

## ACTUALITÉS Lyon et sa politique urbaine

Interview de Gérard Collomb, Sénateur Maire de Lyon

LIRE EN P. 6

## SOMMAIRE

- PAGE 1 : • Edito • Brèves
- PAGE 2 : La MPCL et vous
  - C.M.U. • Pas de changement durant l'été • Un engagement salué • L'action des bénévoles au sein des commissions (suite).
  - Notre rendez-vous de l'automne
- PAGE 3 : La vie mutualiste Assemblée Générale de la MPCL. • Un grand moment pour le mouvement mutualiste : son Congrès
- PAGE 4 : Dossier L'utilisation du vélo à Saint-Etienne...
- PAGE 5 : Le courrier des lecteurs
- PAGES 6 et 7 : Actualités
  - 4 questions à Gérard Collomb • Quelle activité physique pour quelle santé ?

## BRÈVES

**14 Octobre 2006**

Date retenue pour la prochaine Assemblée Générale de la MPCL.

Toujours un Samedi matin pour faciliter la venue de tous...

Et même lieu que l'an passé : L'Espace le Flore à Saint Etienne.

## ÉDITORIAL

### DU NOUVEAU DANS LES SERVICES À LA PERSONNE !



Avec 1.3 million de salariés, le secteur des services à la personne est celui qui a connu la plus forte croissance d'effectifs au cours des 15 dernières années.

Les perspectives de développement sont prometteuses : avec le vieillissement de la population, l'augmentation du nombre de foyers bi actifs ou monoparentaux et la montée en puissance de la valeur temps choisi, un grand nombre de besoins ne sont pas encore couverts.

On estime que le secteur des services à la personne représente un gisement d'emplois potentiels variant de 1 à 3 millions.

Pour accompagner et encourager ce développement, le Gouvernement a notamment lancé le plan Borloo de développement des services à la personne.

Une de ces mesures phares est la création du Chèque Emploi Service Universel (CESU).

Ce mode de paiement d'un nouveau type est destiné à solvabiliser les activités à domicile dans 3 domaines :

- L'enfance (garde et accompagnement d'enfants, soutien scolaire...)
- La dépendance (aide, garde et soins à domicile, accompagnement en dehors du domicile...)
- L'habitat (tâches ménagères, travaux de bricolage, jardinage, assistance informatique ou administrative...)

Le CESU, disponible depuis le 01/01/2006, est diffusé sous 2 formes : le CESU bancaire à usage des particuliers employeurs et le CESU

pré financé qui est abondé par une collectivité publique, un employeur, une mutuelle ou une caisse de retraite.

Des avantages sociaux et fiscaux sont associés au CESU, notamment une réduction d'impôt de 50 % des dépenses engagées, plafonnées à 12000 € pour 2006, pour l'emploi d'un salarié à domicile.

Le système mutualiste naturellement s'adapte et participe à ces nouvelles tendances.

Par exemple, la Mutualité Française s'engage également dans le développement des services à la personne en créant une nouvelle enseigne : France Domicile.

Cette structure fédère 500 partenaires, bénéficie d'une certification qualité garantissant le professionnalisme de ses adhérents.

L'objectif est de répondre à l'ensemble des besoins sociaux et médico sociaux de la population.

Pour obtenir tous les renseignements souhaités sur France Domicile, un numéro national a été mis en service : le 0 826 27 15 15

Les prestations fournies par France Domicile peuvent également être réglées au moyen du CESU.

Vous aussi, adhérents de la MPCL, affiliée à la Mutualité Française, vous pouvez devenir employeurs à domicile.

N'hésitez pas à informer vos proches pour qu'ils puissent bénéficier de ces dispositifs soit comme employeurs, soit comme employés.

**Bernard NEYRET**  
Administrateur

## C.M.U. : contribution à la hausse

Lors de la mise en place de la Couverture Maladie Universelle, une nouvelle contribution a été créée pour en assurer son financement.

Calculée sur les cotisations en complémentaire Santé, chaque trimestre votre mutuelle reverseait 1.75 % des cotisations perçues. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2006, ce taux est passé à **2.50 %** !

## Pas de changement...

Durant la période estivale 2006, les bureaux de la MPCL sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, sans interruption. Par téléphone, l'équipe est à votre disposition pour tout renseignement ou conseil durant ces mêmes plages horaires.

☎ 04 77 49 60 98 📠 04 77 49 60 99

@ accueil@mpcl.fr



MPCL La Mutuelle des Fonctionnaires Territoriaux  
2, Place Jean Jaurès - 42000 SAINT ETIENNE

## Un engagement salué...

Lors de la dernière Assemblée Générale de la MPCL du 31 Mai (voir compte rendu ci-contre), le Président a remercié l'assistance nombreuse des délégués présents. Il a rappelé l'importance du rôle de délégué, garant de la vie démocratique au sein de la mutuelle, et a salué l'arrivée de deux délégués de la commune du Chambon Feugerolles, groupe qui a rejoint la MPCL en début d'année : Dominique SERODIO et Yannick CHAZAL. **Bienvenue !**

## L'action des bénévoles au sein des commissions (suite)

### ZOOM SUR DEUX D'ENTRE ELLES...

La **commission Presse et Communication** se réunit 6 fois par an pour vous concocter 3 numéros du Petit Journal des Adhérents qui est édité à 7800 exemplaires.

