



Rapport d'activité *2023*

LA FÉDÉRATION NATIONALE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

.....

Un acteur clé de la protection sociale et de la santé

Créée en 1902, la Mutualité Française est le syndicat professionnel des mutuelles. Elle est le porte-parole de près de 500 mutuelles, qu'il s'agisse de mutuelles nationales, régionales ou locales, de membres d'organismes paritaires d'assurance santé, de prévoyance. Elle les représente, promeut le modèle mutualiste et anime le réseau de mutuelles et de militants.

La Mutualité Française est présente en métropole et en outre-mer au travers de ses 17 Unions régionales qui portent et mettent en œuvre ses positions auprès des décideurs locaux. Les Unions régionales sont des acteurs incontournables de l'économie sociale et solidaire de proximité.

CONTRIBUER AU DÉBAT PUBLIC ET À L'ÉVOLUTION DU SYSTÈME DE SANTÉ

La Mutualité Française est un acteur majeur du débat national autour des questions de protection sociale et de santé : PLFSS, reste à charge zéro, grand âge et autonomie, bioéthique... Elle est force de proposition sur les grands dossiers du système de protection sociale auprès des pouvoirs publics.

Elle entretient notamment un dialogue avec les représentants des professions de santé et les associations d'usagers et les organisations syndicales.

Elle s'inscrit dans une démarche globale qui se nourrit de débats ouverts, d'études et de réflexions menés avec les militants mutualistes, les think tanks ou associations partenaires.

DÉFENDRE L'ACCÈS AUX SOINS POUR TOUS ET PROMOUVOIR L'INNOVATION

La Mutualité Française défend un système de santé solidaire, protecteur et universel. Elle s'engage pour l'accès aux soins pour tous en nouant par exemple des accords avec des professionnels de santé pour limiter les dépassements d'honoraires ou en contribuant à la généralisation du tiers payant pour éviter l'avance des frais de santé.

La Mutualité Française et ses mutuelles sont également partenaires d'entreprises innovantes dans des domaines variés comme la téléconsultation, les flux financiers ou l'amélioration de l'expérience des adhérents. Grâce au soutien du mouvement mutualiste, ces entreprises imaginent et expérimentent de nouvelles solutions pour la santé et la protection sociale de tous les citoyens.

REPRÉSENTER LES MUTUELLES AU SEIN D'INSTANCES NATIONALES ET INTERNATIONALES

La Mutualité Française est présente dans les principales instances et organisations de la protection sociale et de la santé : Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM), Haut conseil pour l'avenir de l'assurance maladie (HCAAM), Conseil économique social et environnemental (CESE), Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), agences régionales de santé, conseils départementaux de la citoyenneté et de l'autonomie, conseils territoriaux de santé...

Elle se mobilise également au sein de l'Association internationale de la Mutualité (AIM) et de l'Association des assureurs mutuels et coopératifs en Europe (AMICE) afin de faire reconnaître la spécificité des mutuelles.

La Mutualité Française

Chiffres clés

1^{er}

Acteur en
complémentaire santé
.....
Réseau sanitaire et social
accessible à tous
.....
Acteur privé de prévention
.....
Opérateur
en dépendance

462

mutuelles adhérentes
dont 232
mutuelles santé

**32
millions**

de personnes
protégées

+ de 2 900

services de soins
et d'accompagnement
mutualistes (SSAM)

26 000

actions
de prévention
par an

23 Md€

de cotisations
perçues

4,5 Md€

de produits perçus
par les SSAM

75 000

professionnels et
43 000 bénévoles
mutualistes

Édito de la Présidente



Fabienne Colas

—
Présidente de la Mutualité
Française Bretagne

Durable, vous avez dit durable ?

Agir pour être moins vulnérable

Notre société est exposée aujourd'hui à de nombreux risques : risque démographique, risque environnemental, risque numérique, risque démocratique... Notre système de protection sociale est lui-même menacé par ces risques. Nos mutuelles sont impactées. Pour faire face à tous ces risques, des mesures s'imposent. D'aucuns s'appuient sur le concept de développement durable. D'autres préfèrent celui de transition écologique. Dans tous les cas, tenter d'être moins vulnérable repose sur des choix politiques et sur la vision d'un modèle de société. La Mutualité Française se positionne et formule des propositions que l'union régionale soutient, relaie ou illustre par des actions concrètes.

La Mutualité fait référence au développement durable

Eric Chenut, président de la Mutualité Française, invite le gouvernement à repenser le système de protection sociale en assurant une meilleure prise en compte des besoins de santé des Françaises et des Français et en veillant à la sauvegarde des valeurs humanistes. La Mutualité défend alors un système de protection sociale durable. À la Mutualité Française Bretagne (MFB), en 2023, nous nous sommes particulièrement tournés vers les élus et décideurs locaux pour faire part de ces prises de position. Nous gagnerons la bataille des idées en sensibilisant les élus politiques, les décideurs mais aussi en informant la population bretonne et donc en revenant à l'éducation populaire. Aux côtés des acteurs engagés, la Mutualité Française revendique le virage préventif à des fins de solvabilisation du système de santé mais aussi au nom des valeurs d'égalité et de solidarité. À la MFB, nous en avons toujours été convaincus et nous ne nous sommes pas trompés en nous investissant particulièrement sur la prévention de la souffrance psychique et du phénomène suicidaire, l'alimentation durable et la santé environnementale.

La Mutualité agit en faveur du développement durable

Sur le volet social et sociétal, la Mutualité Française milite pour une société plus juste et plus égalitaire, plus respectueuse des droits humains. À la MFB, nous nous sommes particulièrement investis pour l'égalité femme/homme ces derniers mois. Nous avons aussi jugé important de parler de la fin de vie et de promouvoir les directives anticipées.

Sur le volet environnemental, la Mutualité Française intervient en faveur d'une santé environnementale accessible à toutes et à tous. La MFB s'est bien sûr inscrite en 2023 dans la stratégie de prévention fédérale. Elle a développé également des actions de prévention dans le cadre du Programme Régional Santé Environnement. Du fait de notre double engagement en Bretagne sur la santé mentale et la santé environnementale, nous avons travaillé sur d'autres thématiques qui font sens aujourd'hui telles que l'éco-anxiété ou la relation à la nature comme facteur de bien-être pour toutes et tous.

Sur le volet économique, la Mutualité Française a à cœur de promouvoir l'Economie Sociale et Solidaire (ESS). Le travail autour de l'empreinte mutualiste et de la raison d'être doit favoriser l'affirmation de notre modèle qui dit « une autre économie et une autre vie ». La création du comité de liaison L1-L3, en 2023, permet de mieux nous connaître et de défendre ensemble les enjeux et les réalités des différentes entités mutualistes.

