5 965 €/an** : c'est le coût moyen supporté par l'Assurance maladie pour le remboursement des soins d'une personne en ALD (affection longue durée) à cause du diabète, ce qui concerne 8 malades sur 10 atteints de diabète.

**90 %** des diabétiques sont de type 2.

**80 %** : c'est le nombre de diabètes de type 2 qui pourraient être évités par la simple application d'habitudes saines : alimentation équilibrée et pratique d'une activité physique régulière.

<sup>1</sup> OMS : Organisation mondiale pour la santé  
Chiffres publiés par l'OMS et la FID (Fédération internationale du diabète), 2019. Données épidémiologiques sur le diabète en régions, chiffres de 2013 publiés par Santé Publique France.

## ● ● ● ► Nos actions en matière de prévention des cancers

Le centre de santé pluridisciplinaire de Toulouse Basso Cambo dispose d'un centre de radiologie. Celui-ci fait figure d'atout indispensable dans la prévention des cancers sur le quartier d'implantation du Grand Mirail puisqu'au fil des années, d'autres centres d'imagerie ont délaissé le secteur.

### Des plateaux techniques innovants

La MFHG poursuit un effort constant de modernisation de ses équipements. Des investissements récents ont permis au centre de radiologie de se doter de nouveaux appareils d'échographie et de mammographie de haute technologie bénéficiant d'une meilleure qualité d'image et d'une plus grande précision. Par une analyse approfondie de l'élasticité des tissus, le diagnostic des cancers est amélioré.



Équipement d'échographie



Mammographe

Depuis 2019, la MFHG dispose d'une nouvelle table de radiologie. Grâce à des profils d'examen pré-sélectionnés, tenant compte, notamment, du poids du patient et de la zone à examiner, le système de ce nouvel équipement adapte l'exposition, permettant une **réduction des doses délivrées pour l'examen de 5 à 10 fois** par rapport à une table d'examen classique.



Cabine de radiologie



Table de radiologie

### • Un label pour le dépistage organisé des cancers du sein

En matière de dépistage du cancer, les patientes du centre de santé de Toulouse - Basso Cambo bénéficient d'examen de mammographie labellisés dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, avec une double lecture des résultats. Le dépistage organisé concerne toutes les femmes à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans.

#### • Radiographies traditionnelles, échographies, mammographies :

Centre de radiologie de la Mutualité Française Haute-Garonne, 3, rue du Doyen Lefebvre, Toulouse. RDV : 05 61 76 62 20.

### • Des services complémentaires en partenariat

Pour compléter son offre en matière de radiodiagnostic, la Mutualité Française Haute-Garonne est membre fondateur des GIE IRM et Scanner Toulouse Saint-Cyprien, en partenariat avec l'hôpital Joseph Ducuing, le centre d'imagerie médicale Compans-Caffarelli et le centre de radiologie Rive Gauche.

#### • Scanner :

Les examens scanner sont réalisés à l'hôpital Joseph Ducuing, 15, rue Varsovie, Toulouse. RDV : 05 61 77 50 00.

#### • IRM :

Les examens IRM sont réalisés au centre de radiologie Rive Gauche, 51, allées Charles de Fitte, Toulouse. RDV : 05 67 77 51 90.



*Une mammographie de contrôle, tous les deux ans, en toute confiance.*

Le dépistage organisé du cancer du sein pour toutes les femmes de 50 à 74 ans.

## Les cancers en France

**1 cas sur 3** de cancers diagnostiqués chez la femme est un cancer du sein. C'est le type de cancers le plus répandu, tous sexes confondus.

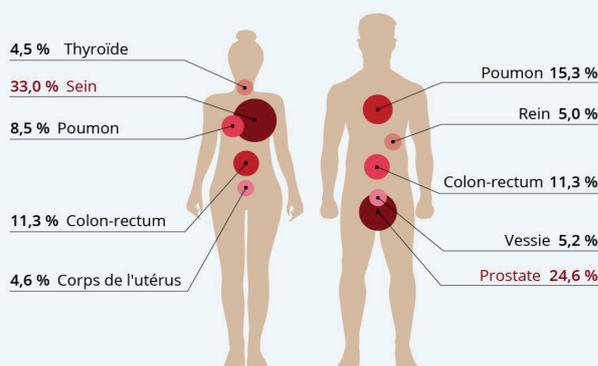
**25 %** des cancers chez l'homme sont des cancers de la prostate.