Sous la houlette de Marie-Hélène BAROU, 8 autres personnes participent à cette commission : il s'agit de Pierre CHARRET, Denise CIZERON, Jean-Claude DALLE FRATTE, Maurice EGAL, Charles LANIEL, Jeanine REYNAUD et Elisabeth TEISSEIRE, ainsi que Charles-Henri DOUSSET, Directeur de la MPCL.

La **première séance de travail** sert à définir le cadre général du journal et le thème de l'éditorial qui peut être écrit par un Administrateur ou un Délégué. Cette réunion d'élaboration permet de mettre en commun les idées et de regrouper les articles et les photos à insérer, et rédiger les réponses aux questions du courrier des lecteurs ainsi que définir le choix des éventuels encarts publicitaires. Elle fait régulièrement appel à des professionnels de la santé ou de la prévention, ainsi qu'à d'autres intervenants. Chaque membre de la commission prépare un ou deux textes.

Le calendrier des différentes étapes incontournables est défini de façon à prendre en compte tous les paramètres de rédaction, relecture, mise en place...pour avoir la date définitive du bon à tirer avant impression et organiser le travail en conséquence.

La **seconde séance** est réservée à la relecture des articles et à la mise en page des textes et leurs illustrations.

Le travail n'est pas terminé pour autant, Marie-Hélène BAROU et Charles-Henri DOUSSET procèdent aux dernières retouches en liaison avec l'imprimeur et le routeur.

**A l'avenir, lorsque vous recevrez un exemplaire du Petit journal des adhérents, vous en connaîtrez ainsi tout le cheminement de sa conception à sa finition.**

Animée par le Trésorier Général, Pierre GARNIER, la **commission Tarifs et Prestations** étudie le montant des cotisations qui devra couvrir les dépenses de prestations qu'elle soumet au vote des délégués au cours de l'Assemblée Générale.

Une mutuelle c'est comme une tirelire, chacun y dépose de l'argent chaque mois et si vous êtes malade, la mutuelle complète les remboursements versés par la Sécurité Sociale.

L'équilibre est obligatoire, les provisions techniques et réglementaires indispensables, malgré les contraintes rencontrées avec le déremboursement de l'Assurance Maladie.

Penser aux personnes à revenu modeste, aux personnes âgées, aux jeunes qui occupent souvent un emploi précaire, s'adapter à tous les types de situation est l'objectif majeur de ses membres. C'est pourquoi la création de contrats adaptés aux nouveaux groupes qui rejoignent la MPCL est étudiée. Ces contrats sont négociés avec les représentants des adhérents de chaque collectivité et leurs employeurs.

La commission adapte au mieux le montant des cotisations et propose des garanties tenant compte des demandes de remboursement en actes préventifs ou curatifs. **A suivre...**

## Notre rendez-vous de l'automne

La prochaine Assemblée Générale de la MPCL se déroulera le samedi 14 Octobre à L'Espace Le Flore à Saint-Etienne. Comme à l'accoutumée, **tous les adhérents** sont invités à participer à cette rencontre. **Notez bien cette date...**

## Assemblée Générale de la MPCL

C'est dans un lieu plutôt insolite, le Musée d'Art et d'Industrie de Saint Etienne, que la MPCL réunissait, le 31 mai dernier, les délégués pour son Assemblée Générale.

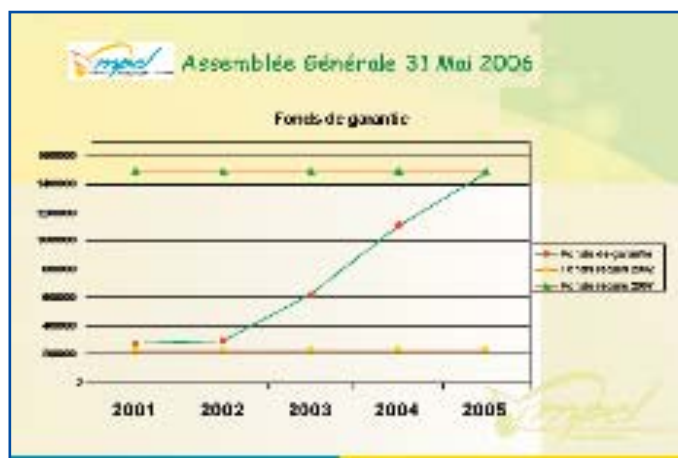
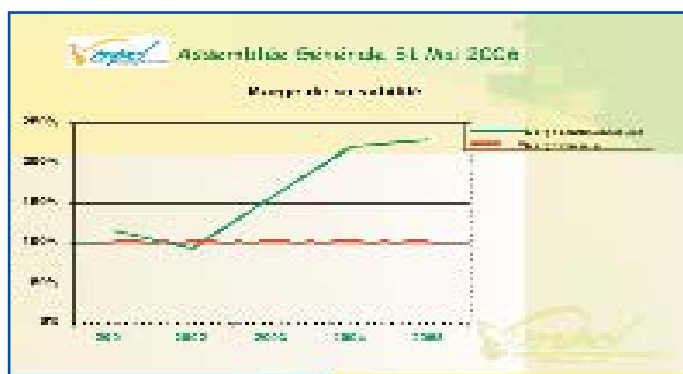
Après le mot d'accueil, le Président, Didier THIOILLIER, remerciait tous les participants et saluait la présence des deux nouveaux délégués du Chambon Feugerolles.