Une gouvernance mutualiste à renouveler

Afin de susciter la participation et l'engagement, la Mutualité Française Bretagne a organisé, sous la houlette de son secrétaire général, une journée régionale des militantes et militants au printemps 2023. Cette journée a été également l'occasion de réfléchir aux nouvelles formes de mobilisation des jeunes et de questionner le renouvellement du mouvement mutualiste. À l'issue de cette journée, l'union régionale a souhaité s'intéresser davantage à la cause des jeunes.

Conclusion : Un modèle mutualiste qui doit perdurer au nom du développement durable

Nous défendons donc un système de protection sociale pérenne. Nous appelons de nos vœux le virage préventif. Nous militons pour une éducation à la santé et à la citoyenneté au nom de l'émancipation individuelle et collective. Nous nous battons pour la réduction des inégalités et pour la lutte contre toutes les formes de discrimination. Nos entreprises reposent sur une économie sociale et solidaire. Nous portons de belles valeurs et développons des actions qui sont porteuses de sens. In fine, nous prônons un modèle de société durable. Je ne peux que féliciter tous les délégué.e.s mutualistes, tous livres confondus, de faire mouvement. Aussi, cela serait dommage que notre modèle mutualiste ne perdure pas.

Merci à toutes et à tous.

Fabienne Colas, présidente Mutualité Française Bretagne

Nos missions

Animation de la vie mutualiste et formation des élus

- Fédérer les mutuelles santé : réunir, animer
- Accompagner les élus mutualistes : former, informer

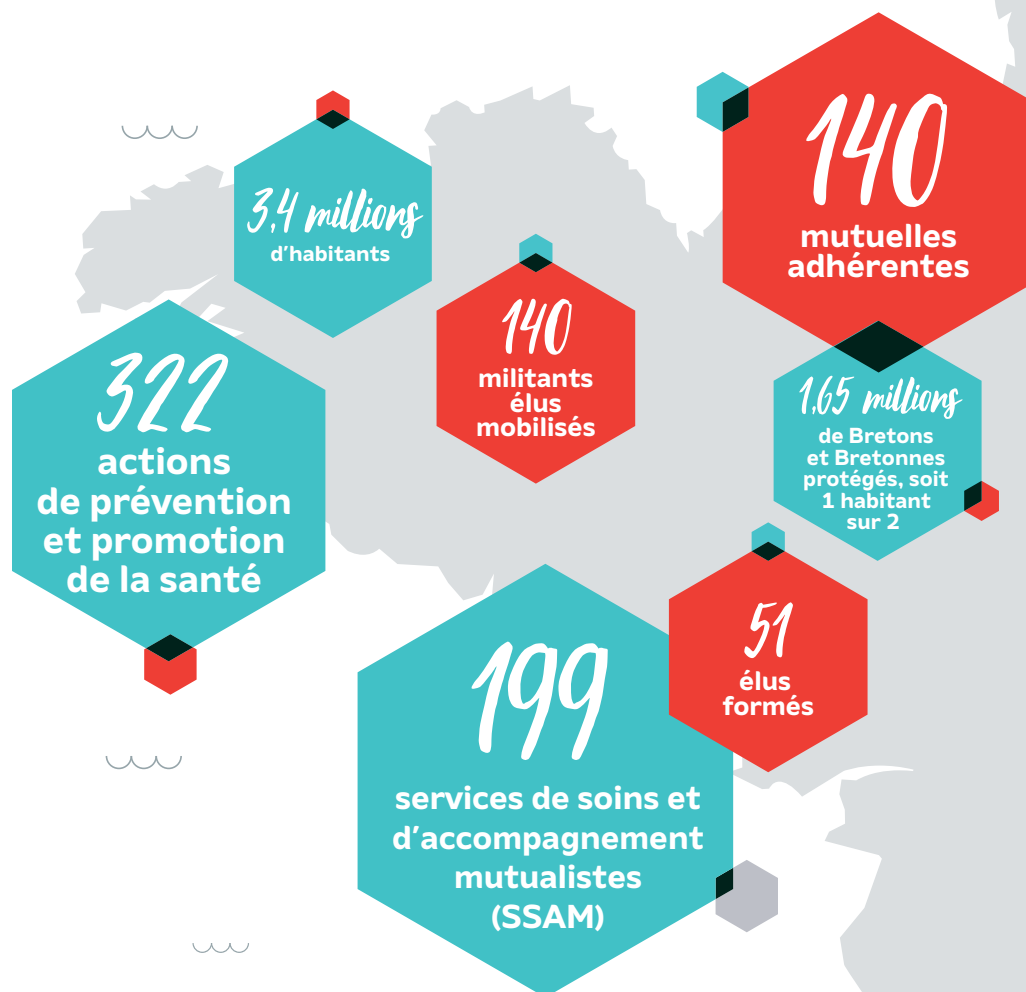
Représentation externe, défense et promotion du mouvement mutualiste

- Représenter les mutuelles et leurs adhérents en portant leur voix dans le débat public
- Défendre un système de santé solidaire et équitable
- Militer pour le progrès social

Prévention et promotion de la santé

- Aider les Bretons à adopter des comportements bénéfiques pour leur santé et éviter ceux à risque
- Les accompagner tout au long de leur vie et les inciter à devenir acteur de leur santé

Quelques chiffres



Les temps forts 2023

9 février

Conférence sur la protection sociale et la Mutualité à l'Université de Bretagne Sud

Une quarantaine d'étudiants en droit, de la licence au Master, ont participé à cette conférence pour mieux comprendre la protection sociale et le rôle des mutuelles.

6

Février

Mars



1^{er} mars

Journée sur l'accès aux soins des étudiants à l'EHESP

La MFB a participé à la journée sur l'accès aux soins des étudiants organisée par la Fédération des Associations de Haute-Bretagne à l'EHESP à Rennes. Nous tenions un stand pour promouvoir le service « Mon espace santé », évoquer la pollution intérieure et fabriquer des produits ménagers maison.

10 mars

Rendez-vous MutElles à Rennes

À l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, et dans le cadre de MutElles, la MFB a invité Delphine Coulin, autrice de « Loin, à l'Ouest » à venir échanger sur les femmes inspirantes qui traversent nos vies. Une trentaine de personnes étaient présentes.

« Les directives anticipées : comment ça marche ? »

En partenariat avec la Mutualité Française Normandie, l'objectif de ce webinaire était de présenter ce que sont les directives anticipées : ce document aide les médecins, au moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, quand la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

14 avril

« Mon espace santé : comment ça marche ? »

En partenariat avec les ARS de Bretagne et de Normandie, la MFB et la Mutualité Française Normandie ont organisé un webinaire pour présenter ce nouveau dispositif et ses différentes fonctionnalités.