**18 000** décès sont imputés chaque année au cancer colorectal. Un cancer qui touche aussi bien les femmes que les hommes (23 000 cas masculins pour 20 000 cas féminins en 2018). Pris à temps, il peut être guéri dans 9 cas sur 10. Comme le cancer du sein, le cancer colorectal fait l'objet d'un dépistage organisé, tous les 2 ans, pour les personnes âgées de 50 à 74 ans.

Chiffres publiés par l'Institut national du cancer. Infographie Statista publiée par l'Institut mutualiste Montsouris.

### Les cancers les plus fréquents

Types de cancer les plus fréquemment diagnostiqués par sexe en France (2018)



Données arrondies.  
Source : Institut national du cancer



statista

# Dentaire

## UN SUIVI DENTAIRE DE QUALITÉ, À TOUS LES ÂGES

Effectuer des visites régulières chez le dentiste est essentiel pour s'assurer de conserver une bonne hygiène bucco-dentaire. La Haute Autorité de Santé souligne l'importance d'une visite de contrôle une fois par an. Elle permet au praticien de contrôler le bon état de santé de votre bouche et de procéder à des soins dentaires si nécessaire (détartrage, traitement des caries ou abcès...). Cette visite régulière est particulièrement importante chez les enfants et les adolescents qui présentent plus de risques de développer des caries que les adultes.

D'après les conclusions d'une commission d'enquête présentée devant l'Assemblée nationale à la fin de l'année 2020, 30 % des jeunes auraient renoncé à l'accès aux soins pendant la crise sanitaire liée au Covid-19 faute de moyens. Les soins dentaires sont souvent les premiers négligés alors que les comportements à risques des jeunes adultes (consommation d'alcool, de tabac, mauvaise alimentation) font d'eux une cible prioritaire.



### M'T dents : un examen bucco-dentaire et des soins 100 % pris en charge et sans avance de frais

M'T dents offre aux plus jeunes, dès l'âge de 3 ans et tous les trois ans jusqu'à 24 ans, des rendez-vous de prévention réguliers et des soins pris en charge à 100 %, sans avance de frais. L'extension récente des rendez-vous aux 21-24 ans a pour objectif de pallier le renoncement aux soins, fréquent à cet âge. Pour en bénéficier, les patients doivent se présenter au rendez-vous munis de leur carte Vitale et du formulaire M'T dents reçu via leur compte Ameli.



*Bien soigné, sans se ruiner.*

Mutualité Française Haute-Garonne,  
des soins dentaires de qualité  
à des tarifs maîtrisés.

La MFHG gère 10 centres de santé dentaire ouverts à tous les assurés sociaux dans le département, soit une équipe de 70 professionnels au service de la santé dentaire des Haut-Garonnais.

Dentisterie courante, orthodontie, parodontologie, pédodontie pour les moins de 18 ans, pose de prothèses et d'implants : les soins sont réalisés dans des environnements modernes dotés d'équipements de dernière génération. Les établissements s'inscrivent dans une démarche qualité portant aussi bien sur l'accueil et la prise en charge que sur la traçabilité des matériaux.

La MFHG ne pratique aucun dépassement sur les soins courants et applique des tarifs maîtrisés sur les soins plus complexes, en respectant les préconisations tarifaires du 100 % Santé.

Les centres sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et sont équipés d'un défibrillateur.



### 100 % Santé en dentaire : quelles nouveautés pour 2021 ?

Le panier « 100 % Santé » dentaire intègre désormais des **prothèses amovibles à plaque base résine** entièrement remboursées par l'assurance maladie obligatoire (AMO) et la complémentaire santé. Cette prise en charge inclut les prothèses de transition et la très grande majorité des prothèses définitives à plaque base résine, les adjonctions et les réparations des prothèses à plaque base résine.

