

# Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

## DOSSIER

### Faut-il se méfier des additifs alimentaires ?

*mutuelles du soleil*  
NÉES DANS LE SUD

**4 Accidents de la vie courante**  
Anticipez les aléas

**5 Podcasts santé**  
Se distraire tout en s'informant

**6 Assurance auto**  
Les conseils pour bien la choisir

**mutuelles  
du soleil**  
NÉES DANS LE SUD

# Là, dans vos vies


**Assurez, protégez, prévenez**

Des solutions sur mesure pour l'accomplissement  
de vos projets personnels et professionnels.

Un seul expert pour accompagner vos choix !

**Santé ■ Prévoyance ■ Auto ■ Habitation**

**f in** 

 04 91 12 40 00



22 agences dans le Sud



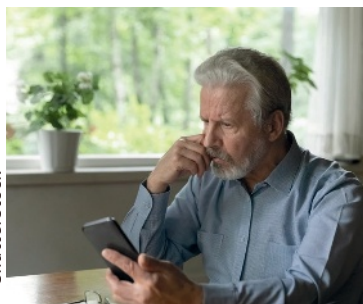
[www.mutuellesdusoleil.fr](http://www.mutuellesdusoleil.fr)



## DÉMARCHAGE ABUSIF

« J'ai reçu un appel d'un conseiller se réclamant de Mutuelles du Soleil et me proposant de venir me rencontrer chez moi. Est-ce normal ? » Denis R.

Nous avons constaté une recrudescence d'appels auprès de nos adhérents d'individus qui se font passer pour des conseillers ou des représentants de Mutuelles du Soleil. Ils disent que les cotisations vont augmenter et proposent de revoir votre contrat. Ne leur communiquez aucune donnée personnelle, surtout bancaire, et refusez tout rendez-vous à domicile. Enfin, signalez-nous immédiatement cette pratique, en agence ou au 04 91 12 40 00. Vous pouvez aussi porter plainte ou alerter l'Autorité de contrôle des assurances et des mutuelles (ACPR) sur le site Acpr.fr, rubrique « Protéger la clientèle », puis « Vous êtes un particulier » et « Formuler une réclamation vis-à-vis d'un professionnel ».



© Shutterstock

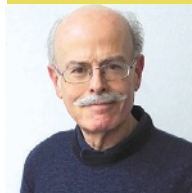
Des faux conseillers mutualistes peuvent appeler les adhérents.



## DÉMÉNAGEMENT

« Je vais déménager d'ici le mois de décembre, quelles sont les démarches à effectuer ? » Coralie M.

Tout événement comme un changement d'adresse, d'état civil, de situation familiale... doit nous être signalé, avec un justificatif, dans les trois mois. Un changement de banque doit l'être dans un délai d'un mois. Pour mettre à jour votre dossier, connectez-vous à votre espace adhérent ou à l'application mobile, ou bien contactez un conseiller. Il est important d'effectuer rapidement ces modifications afin de recevoir à temps votre carte adhérent, vos prestations ou encore votre appel de cotisations. Pensez aussi à prévenir votre caisse d'assurance maladie.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,  
président  
de Mutuelles du Soleil

## Répondre à tous les besoins

Acteur majeur dans le domaine de l'assurance complémentaire santé au sein des régions Sud et Occitanie, Mutuelles du Soleil a engagé une démarche visant d'une part à optimiser le service rendu à ses adhérents et, d'autre part, à diversifier son offre en proposant de nouveaux produits dans le domaine de l'assurance de biens. Nos délais de traitement ont, de plus, été réduits au strict minimum, et de nouveaux outils digitaux nous permettront, très prochainement, de satisfaire encore mieux l'ensemble de vos demandes. En complément de notre offre de base en santé, prévoyance, retraite et prévention, nous mettons désormais aussi à votre disposition deux nouvelles garanties: une assurance multirisque habitation offrant un rapport qualité-prix très avantageux, ainsi qu'une assurance emprunteur adaptable à chaque situation et garantissant une économie considérable à ses souscripteurs. Enfin, Mutuelles du Soleil propose aujourd'hui une offre en assurance automobile, assortie de tarifs particulièrement performants. Pour découvrir tout l'éventail de nos produits, rapprochez-vous de l'une de nos 22 agences ou contactez-nous par tout moyen à votre convenance.

**Le Mutualiste Mutuelles du Soleil** édité par Mutuelles du Soleil Livre II, personne morale de droit privé soumise aux dispositions du Code de la Mutualité livre II - Siren n° 782395511 - LEI 969500A45CJVFD0G8R17 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91 12 40 00 - Directeur de la publication: Claude Leblois - Rédactrice: Céline La Sorsa - Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte - Maquette, prépresse: Ciem - Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malherbes - Tirage: 30 343 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 74, septembre 2022** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). - Couverture: Shutterstock.

Origine du papier: Leipzig (Allemagne) · Taux de fibres recyclées: 100 % · Certification: ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel Ange bleu (der Blaue Engel) · « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P<sub>tot</sub> 0,002 kg/tonne de papier.