Avril

20 avril

Groupe de travail sur l'empreinte mutualiste

L'Empreinte mutualiste a pour objectif de démontrer, grâce à des indicateurs chiffrés, la plus-value sociale, sociétale et environnementale des mutuelles et leur contribution à l'intérêt général. Pour participer à ce recueil de données, la MFB a réuni plusieurs membres de son bureau, pour répondre aux 21 indicateurs autour de la participation, la proximité et l'innovation.



9 mai

Journée régionale des militants à Pont-Scorff

Ouverte sur l'extérieur et se nourrissant des témoignages de jeunes militants, cette 1^{ère} édition a permis de réfléchir lors d'ateliers à l'engagement mutualiste, au militantisme, et à la traduction, en actions, de la raison d'être de la Mutualité Française.

Mai



10 et 24 mai

Séances « drôles d'oiseaux » à Louannec

« Drôles d'oiseaux » est un programme intergénérationnel qui met en lien deux établissements, une école et un EHPAD, et la Ligue de Protection des Oiseaux, lors de quatre séances pédagogiques autour de la découverte et la préservation de la biodiversité.

11 mai

Forum sur l'accès aux droits à Brest

Le premier facteur de non-recours est la méconnaissance par les usagers de leurs droits et des dispositifs qui existent. La MFB a participé à un forum : l'occasion d'expliquer aux participants l'utilité d'avoir une complémentaire santé, le 100 % santé, la complémentaire santé solidaire, Mon Espace Santé...

1^{er} juin

Assemblée générale à Erquy

La matinée, dédiée à l'AG, a réuni une centaine de délégués mutualistes. L'après-midi était proposé un showroom prévention, les délégués ont ainsi découvert certaines actions et pu échanger avec l'équipe prévention.

Juin

12 juin

Forum santé précarité à Brest

La Fédération des Acteurs de la Solidarité (FAS) a organisé une journée dans le but de favoriser l'interconnaissance entre acteurs du social, du médico-social et de la santé. La MFB a été sollicitée pour y présenter les actions qu'il est possible de déployer sur la région : l'accès aux soins, la santé environnementale, l'alimentation équilibrée et durable, les maladies cardiovasculaires...



20 juin

Session du CESER et adoption du rapport santé mentale des jeunes

Lors de sa session des 19 et 20 juin, le CESER a adopté un rapport intitulé « Il faut toute une région pour favoriser le bien-être des jeunes en Bretagne. Promouvoir la santé mentale avec elles et avec eux » dont Fabienne Colas, Présidente de la MFB est co-rapporteuse avec Mireille Massot, Déléguée régionale de France Assos Santé Bretagne.



10 et 11 octobre

Journées de Rentrée de la Mutualité Française à Rennes

Organisées tous les ans, à l'exception des années de Congrès, les Journées de rentrée sont l'occasion d'échanges entre les mutualistes et de nombreuses personnalités et experts autour d'une thématique de la santé et de la protection sociale. En 2023, la Mutualité Française a ainsi pu s'interroger grâce à ses invités extérieurs sur la data en santé, la coupole mutualiste avec les assureurs mutualistes et sur les droits des femmes...



9 novembre

« Burn-out : mieux comprendre pour mieux agir ! »

Le burn-out est une réalité clinique grandissante et préoccupante, qui peut toucher tous les milieux professionnels et tous types de professions/postes. Ce webinaire a permis de mieux comprendre de quoi il s'agit, pour pouvoir en repérer les premiers signes, en comprendre les causes, et ainsi réagir à titre individuel et collectif.

Juin - Juillet

Septembre

Octobre

Novembre

7

7 et 12 septembre

Préparation d'une contribution mutualiste au Projet Régional de Santé

Le PRS 2023 – 2028 a été soumis à la consultation réglementaire prévue par le code de la santé publique. Dans ce cadre, la MFB, VYV 3 Bretagne et le groupe Hospi Grand Ouest ont travaillé à une contribution mutualiste commune auprès de l'ARS, qui a notamment permis de définir des objectifs d'offre de soins et d'accès à la santé nécessaires dans notre région.



13 novembre

Séminaire des mandatés à Saint-Brieuc

La MFB a réuni l'ensemble de ses mandatés au sein des instances de démocratie en santé (CRSA, CPAM, CESER, CRESS ...) pour travailler sur différents rapports (CNAM, IGAS) et échanger ensemble sur leurs fonctions en tant que mandatés et sur leurs attentes.

3 juillet

Conseil administration 3 juillet

Rencontre avec Marine Bauduin de l'association ESS Cargo et Compagnie, dont l'objectif est de mettre en place un tiers lieu visant au développement, à la diffusion et l'accessibilité de services de proximité et de pratiques sociales et écologiques sur son territoire.



19 octobre

« Charge mentale des femmes : tous concernés ! »

À travers ce webinaire, nous avons cherché à comprendre ce qu'est réellement la charge mentale et comment faire pour l'alléger ou la partager. La charge mentale peut entraîner une souffrance psychique intense et il faut pouvoir en détecter les signes et savoir vers qui se tourner quand ça ne va plus.

La gouvernance

4

réunions du bureau



5

réunions du Conseil d'Administration

42 %
de femmes

64 %

de participation aux instances

140

délégues mandatés
par leurs mutuelles à l'AG

126 issus de mutuelles santé et
14 de groupements gestionnaires
de services d'accompagnement
et de soins mutualistes

15

salariés

répartis sur 3 sites : Rennes,
Saint-Brieuc et Lorient.



Les membres du Bureau et du Conseil d'Administration



Fabienne Colas
Présidente
*Union de
représentation
Groupe VYV*



Nicolas Le Boulaire
Secrétaire Général
*Union de
représentation
Groupe VYV*



Richard Chevallier
Trésorier
*Affinitaires
et Solidaires*



Jocelyne Le Roux
Vice-présidente
*Fédération des
Mutuelles de
France*



Fabrice Kas
Vice-président
*Union de
représentation
Groupe VYV*

Les membres du bureau

Philippe Almy
VYV 3 Bretagne

Sylvie Briens
Union de représentation Groupe VYV

Michel Duval
La Mutuelle Générale

Dominique Lemétayer
Union de représentation Groupe VYV

Corinne Olaondo
Union de représentation Groupe VYV

Régine Trefleze
Klésia Mutualité

Pascal Renault
Union de représentation Groupe VYV

Laurence Vieuxville
Union Matmut

Les administrateurs

Frédéric Balavoine
VYV 3 Bretagne

Yannick Bodin
Territoria Mutuelle

Claudine Bonny
Union de représentation Groupe VYV

Jean-Claude Caignard
Affinitaires et Solidaires

Alain Carré
Union de représentation Groupe VYV

Philippe Chane Kon
La Mutuelle Générale

Alain Doré
Union de représentation Mutualité
Professionnelle

Jacques Ferlaux
Union de représentation Groupe VYV

Claude Gac
Union de représentation Groupe VYV

Jinous Hanafi
Union de représentation Groupe VYV

Patrice Hervé
VYV 3 Bretagne

Stéphane Kergourlay
Union de représentation Mutuelles
Plurielles et Solidaires

Christian Le Bloas
Union de représentation Groupe VYV

Hervé Le Bourhis
Affinitaires et Solidaires

Marie Le Corre
Union Matmut

Christian Le Dentu
Intérieure Mutuelle

Anthony Le Gall
Union de représentation Groupe VYV

Isabelle Le Guen-Schaeffer
Affinitaires et Solidaires

Patricia Le Guerinel
VYV 3 Bretagne

Anne-Yvonne Ollivier
Union de représentation Groupe VYV

Georgette Rouxel
Union de représentation Groupe VYV

Margot Rozet
Union de représentation Groupe VYV

Daniel Simmonneau
Les Mutuelles Macif

Animation de la vie mutualiste

La formation des militants

La MFB a organisé 9 formations pour les élus mutualistes de la région sur 3 sites : Rennes, Saint-Brieuc et Lorient