**Important :** depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, les **tarifs des inlays-onlays en composite ou alliage non précieux, ainsi que les bridges 1 à 3 éléments céramométalliques** remplaçant 1 à 3 dents autres que les incisives, font l'objet d'honoraires **plafonnés** et d'un reste à charge modéré.

# L'actualité en santé

## #SortezAmelieDeLa

Afin de répondre aux questions des jeunes face à la couverture santé (qu'est-ce qu'un numéro de sécu ?, comment fonctionne une carte Vitale ?, à quoi sert le compte Améli ?), l'Assurance maladie va reconduire dans plusieurs villes de France un escape game initialement

expérimenté avec succès à Rennes. Baptisé « Sortez Amélie de là ! », il propose, via une mise en scène reposant sur des énigmes à résoudre, de libérer Amélie à travers 2 temps d'actions « Bons réflexes d'un jeune assuré social » et « Préserver son capital santé ».



## LES MÉTIERS DU SOIN ET DE L'ACCOMPAGNEMENT À L'HORIZON 2025



L'Association nationale des employeurs de la mutualité (Anem) a récemment publié la première étude prospective sur l'évolution des Services de soins et d'accompagnement mutualistes (SSAM). L'étude met en lumière les défis collectifs et les

solutions communes à mettre en œuvre, de nature à renforcer la spécificité du mouvement mutualiste : la montée en puissance de la santé numérique ; le besoin accru de coordination des soins et des services ; la nécessité de se différencier grâce à une offre de qualité pour tous. L'étude est à consulter sur :

<https://www.anem-mutualite.fr/article/ssam-accompagner-l-evolution-des-metiers-et-des-competences/>

## UNE FEUILLE DE ROUTE RÉGIONALE DE LUTTE CONTRE LES ADDICTIONS



Étienne Guyot, Préfet de la région Occitanie, et Pierre Ricordeau, Directeur général de l'ARS Occitanie, avec l'appui de Santé Publique France, ont décidé de s'associer autour d'une feuille de route régionale de lutte contre les addictions (FRA). On estime qu'en France, plus d'1/3 des décès par

cancer sont liés au tabac (45 000) et à l'alcool (16 000). Or, la région Occitanie fait partie des régions dans lesquelles les prévalences de consommation quotidienne de tabac, d'alcool et de cannabis sont les plus élevées. C'est sur ce diagnostic régional que cette feuille de route s'appuie, reprenant les orientations fixées par le plan national de mobilisation contre les addictions et le projet régional de santé 2018-2022.



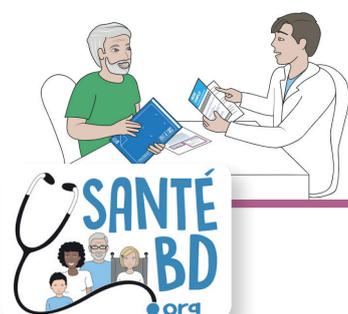
Plus d'informations sur :

<https://www.occitanie.ars.sante.fr/lancement-dune-feuille-de-route-regionale-de-lutte-contre-les-addictions>

Le cancer colorectal



Le test de dépistage



## UNE BD PERSONNALISABLE POUR PARLER DU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

SantéBD, ce sont toute une gamme d'outils pédagogiques adaptés aux personnes souffrant de handicap, avec des images et des mots simples pour comprendre et prendre soin de sa santé. À l'occasion de Mars bleu, dédié au dépistage du cancer du côlon, une bande dessinée en langage FALC (facile à lire et à comprendre) a été créée dans le but d'expliquer le déroulement du dépistage de ce cancer. L'outil peut être personnalisé en fonction du sexe ou du handicap de la personne puis téléchargé pour être imprimé sur :

[www.santebd.org](http://www.santebd.org)

# Optique & Audition

## UNE BONNE SANTÉ VISUELLE ET AUDITIVE, À PRIX JUSTE

Bien voir et bien entendre sont essentiels, à tout âge, pour préserver une vie sociale, personnelle et professionnelle épanouie. Or, les nouvelles habitudes de vie, mais aussi les évolutions démographiques impactent notre santé visuelle et auditive. À travers ses 15 magasins d'optique et ses 7 centres

d'audition mutualistes repartis sur l'ensemble du territoire Haut-Garonnais, la Mutualité Française Haute-Garonne s'engage pour favoriser l'accès de tous à des équipements d'optique et d'audioprothèse de qualité, à tarif maîtrisé.