## LUNETTES CASSÉES

### Ophtalmo ou opticien ? Qui consulter en urgence ?

Vos lunettes sont cassées et vous devez régler ce problème en urgence ? Vous pouvez réutiliser la dernière ordonnance. Sa durée de validité varie selon l'âge : 5 ans entre 16 et 42 ans ; 3 ans pour les plus de 42 ans. Le remboursement est soumis aux règles habituelles (un équipement tous les 2 ans) et appliqué selon les garanties de votre contrat santé. Par ailleurs, consulter un opticien du réseau Santéclair vous procure des avantages comme le tiers payant et des tarifs négociés. Et si vous devez renouveler votre ordonnance, vous obtiendrez un rendez-vous en moins de 15 jours chez un ophtalmologue du réseau.

## RESTEZ CONNECTÉS

### Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

Rendez-vous sur la page Facebook @mutuellesdusoleil pour y retrouver des conseils prévention et santé, des jeux-concours, des informations pratiques, des offres partenaires et tous les services mis à votre disposition.

Sur notre chaîne Youtube Mutuelles du Soleil, vous pourrez apprendre à naviguer sur l'espace adhérent ou à utiliser le coffre-fort numérique, vous informer sur les garanties de l'assurance habitation, auto ou sur l'assurance emprunteur. Obtenez aussi des réponses via nos vidéos et tutos.

Enfin, sur la page LinkedIn (company/mutuelles-du-soleil), retrouvez toute l'actualité et les coulisses de votre mutuelle.

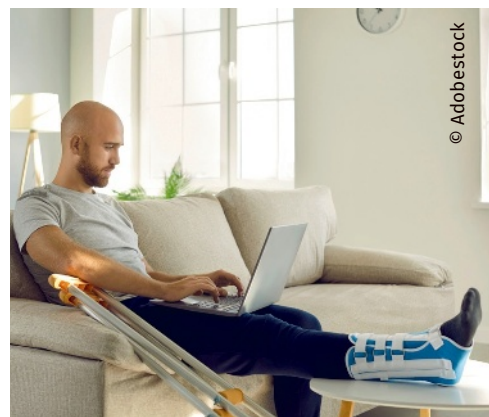
© Shutterstock



## Anticipez les aléas de la vie

**Parce qu'un accident est vite arrivé, il est nécessaire d'en anticiper les conséquences, qui peuvent parfois être graves.**

Les accidents de la vie courante (AcVC) sont définis comme des « traumatismes non intentionnels » qui surviennent dans un cadre domestique (à la maison ou dans ses abords immédiats), à l'extérieur (dans un magasin, sur un trottoir...), dans un cadre scolaire, lors d'une pratique sportive, etc. Cette définition exclut les accidents de la circulation et les accidents du travail.



© AdobeStock

**Un accident n'arrive pas qu'aux autres, pensez à vous assurer.**

### Une assurance pour prévoir

Afin de pallier les conséquences financières, Mutuelles du Soleil propose une garantie accidents de la vie\* qui s'adapte à chaque profil et âge. Trois formules existent, sans questionnaire médical, ainsi qu'une option pour les grands sportifs. Ces offres comprennent en plus un bouquet de services : soutien par téléphone, remboursement des frais médicaux à l'étranger, des frais de secours sur piste de ski, acheminement d'un proche à votre chevet à l'hôpital, soutien psychologique, aide à domicile, école à domicile, accompagnement dans la constitution de dossiers d'aides publiques en cas de handicap, aide à l'adaptation du logement, du véhicule, au retour à la vie professionnelle...

\* Garantie souscrite auprès de partenaires de Mutuelles du Soleil.



## SPORT & SANTÉ

© Mutuelles du Soleil



Léa Bachelier, joueuse de water polo, délivre des conseils sur le sport et la santé dans nos podcasts.

### Des podcasts santé pour se distraire et s'informer

**Mutuelles du Soleil, acteur engagé dans le domaine de la prévention, lance sa chaîne de podcasts pour rendre l'information encore plus accessible.**

Mutuelles du Soleil met à votre disposition, gratuitement sur la plateforme Spotify (en version appli mobile ou web), des podcasts frais et informatifs abordant un large panel de sujets autour de thèmes variés comme le sport et la santé, les aidants ou encore des conseils d'experts et de coaches. Pour rappel, un podcast est une émission sonore pouvant être écoutée partout, tout le temps, en déplacement, en se rendant au bureau, en travaillant...

#### Une ambassadrice du sport santé

Pour le sport et la santé, la mutuelle a choisi de faire appel à Léa Bachelier, 29 ans, joueuse de water polo au club Olympique Nice natation et plusieurs fois championne. Dans les podcasts, elle vous parlera, entre autres sujets, des hormones du bonheur et du bien-être, de la satisfaction de s'être dépensé, de l'utilité d'une saine fatigue pour obtenir un meilleur sommeil, du sport comme vecteur de relations sociales, des préjugés liés à certaines activités physiques et sportives, etc.