- 8 formations en présentiel
- 1 formation en distanciel

Ces formations portaient sur des sujets variés tels que : la santé environnementale, l'actualité de l'assurance santé et point sur la loi de financement de la sécurité sociale, la mobilisation des élus sur le terrain, la lecture des comptes, les réseaux sociaux.



Nicolas Le Bouliaire
Président
de la commission
Formation

Il faut faire perdurer l'engagement mutualiste.

*Faire vivre nos valeurs et transmettre
l'histoire de la Mutualité aux plus
jeunes en participant à des
rencontres militantes.*

L'animation du réseau

La MFB fédère les élus autour d'enjeux sociétaux et s'appuie sur un processus démocratique. Ainsi, l'union régionale mobilise régulièrement ses élus dans des groupes de travail ou réunions pour contribuer aux travaux nationaux.

20 avril

Groupe de travail sur l'empreinte mutualiste.

9 mai

1^{re} journée régionale des militants à Pont-Scorff pour réfléchir à la mise en oeuvre de la raison d'être de la Mutualité et de la place de la jeunesse dans notre mouvement. Cette journée a été construite par un groupe de travail composé d'administrateurs de la MFB.



1^{er} juin

Assemblée générale à Erquy et showroom prévention :

84 élus mutualistes ont participé à l'assemblée générale de la MFB le matin et 70 d'entre eux, ainsi que quelques partenaires, ont prolongé leur journée en participant au showroom de l'activité prévention de la Mutualité l'après-midi : l'ambiance était bonne pour parler qualité de l'air intérieur, alimentation saine et durable, risques cardio-vasculaires, santé mentale...

7 et 12 septembre

Groupe de travail pour apporter une contribution mutualiste au projet régional de santé.

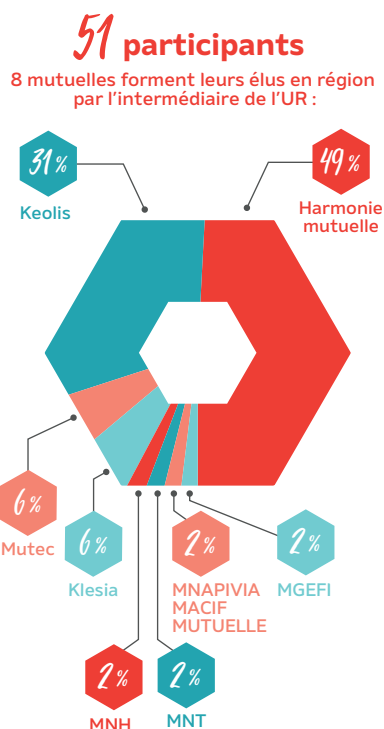
13 novembre

Séminaire des mandatés à Saint-Brieuc.

Tout au long de l'année, à chaque conseil d'administration

Depuis 2023, tout au long de l'année, des rencontres entre les membres du CA et de jeunes engagés dans des associations en Bretagne, ont été organisées pour créer des ponts avec la nouvelle génération...

Notamment, **le 21 décembre** : rencontre avec Clément Janot et Juliette Provini de l'association Vélo Utile. Echanges riches autour de la Gouvernance associative partagée, leur mission de plaidoyer pour défendre des mobilités actives, réparation vélo....



Autres (9 participations) : AIV'heol, MNH, La Mutuelle Générale, MGEFI, MIASC, union MATMUT, Affinitaires et solidaires, VYV 3 Bretagne

Défendre et représenter le mutualisme

La coordination des mandats

La Mutualité Française participe aux instances de démocratie en santé qui élaborent les politiques publiques de santé et est force de proposition sur toutes les questions de santé et de protection sociale. Pour porter la parole mutualiste, l'Union régionale détient 64 mandats de représentation dans une soixantaine d'instances régionales ou locales.

Les mandats, rôles et contributions en 2023 :

Les mandats font régulièrement la promotion du mouvement mutualiste, et défendent ses positions dans les instances dans lesquelles ils siègent.



Nos représentants ont pris la parole à plus de 40 reprises, principalement à la CRSA, dans les instances de l'assurance-maladie, au CESER et à la CRESS.

Ils portent les positions de la FNMF et défendent l'accès au soin, l'importance du lien social, les sujets autour de la santé mentale et de la santé au travail. Dans ces instances de démocratie en santé ils apportent leur contribution au projet régional de santé, défendent un PLFSS ambitieux, alertent sur les transferts de charge vers les complémentaires...

Les principales instances au sein desquelles siègent les mandats



Hervé Morin, mandaté à la CPAM 22 et à l'UGECAM Bretagne Pays de la Loire

Élu en 2019 comme délégué de territoire Harmonie Mutuelle des Côtes d'Armor et novice dans le monde de la Mutualité, j'avais beaucoup de choses à apprendre et à voir.

Sur recommandation de la MFB, j'ai intégré la CPAM 22 et l'UGECAM Bretagne Pays de Loire, j'ai ainsi découvert d'autres aspects de notre système de santé et des structures gérées par l'assurance maladie.

Les différents conseils auxquels nous assistons, composés d'organisations syndicales, patronales, d'usagers et nous-mêmes, sont propices aux constats, échanges et prises de décisions que nous rapportons à la Mutualité pour information et actions.

Notre participation aux différentes commissions comme la CASS, les CPTS entre autres, est l'occasion de rester informé et de faire entendre notre voix.

Notre présence est essentielle au sein de ces instances par notre engagement pour développer dans tous les territoires, l'accès à la santé et à la solidarité.

Les affaires publiques

La Mutualité Française Bretagne porte les positions du mouvement mutualiste auprès des partenaires publics, institutionnels et acteurs régionaux de santé.