### Les + mutualistes

Militer pour l'accès à une bonne santé visuelle et auditive, c'est **proposer des équipements performants à des tarifs modérés**, adaptés au budget et aux envies de chacun, comprenant une gamme étendue de solutions 100 % Santé. C'est aussi innover pour limiter l'impact environnemental en concevant **des montures éco-responsables, fabriquées en France**, à prix juste. Enfin, c'est prendre une part active en matière de prévention en participant à **des opérations fréquentes de dépistages visuels et auditifs**.



### La collection JUSTE : 5 gammes de lunettes à découvrir en exclusivité chez Écouter Voir, dès 79€

- **Essentielle** : conçue autour de designs simples et sobres en phase avec les tendances actuelles ;
- **Évidence** : des montures sophistiquées s'adaptant à tous les styles ;
- **Pure** : des modèles chics et modernes aux détails raffinés ;
- **Absolute** : l'élégance et la délicatesse des matériaux ;
- **OFG** : une gamme conçue en France par des artisans experts convenablement rémunérés et dont le savoir-faire est valorisé.

## ZOOM SUR : La santé visuelle chez les + jeunes

Si la génétique peut influencer sur la survenue de la myopie chez l'enfant, cela ne représente toutefois qu'une faible proportion de cas. Autrefois, les yeux des enfants n'étaient sollicités que quelques heures à l'école. Aujourd'hui, en classe comme à la maison, l'omniprésence des écrans, utilisés dans des situations pas toujours adéquates, combinée à la faible luminosité naturelle participent à une augmentation et à une évolution plus rapide des cas de myopie chez l'enfant.

**1 enfant sur 5** est atteint de myopie en France.

Aujourd'hui, on constate des myopies bien installées chez des enfants de 8 ou 9 ans, contre 12 ou 13 ans auparavant.

**Plus la myopie commence tôt, plus elle évolue rapidement et longtemps.**

Lorsqu'un enfant joue à l'extérieur, son système visuel n'est sollicité que par des objets éloignés, ce qui met sa vue au repos. Des études ont démontré que **les activités extérieures permettent de réduire la myopie chez l'enfant de 30 à 40 %.**

Chiffres de l'Association des Optométristes de France



### Notre solution : Hoya MiYOSMART, le 1<sup>er</sup> verre qui réduit la myopie des enfants

Écouter Voir s'associe à Hoya pour proposer le verre MiYOSMART Vision : un verre qui a prouvé une réduction de la myopie chez les enfants de 59 % grâce à une technologie brevetée\*.

\* Technologie DIMS : Defocus Incorporated Multiple Segments



## Prévention santé visuelle : Les enfants face aux écrans

Ce livret publié par la Mutualité Française Occitanie explique les effets de la surexposition aux écrans sur la santé des enfants et livre des conseils pratiques aux familles pour un usage raisonné.

Téléchargeable gratuitement sur :

<https://occitanie.mutualite.fr/outils/enfants-face-aux-ecrans/>



## 100 % SANTÉ : DES SOLUTIONS PERFORMANTES, SANS AUCUN RESTE À CHARGE

**100% Santé**  
Profitez d'une solution auditive performante sans reste à charge.

**Technologie**  
Aide auditive exclusive dernière génération

**Sérénité**  
Garantie 4 ans panne, perte, vol, casse<sup>®</sup>

**Confort**  
Facilité d'adaptation

Test auditif gratuit<sup>®</sup>

**ÉCOUTER VOIR**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

### Une offre 100 % Santé tout inclus en audioprothèse

En cas de trouble détecté et sur présentation d'une ordonnance établie par un médecin O.R.L., votre audioprothésiste vous guidera sur le choix d'une solution adaptée à vos besoins. Il vous remettra un devis détaillé comportant un ou plusieurs équipements de l'offre 100 % Santé, intégralement remboursés par l'Assurance maladie et par votre complémentaire santé.