#### PILULIER DIGITAL

### Moins de risques

Oubli, erreur de dosage, surconsommation... près d'un patient sur deux atteint d'une maladie chronique ne suit pas correctement son traitement. Pour contrer ce problème de santé publique, Mutuelles du Soleil met à disposition gratuitement, sur son application (sur mobile et tablette), un pilulier digital. Véritable aide lors de la prise de médicaments, il est accessible dans le répertoire des services disponibles dans la liste déroulante en haut à gauche de l'appli. Vous aurez le choix de rajouter des utilisateurs (enfants, conjoint, personne de confiance...), scanner ou rechercher un médicament pour ajouter un traitement, choisir la posologie, programmer les prises (matin, midi, soir ou nuit) et, surtout, activer des alertes de rappel.

#### ASSURANCE EMPRUNTEUR

### Réaliser facilement des économies

Vous devez rembourser un prêt immobilier pendant encore de nombreuses années? Vous payez l'assurance conseillée par votre banque? Votre expert Mutuelles du Soleil peut vous faire réaliser des économies sur cette assurance en vous proposant une couverture\* aux mêmes conditions. Il faut savoir que depuis le 1<sup>er</sup> juin 2022, la loi Lemoine allège les conditions de résiliation à partir d'un an d'ancienneté et supprime le questionnaire médical pour les prêts inférieurs à 200 000 euros et si l'emprunteur a moins de 60 ans à la fin du remboursement. Quant aux démarches administratives, elles sont entièrement prises en charge par Mutuelles du Soleil.

\* Garantie souscrite auprès des partenaires Mutuelles du Soleil.



Changez d'assurance emprunteur pour ménager votre budget.

© Getty Images/MDS



**AUTOMOBILE**

Il est possible de composer une assurance auto sur mesure.

© Adobestock

## Bien choisir son assurance

La mutuelle étoffe ses garanties avec l'assurance auto. Selon que vous prenez le volant tous les jours ou de manière occasionnelle, vous pouvez composer votre propre solution d'assurance avec votre conseiller Mutuelles du Soleil.

Ce n'est pas parce que l'assurance auto est obligatoire que vous ne pouvez pas la choisir en confrontant les différentes offres et en déterminant le niveau de garantie qu'il vous faut. Voici les questions incontournables à se poser.

### Comment évaluer ses besoins et comparer les niveaux de garanties ?

Votre expert Mutuelles du Soleil recontextualise votre situation et vous pose les bonnes questions pour définir immédiatement si vous avez besoin d'une assurance auto au tiers ou en tous risques. Il vous aide à estimer la valeur de votre voiture en fonction de son âge, votre fréquence d'utilisation, votre budget, l'équipement détenu... Puis, étape très importante, il va comparer en détail chaque formule pour réaliser une étude sur mesure, adaptée à vos besoins, à vos habitudes de conduite et à votre véhicule. La solution auto proposée par Mutuelles du Soleil\* est en effet composée de six formules avec différents niveaux de garanties et de multiples options pour s'adapter à toutes les situations.

### Sécurité, confort... quelles options choisir ?

Assistance zéro kilomètre, indemnisation renforcée, prêt de véhicule, protection juridique, accessoires et aménagements... vous pouvez personnaliser votre assurance pour répondre à des besoins spécifiques.

### Quels documents fournir pour s'assurer ?

Il suffit de présenter à votre conseiller les éléments suivants: permis de conduire, carte grise, relevé d'identité bancaire et un relevé d'information si vous étiez assuré auprès d'un autre assureur. Le relevé d'information est un document officiel qui dresse votre profil de conducteur en reprenant toutes les informations relatives à votre contrat d'assurance et à l'historique de votre véhicule. À l'occasion de votre souscription, votre conseiller prend entièrement en charge la résiliation de votre ancien contrat auto de plus d'un an. ●

\* Garantie souscrite auprès de nos partenaires.



Pour tout savoir sur l'assurance auto, scannez ce QR code avec votre Smartphone.



### LA FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Dès deux années sans sinistre, une dégressivité de 10 % s'applique sur plusieurs catégories de franchises. De plus, si vos réparations ont lieu dans un garage agréé partenaire,

vous bénéficiez d'une réduction de franchise jusqu'à 50 % après huit ans sans sinistre. Enfin, si vous changez de véhicule, l'ancien reste assuré gratuitement le temps de sa vente.

## Faut-il se méfier des additifs alimentaires ?

Des macarons vert pistache, des bonbons qui pétillent en bouche, une crème glacée couleur Schtroumpf, du jambon rose tendre ou encore des chips goût barbecue... pour rendre certains aliments plus appétissants, les fabricants utilisent des additifs.

Qu'elles soient chimiques ou naturelles, ces substances sont omniprésentes dans la plupart des produits transformés que nous consommons tous les jours, et leur impact sur la santé est encore insuffisamment connu.