Elle milite en faveur de la **modernisation du système de santé et de protection sociale**. Dans ce cadre la Mutualité Française Bretagne rencontre régulièrement des parlementaires de notre région, des organisations syndicales, des représentants

des professions de santé et des usagers pour les sensibiliser sur nos enjeux spécifiques : accès à la santé garanti pour toutes et tous, droits des femmes, situation des EHPADs mutualistes, nos propositions pour une loi grand âge ambitieuse, le droit de bien vieillir...

En parallèle, La Mutualité rencontre également des élus locaux pour participer à l'**élaboration de la politique publique de santé publique** en Bretagne.

Rendez-vous parlementaires

27 janvier

Anne LE HÉNANFF,
Députée Horizons du Morbihan

17 juillet

Lysiane METAYER,
Députée Renaissance du Morbihan

21 septembre

Mathilde HIGNET,
Députée La France insoumise d'Ille-et-Vilaine

20 octobre

Annaïg LE MEUR,
Députée Renaissance du Finistère

23 octobre

Mickaël Bouloux,
Député PS d'Ille-et-Vilaine

3 novembre

Michel Canévet,
Sénateur Union Centriste du Finistère

4 décembre

Chantal Bouloux,
Députée Renaissance des Côtes d'Armor

8 décembre

Jean-Charles Larssonneur,
Député du Finistère



Mickaël Bouloux, député d'Ille-et-Vilaine



Chantal Bouloux, députée des Côtes d'Armor



Jean-Charles Larssonneur, député du Finistère

Temps forts pour interpeller sur des sujets de société

Débat public : la fin de vie, parlons-en !

Dans le cadre des discussions sur la fin de vie, la MFB a organisé un débat, en présence d'Éric Chenut, Président de la FNMF. Un sujet médical, mais aussi éthique et sociétal, plus que jamais d'actualité alors qu'une loi à ce sujet devrait bientôt être débattue. Une centaine de participants était présents : professionnels de santé, étudiants, associations mutualistes...



....

2
mars

Journée sur les solidarités avec le collectif finistérien du Pacte du Pouvoir de Vivre



...

5
avril

Colloque sur l'accès aux droits à Saint-Brieuc (Pacte du Pouvoir de Vivre des Côtes d'Armor)

Le groupe local du Pacte du Pouvoir de Vivre a organisé 3 ateliers destinés aux Costarmoricains : sur le logement, la lutte contre la précarité, et la santé, ce dernier animé par la MFB.

....

1^{er}
juin

Table ronde sur le maintien des seniors au travail à Rennes

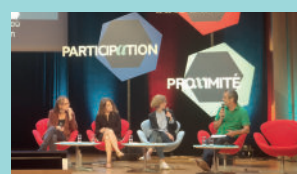
Alors que l'âge de départ légal à la retraite a été repoussé à 64 ans, l'enjeu du maintien en emploi des salariés âgés en bonne santé est de taille. En partenariat avec l'ARACT, cette table ronde a réuni un médecin inspecteur du travail auprès de la DREETS*, l'ARACT Bretagne et un responsable des agences Tribord, pour trouver des solutions et échanger sur leurs pratiques respectives.



....

16
octobre

Deuxième rendez-vous MutElles durant les JRMF



....

11
octobre

Conférence sur l'éco-anxiété à l'UBO de Quimper

Face au dérèglement climatique et à ses effets destructeurs sur la planète, l'éco-anxiété grimpe en flèche en particulier chez les plus jeunes. Pour dépasser nos peurs et se mettre en action, nous avons fait appel à Albin Wagener, enseignant-chercheur pour animer une conférence sur les récits climatiques qui influencent notre perception. Mieux comprendre les discours pour les dépasser et se mettre en mouvement.

....

28
novembre

Conférence microbiotes à Plœmeur

Une conférence-débat de Philippe Perrin, éco-infirmier et expert en santé environnementale, pour comprendre l'impact de l'alimentation et de l'environnement sur notre santé et le rôle majeur des microbiotes dans le système immunitaire, qui a réuni plus d'une centaine de participants.

....

6
décembre

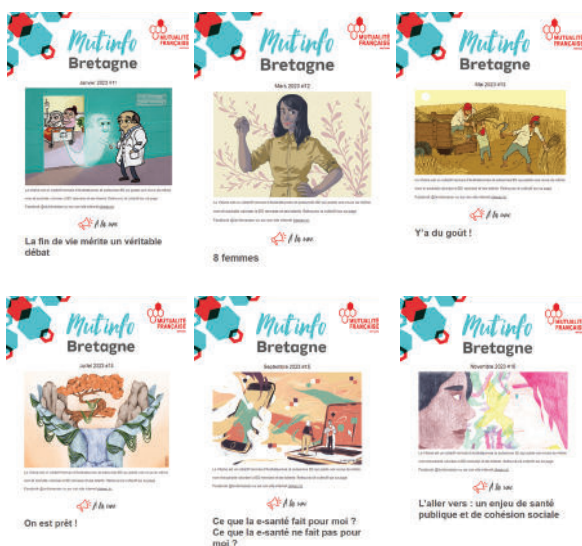


*Direction Régionale de l'Économie, de l'Emploi, du travail et des Solidarités

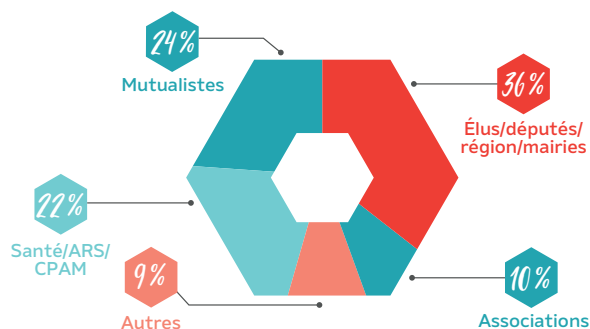
Valoriser et faire connaître la Mutualité Française

Lettre d'information

En 2023, six numéros de Mut'Info Bretagne ont été diffusés à 3 500 contacts. Le Collectif rennais d'illustrateurs et illustratrices BD « La Vilaine » réalise un dessin pour chaque lettre.