L'offre 100 % Santé mise au point par **Écouter Voir** comprend une aide auditive de dernière génération, la garantie totale pendant 4 ans et un accompagnement sur-mesure et dans la durée pour faciliter la prise en main de l'appareil. Tout cela, sans aucun reste à charge.

### Une sélection étendue de montures en reste à charge 0

Dans la gamme « Enfants », **Écouter Voir** propose au moins 20 montures de classe A, entrant dans le cadre du dispositif 100 % Santé et pour les adultes, au moins 35 montures soit 17 modèles différents dans divers coloris.

Le 100 % Santé s'applique également sur le traitement des verres (traitement anti-rayures ou anti-reflet, amincissement ou ajout de filtres).

Pour vous équiper en toute sérénité, les garanties de l'enseigne s'appliquent aussi sur ces montures (garantie adaptation 3 mois, casse 2 ans, essai à domicile et entretien illimité inclus)\*.



\*Voir conditions en magasin.

## L'engagement solidaire de l'enseigne

Entreprise de l'ESS, **Écouter Voir** affiche des valeurs de solidarité et de responsabilité sociale et environnementale qui la distinguent des autres acteurs du secteur. Pour venir en aide à tous ceux qui ont souffert en période de crise, elle a lancé, en partenariat avec les Restos du Cœur, une grande opération baptisée « Les Jours solidaires ».

**Entre le 18 janvier et le 28 février, pour tout achat d'un équipement optique ou d'une aide auditive, 2 repas ont été offerts aux Restos du Cœur.** Et pour prolonger cet élan solidaire, les clients qui le souhaitaient pouvaient faire un don pour offrir des repas complémentaires : 1€ de don = 1 repas distribué.

Si l'enseigne se fixait un objectif national de 200 000 repas offerts, cet objectif a été largement dépassé puisque **ce sont 347 000 repas qui ont pu être récoltés dans toute la France !**



**Près de 2 000 repas récoltés**  
dans les magasins d'optique  
et centre d'audition de la MFHG

**+ de 300 000 repas offerts**  
sur toute la France

# Services à la personne âgée

## FAVORISER LE VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ PAR UNE APPROCHE GLOBALE

À l'heure où les plus de 60 ans sont en passe de représenter 1/3 de la population française, l'objectif conjoint du Gouvernement et des acteurs du sanitaire et social est le développement de solutions de prise en charge visant à garantir le bien vieillir des personnes âgées.

La prévention et la préservation de l'indépendance dans les activités quotidiennes au plus tôt, avant que les premières incapacités ne se déclarent, est devenue une priorité de santé publique. En ce sens, la MFHG développe depuis plusieurs années déjà, des services exclusivement dédiés à préserver l'autonomie des seniors.

Les services **SSIAD**<sup>1</sup> et **SPASAD**<sup>2</sup> font intervenir des personnels soignants ou d'aide au domicile pour les soins de santé et d'hygiène courants et pour l'aide aux tâches domestiques. La **MAIA**<sup>3</sup> est un dispositif d'information qui recense puis coordonne les différents services susceptibles d'intervenir au domicile afin de simplifier les démarches pour la personne âgée et son entourage.

Si les **ateliers thérapeutiques** destinés à favoriser la communication et l'autonomie, qui se tiennent habituellement



au centre de santé mutualiste de Toulouse Basso Cambo, ont dû être suspendus en raison des impératifs sanitaires, des **ateliers de prévention au domicile du patient** sont réalisés par les aides-soignantes du SSIAD sur des thèmes tels que l'alimentation, la mémoire ou la mobilité. Ces dispositifs s'inscrivent dans les axes de la stratégie « Grand Âge » du Gouvernement visant à apporter le soin et la prévention au plus près du patient.

<sup>1</sup> Service de soins infirmiers à domicile, <sup>2</sup> Service polyvalent d'aide et de soins infirmiers à domicile, <sup>3</sup> Méthode d'actions pour l'intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'autonomie.