**P**près de trois cent trente additifs, chimiques ou d'origine naturelle, sont autorisés en France. Ils sont ajoutés en faible quantité aux aliments par les industriels pour en améliorer l'apparence, la texture, la saveur ou encore la durée de conservation. Colorants, acidifiants, stabilisateurs, édulcorants, exhausteurs de goût, agents de texture... la liste des ingrédients de certains aliments transformés

ressemble parfois à une formule d'apprenti chimiste. Si les additifs ne sont pas véritablement dangereux, leur accumulation et leur association peuvent toutefois finir par poser un problème de santé sur le long terme. Bien qu'ils fassent l'objet d'une évaluation par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa), beaucoup d'entre eux sont controversés en raison de risques supposés ou avérés pour la santé. Sur la base d'une revue des données scientifiques, l'association





# Dossier

➔ UFC Que choisir a classé les quelque 330 additifs en quatre catégories: ceux présentant une parfaite innocuité, ceux qui étaient tolérables, ceux qui étaient peu recommandables et, enfin, ceux à éviter. L'association de consommateurs a tout de même rangé près d'un quart des additifs dans les deux dernières catégories.

## Ce qu'il faut lire sur les étiquettes

Mentionnés sur les emballages, ils figurent dans la liste des ingrédients, qui sont classés par ordre décroissant en fonction de leur proportion dans la composition du produit. Étant donné qu'ils ne sont présents qu'en petites quantités, les additifs arrivent donc toujours en fin de liste. Ils y sont identifiés soit sous forme de code (la lettre E, pour Europe, suivie d'un numéro à trois chiffres), soit sous leur nom. Le carbonate

de calcium, par exemple, peut figurer sur un emballage sous son nom ou sous le code E170, sous lequel il est répertorié dans la classification européenne. L'avantage du code, c'est que le consommateur sait qu'il a affaire à un additif. En revanche, à moins d'être expert en biochimie alimentaire, il n'a aucun moyen de savoir s'il est d'origine naturelle ou pas.



## Des fonctions diverses

Le code européen (avec le E devant) regroupe les additifs en fonction de leur rôle, même si certains peuvent en avoir plusieurs. Ils peuvent

© Photos Shutterstock



## Un lien avéré entre nitrites et cancer colorectal

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a confirmé le 12 juillet dernier le lien entre cancer et sels nitrités présents dans les charcuteries. Pour donner suite à ses recommandations, le gouvernement a annoncé cet été un « plan d'action visant à réduire l'ajout des additifs nitrés dans les produits alimentaires ». En attendant, l'agence sanitaire conseille de réduire sa consommation de charcuterie à 150 grammes par semaine.

être globalement classés en cinq grandes familles: les colorants (E100 à E199); les conservateurs (E200 à E299); les antioxydants (E300 à E399); les agents de texture (E400 à E499); les exhausteurs de goût (E500 à E599). L'usage des colorants a pour but de rendre les produits plus attractifs. Les conservateurs ont pour mission de prolonger la durée de vie de la denrée en limitant la prolifération des microbes et des champignons. Les antioxydants, eux, agissent en limitant l'action de l'oxygène sur les produits, les empêchant ainsi de noircir. Concernant les agents de texture (émulsifiants, épaississants et gélifiants) et les exhausteurs de goût, les premiers modifient la consistance d'un produit, quand les seconds, comme leur nom l'indique, en relèvent le goût. Pour finir, la plupart des aliments transformés contiennent du sel ou des sucres ajoutés, parfois même où l'on ne s'attend pas du tout à en trouver.

## Des effets cocktails probables mais difficiles à estimer

Si la toxicité de ces éléments est difficile à prouver, il existe un autre paramètre encore plus complexe à mesurer: c'est l'effet cocktail. « Au vu du nombre d'additifs utilisés et des





**La consommation de sel ne doit pas excéder 5 grammes par jour; celle de sucre 50 grammes par jour.**

combinaisons possibles, il est impensable d'évaluer les interactions entre différentes substances », souligne l'Association santé environnement France (Asef). Certaines molécules, même à très faibles doses et même si elles sont inoffensives utilisées seules, peuvent pourtant devenir dangereuses lorsqu'elles sont associées à d'autres en particulier. C'est le cas, par exemple, de l'antioxydant E320 (butylhydroxyanisole), appelé aussi BHA, qui, lorsqu'il est associé au E321 (butylhydroxytoluène), BHT, augmente la toxicité pulmonaire de ce dernier. Autre difficulté: pour des raisons éthiques, les études menées ne peuvent l'être que sur des animaux. C'est la raison pour laquelle la plupart des recherches sont réalisées sur des souris mais jamais sur l'homme.