Lecteurs de Mut'Info Bretagne



Dans les médias

66 articles sont parus dans la presse régionale et locale
2 interviews à la télévision au journal de France 3 Bretagne :

- une sur la santé mentale des jeunes avec Christophe Moreau (sociologue) et Perrine Le Bouffant, chargée de prévention à la MFB
- une sur la santé au travail avec Fabrice Kas
1 interview radio de Fabrice Kas sur RCF

Site Internet et Réseaux sociaux

78 articles publiés

15 438 visites

Réseaux sociaux

in
+ 43 % d'abonnés
561 nouveaux abonnés sur 1301

Meilleure publication
Webinaire sur l'épuisement professionnel



X
Meilleur tweet
Débat Pacte du Pouvoir de vivre à la PAM-Brest



YouTube
21 vidéos publiées

Instagram
Décembre
Lancement du compte instagram @mutualite_bretagne

La prévention et la promotion de la santé



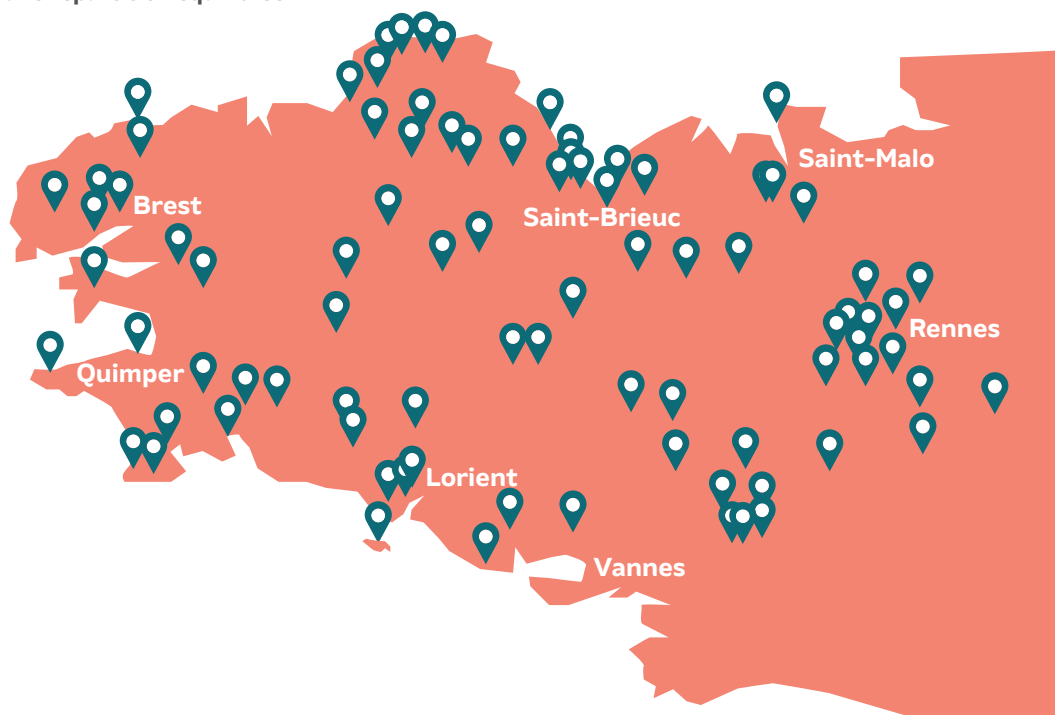
Laurence Vieuxville
Présidente de la
commission Régionale
Prévention et promotion
de la santé

La prévention pour toutes et tous !

Mettre la prévention au cœur de la santé c'est permettre aux populations d'en être actrices. Pour cela, il faut que les messages soient accessibles, et surtout, il faut que tous les publics se sentent concernés ! En Mutualité, toutes nos actions sont adaptées aux publics : jeunes, femmes, publics vulnérables... chacun(e) sa spécificité et nous en tenons compte. Les mutuelles et la Mutualité Française Bretagne le défendent ardemment, nous travaillons à rendre chacun acteur de sa santé mais chacun à sa façon !

14

Actions de prévention de la MFB sur le territoire breton en 2023 : une répartition équilibrée



5 084

personnes rencontrées
en présentiel VS
3 644 en 2022

1 670

participants
aux webinaires VS
1 032 en 2022

909

replays
de webinaires

7 663

personnes
touchées en tout

Prévention des maladies chroniques

Cancers, maladies respiratoires, maladies cardio-vasculaires... autant de maladies dont on peut largement réduire l'impact par la prévention. La MFB y a travaillé activement en 2023 en proposant aux Bretonnes et aux Bretons

de nombreux ateliers et webinaires tout au long de l'année sur la santé environnementale, les risques cardio-vasculaires, l'activité physique et l'alimentation durable.

114

interventions

1 362

personnes rencontrées

599

participants
aux webinaires

- Chez moi je dis stop aux polluants
- Les sorties natures
- Ateliers étiquettes alimentaires
- Ma fourchette change d'assiette !
- Des contes et des contrées

- Je me renforce après 60 ans !
- La prévention de la piqûre de tique et de la maladie de Lyme
- Cœur de femmes
- Pour votre cœur, bougez plus !

Quand une intervention sur la qualité de l'air intérieur croise celle sur les microbiotes...

Philippe Perrin, formateur et conférencier en santé environnementale, mais aussi co-fondateur et Directeur de l'IFSEN (Institut de Formation en Santé Environnementale) est venu en Bretagne animer deux temps forts pour la Mutualité, en partenariat avec le CCAS de Plœmeur. Un après-midi pour parler santé environnementale avec des professionnels du social, médico-social, de la périnatalité, petite enfance... Une soirée ouverte au grand public qui avait pour thème les microbiotes, ces gardiens invisibles de notre santé. Deux interventions passionnantes animées par un professionnel expert de la thématique, convaincu et qui remobilise sur ces sujets, à tort, méconnus.

Un atelier étiquettes alimentaires pour le Bus du cœur

Le « Bus du Cœur des femmes » a fait escale à Rennes en juin 2023, proposant aux femmes un parcours de santé et de dépistages gratuits. Au sein de ce village santé organisé par la Fondation « Agir pour le Cœur des Femmes », la Mutualité Française Bretagne avait un stand de sensibilisation aux maladies cardiovasculaires et proposait une animation sur le décryptage des étiquettes alimentaires. Cela a permis d'échanger avec les femmes sur l'intérêt d'avoir une alimentation équilibrée et variée, d'identifier des aliments à favoriser et à limiter, de regarder les informations nutritionnelles des étiquettes et de repérer les produits ultratransformés. Environ 35 femmes sont venues échanger et ont bénéficié d'une documentation.



Des contes et des contrées – La santé en balade

Cette action se traduit par la mise en œuvre d'une balade rythmée par des contes dans l'objectif d'améliorer le capital santé de ses participants (seniors). Cette action comporte ainsi trois volets d'intervention : l'activité physique, le lien social et enfin, l'aspect culturel. En 2023, cinq balades contées ont été organisées par la Mutualité Française Bretagne, en collaboration avec la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et ses comités départementaux : Saint-Malo, Callac, Saint-Hélène, Carentoir, Saint-Brieuc... Les balades contées ont été mises en œuvre à l'échelle de la région, que ce soit sur le littoral ou dans les terres, et ont permis d'accueillir 149 personnes. Une collation était prévue à la fin des balades, avec la présence de partenaires locaux pour assurer une continuité aux participants qui souhaiteraient s'engager dans de nouvelles activités et intégrer la marche à pied dans leur mode de vie.