CONTACTS : SSIAD / SPASAD, 05 61 76 62 98 – MAIA, 05 61 76 61 40

### Quelques infos clés

#### Les métiers du soin et de l'accompagnement à l'horizon 2025

La Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) estime à environ **1,96 million le nombre de salariés du secteur social et médico-social en France**, soit 6,5% des actifs occupés. Les champs de l'accompagnement des personnes âgées et de l'aide à domicile regroupent à eux seuls 50 % des effectifs. En 2020, **le salaire moyen brut par an est estimé à 20 319 euros** pour un équivalent temps plein dans la branche de l'aide à domicile.

Une étude de l'ANEM (Association nationale des employeurs mutualistes) réalisée sur l'évolution des métiers des SSAM s'est fixée pour objectif d'identifier les besoins et les nouvelles tendances qui impactent les métiers de ce secteur. Elle propose un scénario d'évolution des métiers construit sur la base des choix stratégiques opérés par les mutuelles et unions mutualistes à travers trois grands axes : la **montée en puissance de la santé numérique** ; le **besoin accru de coordination des soins et des services** et la **nécessité de se différencier grâce à une offre de qualité pour tous**. En conclusion, l'étude donne des clés pour accompagner la mobilité et formule des préconisations en matière de formation et d'accompagnement des salariés.

Retrouvez cette étude dans son intégralité sur : <https://www.anem-mutualite.fr/>

# Accueil de la petite enfance

PLUS DE LA MOITIÉ DES PARENTS DISENT RENCONTRER DES DIFFICULTÉS DANS L'APPRENTISSAGE DE LA PARENTALITÉ

L'importance des 1 000 premiers jours dans la vie de l'enfant fait désormais l'objet d'un consensus de tous les experts de la petite enfance, qu'ils exercent en neurosciences, en psychologie, en pédiatrie, ou qu'ils soient spécialistes de l'éducation ou du soutien à la parentalité. Tous s'accordent sur la nécessité de bien entourer et accompagner cette période.

En fin d'année 2020, une commission d'experts présidée par le Dr Boris Cyrulnik, a rendu au Gouvernement un rapport dressant un panorama des enjeux décisifs des 1 000 premiers jours, période qui va du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse à l'âge de 2 ans, pour la santé de l'enfant et de l'adulte qu'il deviendra. Il apparaît que cette période est souvent synonyme de doutes, de questionnements, voire d'inquiétudes de la part des parents. par exemple, **93 % des parents disent faire face à des difficultés dans l'alimentation de leur tout-petit.**

Pour répondre à ces questionnements, **les 15 crèches mutualistes gérées par la Mutualité Française Haute-Garonne**



**accordent une place centrale au soutien à la parentalité dans leur programme d'accueil des 0-3 ans.** Tout au long de l'année, en partenariat avec la Mutualité Française Occitanie, les parents et les professionnels de crèche bénéficient d'un programme complet d'ateliers animés par des professionnels autour de thèmes essentiels de santé infantile : alimentation, sommeil, développement et bien-être, santé bucco-dentaire... Pour s'adapter à la crise sanitaire actuelle, ces événements se tiennent désormais en format web-conférence et peuvent être visionnés en replay sur le site de la MFO :

<https://occitanie.mutualite.fr/>

## Du nouveau dans nos crèches !

### Une nouvelle crèche en gestion à Longages



La MFHG s'est vu confier la gestion d'une nouvelle crèche par délégation de service public à Longages, commune du sud du département, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021. La crèche offre une capacité de 43 enfants accueillis. Le projet pédagogique mutualiste est bâti autour de 5 axes : **le respect des rythmes** biologiques propres à l'enfant, **la prévention en santé** via, notamment, une alimentation adaptée et de qualité, **l'accompagnement vers l'autonomie**, **l'éveil des sens** et **la construction de l'éco-citoyen de demain.**

### La crèche Au Fil de l'Eau obtient le label AVIP\* !

Située dans le quartier toulousain de la Reynerie, cette crèche gérée par la MFHG depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, s'est engagée dans une démarche active de soutien aux familles et d'insertion sociale. **Elle propose ainsi des heures de garde réservées pour les parents en recherche d'emploi**, dans le cadre d'un partenariat avec Pôle Emploi et la Caisse d'Allocations Familiales de Haute-Garonne, à l'origine de ce label. C'est la 2<sup>ème</sup> crèche gérée par la MFHG à obtenir ce label après « La Petite baleine » située à Toulouse-Bagatelle, autre quartier à forte précarité sociale.