### Comment éviter les additifs

Les longues listes d'additifs sur un même produit doivent vous faire fuir. Vous pouvez en tolérer, à la rigueur, deux dans un même aliment, à condition toutefois que votre régime alimentaire ne soit pas uniquement composé de produits

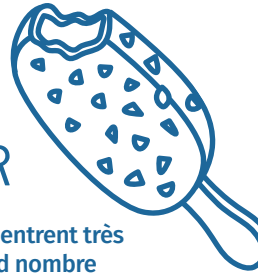


## QUAND DES NANOPARTICULES S'INVITENT DANS LES ASSIETTES

Bien qu'une réglementation européenne impose depuis 2015 d'indiquer clairement sur les étiquettes la mention [nano] lorsque des nanoparticules entrent dans la composition des aliments, cette obligation n'est presque jamais respectée. Si les fabricants rechignent à signaler la présence de ces substances ultrafines dans la liste des ingrédients, c'est, disent-ils, pour ne pas inquiéter inutilement le consommateur. Mais sont-elles vraiment anodines? Leur taille minuscule, comprise entre 1 et 100 nanomètres

– un nanomètre (nm) correspond à un milliardième de mètre –, leur confère pourtant le pouvoir de franchir les barrières biologiques et de s'immiscer jusqu'à l'intérieur des cellules de l'organisme. Après le dioxyde de titane, désormais banni de nos assiettes, ce sont d'autres additifs controversés qui doivent être évalués par les autorités de santé, comme le dioxyde de silice (E551), un anti-agglomérant, ou le nano-argent, un conservateur apprécié pour ses propriétés antibactériennes.

## CARRAGHÉNANES : ABONDAMMENT EMPLOYÉS MAIS PAS SANS DANGER



Baptisés aussi E407, les carraghénanes entrent très souvent dans la composition d'un grand nombre de produits comme les yaourts, les flans industriels, les crèmes glacées, les plats préparés, etc. Inodores, incolores, insipides et non digestibles, ces polysaccharides naturels sont conçus à partir d'algues rouges. Ils agissent en tant qu'épaississants, gélifiants et émulsifiants. Des analyses ont montré que sous certaines conditions de température et d'acidité, une partie peut être dégradée en polysaccharides de plus petit poids moléculaire. Or, ces carraghénanes dégradés, qui ont la faculté de passer plus facilement la barrière intestinale, sont soupçonnés de favoriser le cancer du côlon. Actuellement, les résultats des études menées sur ces additifs n'ayant pas été suffisamment probants, les autorités européennes ont finalement décidé de tolérer un maximum de 5 % de carraghénanes dégradés au sein de l'additif. Les carraghénanes sont en outre accusés de déclencher ou amplifier l'inflammation dans les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (Mici). Selon la base de données Open food facts, près de 7000 produits alimentaires, y compris bio, en contiendraient.



### ARÔMES, NATURELS OU ARTIFICIELS ?

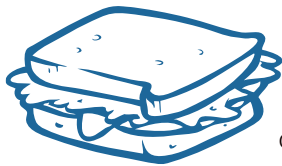
Volatiles et sensibles à la cuisson, les odeurs des aliments ont tendance à se dissiper lors de l'élaboration d'un plat. C'est la raison pour laquelle les industriels – mais aussi parfois les chefs cuisiniers, même s'ils n'aiment pas l'avouer – ajoutent des arômes tout prêts. Ces derniers sont classés en six catégories selon la législation européenne. Il y a les préparations aromatisantes, les arômes naturels, les arômes naturels identiques (qui reproduisent à l'identique une molécule naturelle), les arômes artificiels, les arômes de transformation et les arômes de fumée (utilisés pour les « goûts barbecue »). Les quatre derniers sont entièrement artificiels mais tous sont fabriqués et testés en laboratoire. Pour avoir le droit d'utiliser l'appellation « naturel », les fabricants doivent les produire exclusivement à partir d'ingrédients provenant de la nature.



# Dossier



→ transformés. De manière générale, veillez à ne pas dépasser 20 à 30 % d'aliments industriels. Pour vous aider à faire vos courses, il existe aussi des applications telles que Yuka, Siga et Open food facts. Cette dernière, très complète, délivre des informations sur les additifs ainsi que sur le niveau de transformation des aliments.



En résumé, pour éviter de consommer trop d'additifs, mieux vaut préférer les produits bruts aux produits raffinés et cuisiner soi-même plutôt que d'acheter

des plats préparés. Le fait-maison permet de contrôler ce que l'on mange et d'éduquer ses enfants au goût. Ces derniers, qui raffolent des plats transformés (sandwichs, pizzas, viennoiseries...), de piètre qualité nutritionnelle mais riches en sucres, sel et additifs en tout genre, apprendront ainsi les bonnes habitudes et les conserveront à l'âge adulte.

● **Isabelle Coston**

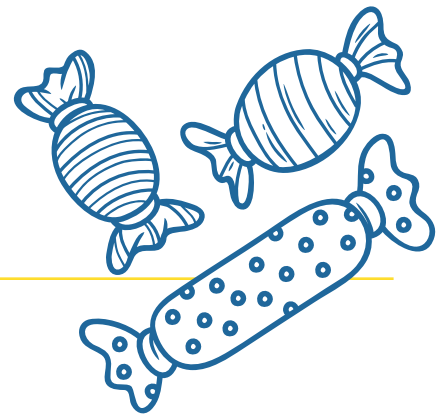
●  **Pour en savoir plus, consultez le dossier « Additifs alimentaires » de [Quechoisir.org](http://Quechoisir.org), onglet « Alimentation ».**



DR



Corinne Mairie, diététicienne et membre actif de l'Association santé environnement France (Asef).