Bien-être & santé mentale

69

interventions

1 145

personnes rencontrées

340

participants
aux webinaires

Pour les professionnels, élus, bénévoles :

- 5 animations de collectifs d'acteurs de prévention du suicide
- 17 formations au repérage de la crise suicidaire et à la postvention (l'accompagnement des personnes endeuillées par suicide)
- Des outils pour informer, partager et faire réseau (site internet, padlet, vidéos, plaquettes)
- 1 sensibilisation des élus sur l'annonce d'un décès brutal
- 8 temps de sensibilisation des professionnels, élus, bénévoles
- 686 participants mobilisés ou formés

Pour le grand public :

- 8 cycles d'ateliers « Prendre soin de soi »
- 6 cycles d'ateliers « Ma santé mentale, on en parle ? »
- 1 temps de sensibilisation pour les étudiants ambassadeurs de l'Université Bretagne Sud
- 7 conférences pour parler jeunesse, éco-anxiété, santé au travail, charge mentale des femmes et santé mentale
- 3 formations « Premiers secours en santé mentale »
- 799 participants

La santé mentale des jeunes : un enjeu pour les professionnels les accompagnants

La santé mentale des jeunes est une préoccupation importante pour les réseaux MISACO (collectifs de prévention du suicide), ainsi plusieurs actions ont pu être organisées au sein de plusieurs réseaux.

Une centaine de participants, acteurs du Centre Bretagne, se sont retrouvés le 15 juin sur « La Santé mentale des jeunes : comment en parler avec eux ? comment les orienter et vers qui ? comment les accompagner ? ». Et le 10 octobre, ils étaient une soixantaine sur le territoire du Pays de Ploërmel à se retrouver autour du thème « La Santé mentale des jeunes : mieux comprendre pour mieux agir ».

L'identification des acteurs, l'interconnaissance, le travail en réseau sont toujours facilités par ces actions très appréciées sur les territoires.

La santé mentale, on en parle ?

Cinq missions locales et une maison familiale rurale (MFR) bretonnes ont pu bénéficier du déploiement de cette action sur la fin d'année 2023. Plus de 100 jeunes (entre 16 et 25 ans) ont pu se questionner sur la santé mentale, échanger et découvrir des techniques pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien. Que cela soit grâce au temps fort ou aux ateliers proposés (psychologie, sociologie, sophrologie ou encore activité physique adaptée), les participants se disent plus à l'aise et mieux informés sur le sujet.



Premiers secours en santé mentale - PSSM

Fortement engagée sur le sujet de la santé mentale en Bretagne, avec une forte orientation sur la prévention du suicide, la Mutualité Française Bretagne, encouragée par la Fédération Nationale de la Mutualité Française, a formé Perrine Le Bouffant, chargée de prévention qui est aujourd'hui accréditée par PSSM France pour délivrer ces formations. La MFB en propose plusieurs sur l'année, ouvertes à toutes et tous, et peut aussi en organiser à la demande pour les salariés d'une même structure. En 2023, ce sont trois formations qui ont été proposées en Bretagne par la Mutualité (deux tout public dont des élus mutualistes à Rennes et St Brieuc, une pour les agents de Dinan-Agglomération). La MFB a également coanimé une formation pour les élus mutualistes à Caen avec la Mutualité Française Normandie.

Bien vieillir

45

interventions

677

personnes rencontrées

396

participants aux webinaires

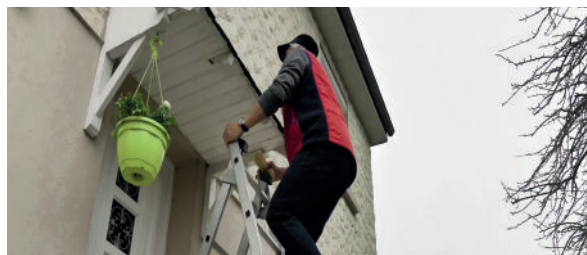
- Ensemble, racontons notre histoire !
- Forum des seniors
- Seniors, attention à la chute !
- Formation sur la santé bucco-dentaire chez les seniors



Ensemble, racontons notre histoire

L'action « Ensemble racontons notre histoire » a permis de rassembler une vingtaine de seniors sur deux sites : à Canihuel, dans les Côtes d'Armor et à Plœmeur, dans le Morbihan. Au travers des 11 séances, les participants ont pu découvrir l'écriture en collectif mais aussi, recréer du lien social et partager de bons moments. Bientôt, nous pourrions admirer, lire et partager leur travail car leurs récits seront édités en 2024 et des temps forts seront organisés pour les valoriser !

- Ludothèque itinérante
- Programme Icope : pour un vieillissement en bonne santé
- Services sanitaires en EHPAD mutualistes



Des vidéos pour parler des chutes et les anticiper

Pour son action « Seniors, attention à la chute », la Mutualité Française Bretagne a créé de courtes vidéos permettant de prévenir et de dédramatiser, avec une touche d'humour, le sujet de la chute chez les personnes âgées. À travers les portraits de Gilbert, Martine, Henriette, Jean-Pierre et Suzanne et leurs histoires, c'est l'occasion d'évoquer l'aménagement du logement, l'alimentation, le sommeil, la consommation de médicaments, l'activité physique, la solitude, le lien social, la prise de risque, la peur de (re)chuter...

17

La santé au travail

49

actions spécifiques

6

personnes par atelier
en moyenne

390

participants aux webinaires
(dont 316 salariés mutualistes)

- 42 ateliers « pour notre santé, bougeons ! »
- 2 ateliers « Out le burn-out » et un webinaire sur la prévention du burn-out

- 4 webinaires sur la communication, les automassages, s'organiser efficacement

Programme « Bien-être des salariés en Mutualité »

En 2023, la Mutualité Française Bretagne, en étroite collaboration, avec VYV 3 Bretagne, a déployé la nouvelle version du programme « mieux-être des salariés en Mutualité ». Désormais, ce programme d'actions, portant sur la santé au travail, s'intitule « bien-être des salariés en Mutualité » et se décline autour de 3 thématiques : l'activité physique adaptée, l'épuisement professionnel (burn-out) et l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle. Parallèlement à ces actions, des webinaires ont également été organisés.

Toutes les actions sont à destination des salariés des établissements ou services mutualistes de la région Bretagne. À titre d'exemple, en 2023, une quarantaine de séances d'activités physiques adaptées ont été organisées, in situ et pendant les heures de travail des salariés. Étirements, échauffements, renforcement musculaire, postures... Autant de thèmes et d'exercices dont les objectifs sont de prévenir les troubles musculosquelettiques, de lutter contre la sédentarité et de favoriser le bien-être au travail.