\*Crèche à vocation d'insertion professionnelle



## La MFHG remercie ses partenaires

Pour ses activités dédiées aux personnes âgées et à la petite enfance, la Mutualité Française Haute-Garonne remercie tout particulièrement ses partenaires.



# Brèves

## NOS MUTUELLES ADHÉRENTES EN ACTION

### Klésia aide les entreprises à mieux reconnaître et accompagner leurs salariés aidants

Soucieuse d'aider les salariés aidants à mieux concilier vie professionnelle et rôle d'aidant, Klésia a créé un espace de ressources en ligne dédié aux entreprises et aux salariés, baptisé « Kitaide ». Les professionnels des RH y trouvent des conseils, des outils et des supports de communication prêts à l'emploi permettant de les appuyer dans la mise en œuvre d'une politique concrète d'accompagnement des aidants au sein de l'organisation. Les salariés aidants y trouvent, quant à eux, des informations pratiques adaptées à leur situation. Plus d'infos sur :

[kitaide.klesia.fr](http://kitaide.klesia.fr)

**KLÉSIA**  
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES



### Élèves et enseignants de Toulouse ont participé au Défi Robots Martiens

Dans le cadre de la mission spatiale qui a vu le déploiement du robot « Persévérance » en vue de réaliser des analyses et échantillonnages du sol martien, la section Haute-Garonne de la MGEN s'est associée à la Cité de l'Espace de Toulouse pour lancer une opération « Défi Robots Martiens » : un projet d'initiation à la robotique dans le contexte des véritables missions martiennes pour 8 classes de CP, CE1 et CE2 de Toulouse. Les élèves ont donné libre cours à leur imagination pour créer des prototypes de robotique martienne.



GRUPE **vyv**



### Engagé aux côtés d'Unéo : la prévention en action

Pour aider les adhérents et leur famille à prendre en main leur santé, Unéo a mis en place sur son site internet une rubrique d'information santé sur des thématiques qui les concernent tout particulièrement. En complément, et parce que les militaires et leur famille ont des conditions de vie spécifiques et des besoins inhérents à leur situation particulière, la mutuelle travaille étroitement avec des professionnels de santé et des experts de prévention pour prévenir les risques en santé et déploie, dans les territoires, des actions de prévention portant notamment sur le sommeil et la conduite ou les addictions. Plus d'infos sur :

<https://www.groupe-uneo.fr/vivre-et-se-proteger/engage-aux-cotes-d-uneo>



### SmartDiet : le nouveau service de prévention nutritionnelle de la mutuelle Mutami

# SmartDIET



Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, la mutuelle Mutami a mis en place pour tous ses adhérents en contrat responsable, un nouveau service de prévention appelé *Smartdiet*. Après avoir rempli un questionnaire nutritionnel de 10 minutes, l'adhérent obtient un bilan comprenant le ou les points d'amélioration à mettre en application en suivant la méthode *SmartDiet* et 3 fiches pratiques, établies par des diététiciens nutritionnistes, adaptées à ses besoins.



# DU CÔTÉ DE NOS TÊTES DE RÉSEAU ET PARTENAIRES

## La FNMF livre une version actualisée du guide de la mutuelle en FALC



Avec le guide de la mutuelle en FALC (Facile à lire et à comprendre), la FNMF se mobilise, et accompagne les mutuelles, pour développer une société plus inclusive. Ce guide permet de mieux comprendre le fonctionnement des mutuelles et d'améliorer l'autonomie des personnes handicapées intellectuelles. Sa dernière version a été préfacée par Sophie Cluzel, Secrétaire d'État auprès du Premier ministre, chargée des Personnes handicapées. Elle s'accompagne d'un dictionnaire de la santé, également en FALC, qui vise à faciliter les relations avec la Sécurité sociale, les mutuelles et plus largement avec le monde de la santé, en expliquant simplement les termes couramment utilisés, comme par exemple « base de remboursement » ou « carte de tiers payant ».