## « L'EFFET COCKTAIL EST COMPLÈTEMENT EXCLU DES ÉTUDES DE TOXICITÉ »

Invisibles dans l'assiette du consommateur, les additifs alimentaires sont pourtant omniprésents.

### Le Mutualiste. Pourquoi l'industrie agro-alimentaire utilise-t-elle des additifs ?

**Corinne Mairie.** L'enjeu commercial est considérable. La plupart de ces substances jouent seulement un rôle cosmétique. En revanche, les conservateurs, comme les sels nitrités, sont abondamment utilisés pour couvrir les risques sanitaires. Assurer une innocuité microbiologique de la viande transformée, notamment, nécessite des procédés plus complexes et donc plus onéreux. Réduire les coûts de production permet aux industriels de réaliser des marges plus importantes et/ou de proposer des produits à bas prix.

### L. M. Quels sont les autres additifs dont les risques sont prouvés ?

**C. M.** Des études sur des émulsifiants ont démontré une action sur le microbiote intestinal. Dans cette famille-là, beaucoup de produits ont des effets « décapants » au niveau intestinal. D'autres études ont dévoilé l'effet de colorants ajoutés aux bonbons sur les syndromes de l'hyperactivité et de déficience de l'attention chez les enfants. Sur certains emballages alimentaires figure d'ailleurs maintenant une note avertissant que le produit est susceptible de favoriser l'apparition de ces troubles-là.

### L. M. Pourquoi sont-ils encore autorisés ?

**C. M.** Les principes d'évaluation de toxicité datent des années 1950 et se fondent sur la mise en place d'une dose

journalière admissible (DJA) pour chaque substance étudiée. En vertu d'un règlement européen de 2008, la sécurité de tous les additifs alimentaires ayant été autorisés dans l'UE avant le 20 janvier 2009 fait actuellement l'objet d'une réévaluation, toujours en cours vu l'ampleur de la tâche, et réalisée sur la base de données fournies, notamment, par les producteurs d'additifs eux-mêmes. Il faut savoir aussi que ces évaluations-là ont été faites uniquement produit par produit. L'effet cocktail est en effet complètement exclu des études de toxicité, encore aujourd'hui, en raison de la complexité du phénomène. Au total, 330 additifs sont autorisés, vous imaginez ce que cela représente comme possibilités de combinaisons.

● **Propos recueillis par I. C.**

## PR NICOLAS AUTHIER:

## « Les preuves manquent pour confirmer les effets thérapeutiques potentiels du CBD »

Quels sont les réels bienfaits du cannabidiol (CBD)? Éléments de réponse avec le professeur Nicolas Authier, médecin psychiatre spécialisé en pharmacologie et addictologie, chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

**Le Mutualiste. Qu'est-ce que le CBD exactement ?**

DR



**Pr Nicolas Authier.**

Le cannabidiol, ou CBD, est l'une des substances issues des fleurs de cannabis. À la différence du tétrahydrocannabinol (THC) consommé pour ses propriétés récréatives, il est utilisé à des fins thérapeutiques ou de bien-être. Il est beaucoup moins psychoactif, n'engendrerait pas d'euphorie ou de désinhibition et ne provoquerait pas de dépendance. Les produits vendus sous l'étiquette CBD sont issus de plantes sélectionnées pour leur forte teneur en CBD mais contiennent tout de même un peu de THC (moins de 0,3 %).

**L. M. Quelles sont ses réelles propriétés ?**

**N. A.** Les personnes qui consomment du CBD le font pour diminuer l'anxiété ou les douleurs, ou encore pour mieux dormir. Mais les preuves scientifiques manquent encore

pour confirmer ces propriétés thérapeutiques potentielles et écarter un effet placebo majoritaire. Pour le moment, seuls deux médicaments autorisés contiennent du CBD: un traitement pour l'épilepsie résistante et un autre, associé au THC, contre la spasticité [*raideur musculaire involontaire, NDLR*] de la sclérose en plaques mais qui n'est pas encore commercialisé.

**L. M. Peut-il engendrer des effets indésirables ?**

**N. A.** Comme toute substance active, le CBD peut en avoir. Les plus fréquents sont la somnolence et les troubles digestifs. Ceux-ci régressent généralement dès l'arrêt. Plus rarement, nous avons pu observer quelques cas de toxicité sur le foie. Les personnes fragiles doivent rester prudentes.