Des actions sur mesure pour les mutuelles, les établissements mutualistes et les partenaires

34

actions spécifiques

1 370

personnes rencontrées

75

participants aux webinaires

- 3 interventions en présentiel et distanciel sur l'audition
- 9 conférences, ateliers ou webinaires sur l'alimentation
- 3 interventions sur la santé mentale et la prévention du suicide
- 3 interventions sur le sommeil et le stress
- 7 interventions sur l'activité physique
- 3 actions à destination des aidants

18



L'alimentation des adolescents

Le collège Saint Stanislas de Saint-Renan organise chaque année une semaine de prévention pour les élèves de quatrième où plusieurs structures extérieures interviennent sur des sujets comme les addictions, la vie affective, la sécurité routière... et, depuis deux ans, l'alimentation. La MFB intervient sur ce thème, à la demande d'Harmonie Mutuelle, en proposant des animations variées pour revoir les bases de l'équilibre alimentaire et décortiquer les étiquettes des aliments ultra transformés.



Ma fourchette change d'assiette !

Lorient Agglomération a sollicité la MFB pour son expertise sur la prévention et nous a ainsi commandé un atelier « Ma fourchette change d'assiette » dans le cadre de leur « défi familles pour la biodiversité ». L'objectif de ce défi est de permettre à chacun de prendre conscience de l'impact de ses choix alimentaires sur sa santé et sur l'environnement, afin de les accompagner dans le changement de leurs habitudes.

L'atelier, animé par la MFB, a réuni 12 personnes.

Lutte contre les inégalités sociales

11
interventions

- 5 interventions sur l'alimentation
- 3 interventions sur la qualité de l'air intérieur
- 2 interventions sur la prévention des risques cardio-vasculaires
- 1 forum de mobilisation des acteurs.



Cœur de femmes

Une quinzaine de femmes accompagnées par le CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) de St Brieuc et une épicerie solidaire de Quimperlé ont pu participer au cycle « Cœur de femmes ». Ces ateliers font naître de nombreux échanges sur l'alimentation et l'activité physique adaptée, mais aussi sur les différents facteurs de risques des maladies cardiovasculaires. Ce cycle est apprécié par les participantes et les partenaires car il permet de délivrer des messages clés pour devenir actrice de sa santé.

Ma maison change d'air !

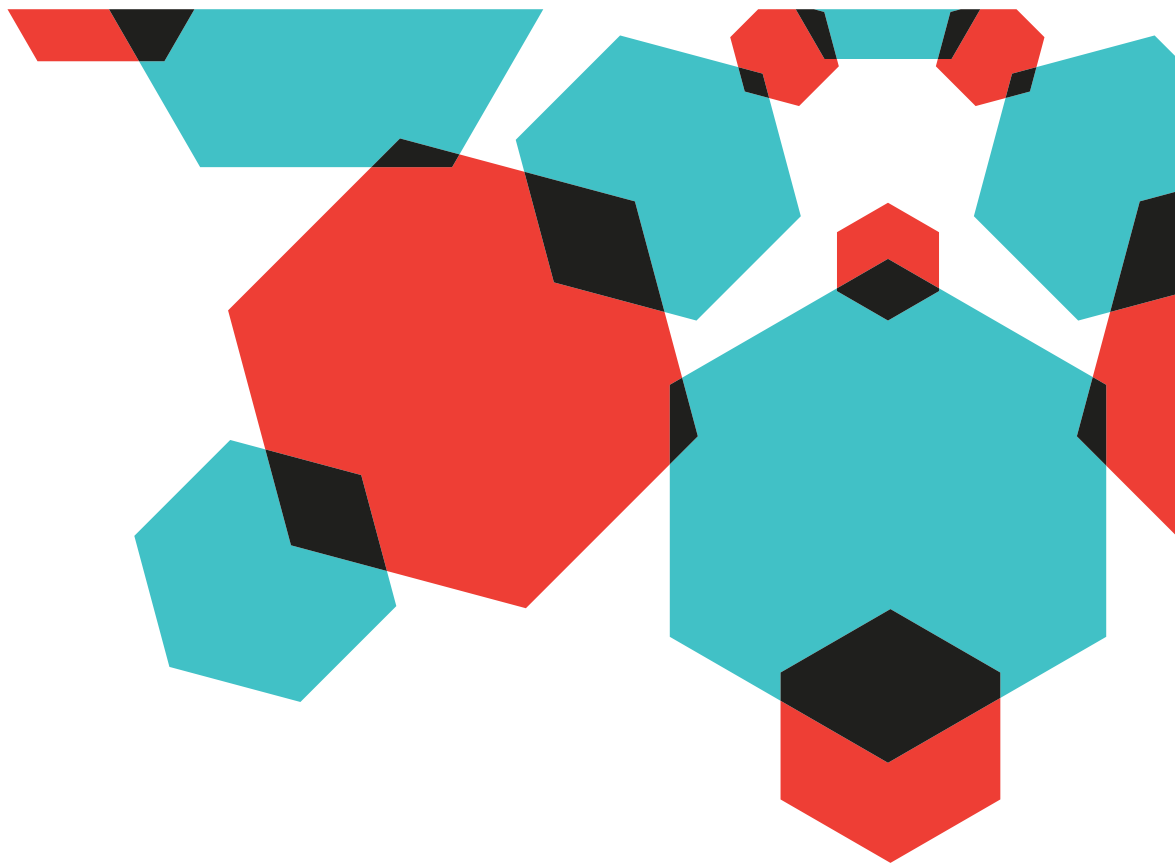
Dans le cadre de notre mission de réduction des inégalité sociales de santé, nous proposons nos actions de prévention aux publics vulnérables qui sont parfois plus éloignés des questions de santé. C'est dans ce cadre que l'action « Ma maison change d'air » sur la qualité de l'air intérieur a été mise en place avec l'épicerie sociale de Quimperlé et le service insertion de Quimperlé Communauté en septembre 2023. 12 personnes ont participé aux ateliers.

128
personnes rencontrées



Opticourses

Expérimenté par l'ARS depuis fin 2023 avec différents acteurs de prévention investis sur l'alimentation durable, dont la Mutualité Française Bretagne, cet atelier en 5 séances, ludique et interactif, s'adresse aux personnes à petits revenus, en charge des courses alimentaires du foyer. L'objectif est de permettre aux participants de faire des choix alimentaires équilibrés et durables, compatibles avec un petit budget, en les aidant à repérer les aliments qui font partie des groupes nutritionnels intéressants, sans pour autant être trop coûteux.



bretagne.mutualite.fr

Mutualité Française Bretagne
47, avenue des Pays-Bas . 35 200 Rennes
06 74 70 03 07 • accueil@bretagne.mutualite.fr

 **Mutualité Française Bretagne**  **@MutBretagne**  **@mutualite_bretagne**
 **Mutualité Française Bretagne**  **Mutualité Française Bretagne**
 **Mutualité Française Bretagne**

Mutualité Française Bretagne • Union régionale relevant du Livre I du Code de la Mutualité
Numéro d'immatriculation au registre national des mutuelles ou Siren : 443 873 930
Édition : mai 2024