Ces ouvrages peuvent être téléchargés depuis le site de la Mutualité Française :

[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

## Événements santé en ligne avec la MFO

En raison des restrictions sanitaires en vigueur, la Mutualité Française Occitanie adapte ses actions de prévention en format 100% digital. Elle propose, sur son site internet, **un cycle de conférences en ligne, accessibles à tous gratuitement, sur inscription, qui couvrent tous les publics : des jeunes parents aux seniors.** Ces actions peuvent ensuite être visionnées en replay.



## Grand Âge et autonomie : web table-ronde organisée par la Mutualité Française Occitanie

Face aux défis liés au vieillissement de la population française et à la transition épidémiologique associée, l'organisation du système de santé et de la protection sociale n'apporte pas, à ce jour, de réponse satisfaisante. **Alors que la réforme « grand âge et autonomie » est de nouveau reportée**, et que la crise sanitaire est venue fragiliser les personnes âgées, **quelle stratégie mettre en œuvre sur les territoires ? Pour aborder cette question, la Mutualité Française Occitanie a organisé le 25 mars 2021 une table-ronde en ligne** réunissant Albert Lautman, Directeur Général de la Mutualité Française, Marie-Anne Montchamp, Présidente de la CNSA et le Pr. Bruno Vellas, Coordonnateur du Gérotopôle à Toulouse et Responsable du CMRR.



\* Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

\*\* Centre de Mémoire de Ressources et de Recherche clinique de la maladie d'Alzheimer.

## La CRESS Occitanie publie un guide à l'attention des aspirants entrepreneurs de l'ESS



S'engager pour lutter contre l'exclusion, développer l'écologie, valoriser la culture... Entreprendre dans une démarche d'Économie Sociale et Solidaire c'est mettre l'humain au cœur du projet, dans le respect des principes du développement durable. **Pour aider les aspirants entrepreneurs, la CRESS Occitanie leur dédie un guide pratique listant les moyens d'action pour concrétiser leur projet.** Une véritable mine d'informations pour trouver des financements, des locaux, des partenaires. Le guide est consultable en ligne sur :

<http://www.cressoccitanie.org/action/entreprendre-en-economie-sociale-solidaire-en-haute-garonne-suivez-guide/>

Origine France Garantie



Acétate bio  
100 % recyclable

129 €

CE NE SONT PAS  
JUSTE DES LUNETTES  
CE SONT DES LUNETTES **JUSTE**  
TOUS NOS BÉNÉFICES SONT RÉINVESTIS  
DANS L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE.

Monture Juste de la gamme Pure Origine France Garantie - Prix en Euros TTC sans verres correcteurs. Dans la limite des stocks disponibles. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Photo non contractuelle. Février 2021. Visaudio SAS - RCS 492 361 597 au capital social de 6 000 000 euros.

### - NOS MAGASINS -

**Balma** 36, avenue de Toulouse / **Colomiers** 12, rue Gilet / **L'Union** 47, avenue de Toulouse / **Martres-Tolosane**  
Ccial Super U - Avenue des Pyrénées / **Muret** 11, place Mercadieu / **Noé** Centre commercial RD 617 /  
**Ramonville Saint-Agne** 9, av. Tolosane / **Saint-Gaudens** 39, rue de la République / **Saint-Orens de Gameville**  
11, avenue de Gameville / **Seysse** 3, rue Émile Dewoitine / **Toulouse** 5, rue de Metz (métro Esquirol) / **Toulouse**  
52, allées Jean-Jaurès (métro Jean-Jaurès) / **Toulouse** 3, rue du Doyen Lefebvre (métro Bellefontaine) /  
**Tournefeuille** Ccial Le Colibri - 47, bd. Vincent Auriol / **Villefranche-de-Lauragais** Ccial zac de Borde Blanche

Horaires et coordonnées à retrouver sur [www.mutualite31.fr](http://www.mutualite31.fr)

Suivez-nous sur Twitter :

 @mutualite31