**L. M. Quels conseils donnez-vous à ceux qui souhaitent tester le CBD ?**

**N. A.** Pour les personnes en bonne santé à la recherche d'un produit



© Shutterstock

de confort, mieux vaut privilégier l'huile de CBD pour maîtriser le dosage. Les tisanes n'ont en effet que peu d'intérêt car le CBD ne se dissout que dans un corps gras. Il ne faut toutefois pas dépasser, en automédication, la posologie de 50 à 100 mg par jour et prendre ces produits ponctuellement pendant quelques jours au maximum. Pour les personnes malades en revanche, il faut en parler d'abord avec son médecin ou son pharmacien et ne surtout pas arrêter ses traitements. Le caractère naturel du CBD ne doit pas faire oublier de prendre des précautions d'emploi. ●

**Propos recueillis par Léa Vandeputte**

**À savoir.** L'arrêté du 30 décembre 2021 définit les conditions d'utilisation du CBD en France. Mais l'application de l'article 1<sup>er</sup> – qui précise l'interdiction de commercialiser à l'état brut des fleurs et feuilles de certaines variétés de cannabis, même si leur teneur en THC est inférieure à 0,3 % – est, à l'heure où nous écrivons ces lignes, suspendue.

## EAUX EN BOUTEILLE LA PLUPART CONTIENNENT DES MICROPLASTIQUES

Selon une étude menée par Agir pour l'environnement, les eaux en bouteilles sont contaminées par des microplastiques (des particules de taille inférieure à 5 millimètres). Sur les neuf eaux minérales de grandes marques analysées, sept en contenaient, à des quantités variables. « Au vu de leur nature, il semble que l'essentiel de ces microplastiques provienne de la bouteille, du bouchon et du processus d'embouteillage », explique l'association qui conseille plutôt de privilégier l'eau du robinet.

Les types de plastiques retrouvés dans l'eau sont de même nature que ceux de l'emballage (bouteille, bouchon ou capuchon).

## 25 % des adultes sont concernés par une forme de déficience auditive

C'est un véritable problème de santé publique: la déficience auditive, qui se caractérise par la perte de 20 décibels d'audition dans la meilleure oreille, touche un Français sur quatre, d'après une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et de l'Université Paris Cité, publiée dans *Jama Open Network*. Quatre pour cent des adultes souffrent même d'une déficience auditive invalidante — c'est-à-dire d'une perte auditive supérieure à 35 décibels. Et pourtant, seuls 37 % portent un appareil auditif. Mais la réforme du « 100 % santé », qui permet une prise en charge intégrale des prothèses et qui n'était pas encore mise en place au moment de la réalisation de cette analyse, devrait certainement changer la donne.



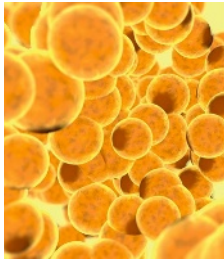
© Photos Shutterstock

## 15 000 demandeurs du RSA

CHAQUE MOIS\*,  
EN MOYENNE, SE  
SONT VU ATTRIBUER  
AUTOMATIQUEMENT  
LA COMPLÉMENTAIRE  
SANTÉ SOLIDAIRE  
(CONTRE 2500  
EN 2021).

\*Février, mars et avril 2022.

# Un traitement prometteur pour soigner le diabète



Une équipe internationale de chercheurs vient de mettre au point une nouvelle classe de médicaments capable de traiter le diabète de type 2, qui touche aujourd'hui plus de 537 millions de personnes à travers le monde.

Ces antidiabétiques d'un nouveau genre, les Adipeutics, interviennent sur le mécanisme biologique en cause dans l'apparition de la maladie. Ils ciblent les adipocytes (*en photo*), des cellules qui stockent les graisses du corps et qui, chez les diabétiques, ne parviennent plus à absorber le glucose. Or le diabète se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang (hyperglycémie) dû à une résistance des cellules à l'insuline, l'hormone qui régule la glycémie. Testé avec succès chez les souris, un essai clinique sur l'homme devrait bientôt être mené.



## BOUGER, C'EST BON POUR LE MORAL !

L'effet protecteur de l'activité physique sur la santé mentale vient d'être confirmé par une vaste analyse, publiée dans le *Jama Psychiatry*, incluant quinze études et portant au total sur 190 000 adultes. Le risque de dépression serait réduit de 25 % lorsque le niveau d'activité physique recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) serait respecté, à savoir au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes d'intensité soutenue par semaine. Alors, « *Roulez, roulez, dansez, dansez* », comme le chantait la Compagnie créole en 1983.

## UN ENTRETIEN POSTNATAL OBLIGATOIRE

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, un entretien effectué par un médecin ou une sage-femme entre la 4<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine qui suit l'accouchement est obligatoire pour les jeunes mamans. Entièrement pris en charge par l'Assurance maladie, il vise à repérer les premiers signes de dépression post-partum.

## MONKEYPOX INFO SERVICE

### Répondre aux questions par téléphone

La variole du singe, appelée aussi Monkeypox, est une maladie infectieuse virale qui se transmet par gouttelettes ou par contact rapproché. Pour répondre aux nombreuses interrogations qu'elle soulève, le dispositif Monkeypox info service est accessible au 0801908069 (appel et services gratuits, anonyme et confidentiel), tous les jours de 8 heures à 23 heures.

## ACIDE HYALURONIQUE

### Les injections réservées aux médecins

Seuls les médecins sont autorisés à réaliser des injections d'acide hyaluronique visant à combler les rides ou à modifier le volume corporel, rappelle l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Ils sont les garants de la bonne information des patients, de la sécurité, de la traçabilité et des conditions d'hygiène.

## ASSISTANTE MATERNELLE

Bien plus qu'un simple mode de garde, une mission éducative



Sandra Onyszko forme les futures assistantes maternelles.

© Shutterstock

Les assistantes maternelles proposent un temps d'accueil familial aux jeunes enfants dont les parents travaillent. Elles veillent à leur bien-être mais aussi à leur sécurité.

**L**a France compte plus de 280 000 assistantes maternelles. Ces professionnelles – le métier ne compte que 0,5 % d'hommes – sont indispensables pour les jeunes parents qui veulent faire garder leur enfant. La plupart d'entre elles exercent à leur domicile mais d'autres choisissent de travailler en crèche familiale ou bien de se regrouper

dans des maisons d'assistants maternels (MAM). « *Ce mode d'accueil est en plein essor, explique Sandra Onyszko, formatrice et directrice de la Fédération associative des assistants maternels et familiaux. Il existe 3500 structures de ce type qui permettent à plusieurs assistantes maternelles d'accueillir les enfants qu'elles gardent dans un même lieu. Cela permet aux professionnelles de partager leurs pratiques et de travailler ensemble.* »

### Proposer des activités à l'extérieur

Quel que soit leur lieu d'exercice, les assistantes maternelles ne se contentent pas de proposer une garderie. Elles ont une véritable mission éducative. « À tra-

vers le jeu, elles accompagnent l'enfant dans le développement de sa motricité, de ses sens ou encore de la communication et des émotions », indique Sandra Onyszko. L'accueil se prolonge également à l'extérieur du domicile ou du local. « *Les relais petite enfance (RPE) organisent régulièrement des animations avec des conteurs ou des expositions, notamment, précise la formatrice. Ces sorties permettent aux enfants de s'ouvrir sur le monde et sont la marque d'un accueil de qualité.* »

### Dialoguer avec les parents

Les assistantes maternelles sont aussi des interlocutrices privilégiées pour les parents. « *Dès les premiers contacts, une relation de confiance et de proximité se noue, constate Sandra Onyszko. En répondant aux interrogations, en échangeant sans jamais juger, et en orientant vers les bons interlocuteurs, elles sont un véritable soutien à la parentalité.* » ●

Léa Vandeputte



### Devenir assistante maternelle

Pour obtenir l'agrément, il faut en faire la demande auprès des services départementaux de la protection maternelle infantile (PMI) avant de valider une formation de 120 heures au total : 80 heures dans les 6 mois qui suivent le dépôt du dossier et 40 heures – qui correspondent à deux unités du CAP accompagnant éducatif petite enfance – dans les 3 ans après l'accueil du premier enfant.



## ALLOCATION AUX ADULTES HANDICAPÉS

### Les revenus du conjoint ne seront plus pris en compte

L'Assemblée nationale et le Sénat ont voté, dans le cadre du projet de loi « pouvoir d'achat », la déconjugalisation de l'allocation aux adultes handicapés (AAH). Si les associations saluent cette mesure qu'elles réclamaient depuis longtemps, elles regrettent une mise en œuvre trop tardive, prévue pour octobre 2023.

## INCENDIE, POLLUTION, ACCIDENT... FR-ALERT PRÉVIENT LA POPULATION

Le nouveau dispositif FR-Alert permet d'envoyer des notifications directement sur le téléphone portable des Français présents dans une zone confrontée à un grave danger (catastrophe naturelle, accident biologique, chimique ou industriel, acte terroriste...) afin de les informer sur les comportements à adopter. Ces messages sont diffusés par les ondes radio et non par SMS pour éviter de saturer le réseau.



DR

## MODE ÉTHIQUE

### Aller vers une consommation raisonnée

Ce petit livre, écrit par une journaliste passionnée de couture, répond aux questions que se posent de plus en plus de consommateurs sur l'industrie textile. Il détaille les procédés de fabrication des fibres (naturelles et chimiques), décrypte les labels écoresponsables et donne les clés pour passer à la *slow fashion*.

**i** **Textiles éthiques: s'habiller, un acte engagé, d'Émilie Pouillot-Ferrand, Terre Vivante, 96 pages, 10 euros.**



© Photos Shutterstock

### Le commerce en ligne pollue aussi

Commander en ligne est devenu courant, surtout depuis la crise sanitaire. Il faut savoir cependant qu'acheter sur internet a un impact sur l'environnement. Les livraisons aux particuliers constituent en effet une part croissante du transport de marchandises en ville du fait du développement du commerce en ligne. Il représente en France 20 % du trafic en agglomération et 20 % des émissions de gaz à effet de serre.



“ On roulerait  
presque les yeux  
fermés ! ”



L'assurance auto **des gens heureux**

Des garanties incluses, le choix entre 6 formules et des options, des réductions et un Joker, quoi demander de plus à mon assurance auto !



04 91 12 40 00



22 agences dans le Sud



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