Le compte-rendu de l'Assemblée Générale du 1<sup>er</sup> octobre 2005 que présentait la Secrétaire Générale, Marie-Hélène BAROU, était adopté à la majorité.

Un grand bravo au Trésorier, Pierre GARNIER, qui eut la lourde tâche de commenter la partie financière. Malgré la complexité des chiffres, projections à l'appui, il sut clarifier et développer le rapport de gestion :

- ✓ Signature d'un nouveau traité de réassurance
- ✓ Redéfinition du calcul des provisions de rente,
- ✓ Analyse du compte de résultat et bilan 2005,
- ✓ Affectation du résultat,
- ✓ Rappel du bénévolat des Administrateurs et de leurs différents mandats.

Le rapport de gestion fut ensuite adopté à la majorité.



L'ordre du jour étant épuisé, après les affaires sérieuses, place à la culture !

Durant une heure, deux guides accompagnèrent les délégués lors de la visite des trois sections du Musée :

- Le cycle dont les collections vont de la draisienne aux réalisations les plus modernes,
- L'armurerie qui fut l'un des fers de lance de l'industrie stéphanoise.. Quelques entreprises exploitent encore ce savoir-faire,
- Le textile et plus spécialement la rubanerie qui fit connaître Saint-Etienne à travers le monde entier.

Après cette rapide et "sportive" visite qui fit découvrir (ou redécouvrir) à beaucoup notre patrimoine industriel, un buffet convivial terminait agréablement la soirée.

## Un grand moment pour le mouvement mutualiste : son Congrès



Il a lieu tous les 3 ans dans des villes différentes et, cette année, la région Rhône-Alpes a eu le privilège de l'organiser. Du 8 au 10 Juin, la Ville de Lyon a accueilli le 38<sup>e</sup> Congrès national de la Mutualité Française, à la Cité/Centre de congrès. D'une capacité d'accueil de 19000 personnes, cet édifice conçu par l'architecte Renzo PIANO et le paysagiste Michel CORAJOU propulse Lyon au rang des capitales européennes pour le tourisme d'affaires. Pour l'occasion, 4000 congressistes de la Mutualité Française ont investi l'espace avec

pour thème : « **Des mutuelles pour le XXI<sup>e</sup> siècle. Vers un parcours de santé mutualiste** ». Ce vaste chantier qui a donné lieu à la résolution finale devra allier la qualité des soins mais aussi l'information des patients. Ce parcours de soins mutualistes ne verra pas le jour dans les semaines qui viennent, certes, mais il était important d'en établir une base d'engagements, une charte. Sur ce sujet, nous ne manquerons pas d'y revenir régulièrement dans les colonnes de votre journal.

**P Parmi les autres sujets abordés :**

- l'image qu'ont les français des mutuelles. Le résultat d'un sondage récent confirme la confiance qu'ils ont envers elles et le rôle primordial des services de soins (Centres de santé dentaires, magasins d'optique, services d'aide à domicile...)
- le statut juridique d'une mutuelle européenne.

## L'utilisation du vélo à Saint Etienne est une histoire ancienne

En effet, au XIX<sup>e</sup> siècle, le vélo était très utilisé, à tel point qu'en 1893, pour régler leur circulation, le Maire de St-Etienne a été dans l'obligation de prendre un arrêté.

Au fil du XX<sup>e</sup> siècle comme dans toutes les villes de France et de Navarre, la voiture s'est imposée à St Etienne comme le moyen de déplacement quasi exclusif, avec pour effet un allongement des distances domicile / travail.

Il faut attendre les années 80, pour voir émerger les premiers itinéraires vélos dans la capitale ligérienne : une première approche de création d'aménagement en faveur des cyclistes est réalisée avec la VPPC (voie de protection et de pénétration du centre) dans le secteur ouest de la ville, sur les rues A. de Musset et Mendés France.

### UN SCHÉMA DÉPLACEMENT VÉLO

Ce n'est qu'en 1996 qu'un réel « schéma déplacement vélo » se met en place à Saint Etienne: celui-ci définit les principes fondamentaux de l'ossature vélo en cohérence avec le Plan de Déplacements Urbains. Se basant sur l'orthogonalité de la structure urbaine, des itinéraires en croix permettent d'assurer les liaisons dominantes entre la périphérie et le centre ville en passant par les principales entrées/sorties

situées aux quatre points cardinaux. Peu à peu, les aménagements de type, piste et bande cyclable, zone 30 km/h, couloir bus se généralisent. Le réseau cyclable passe ainsi de 695 m en 1996 à 64 km en 2006.

### STATIONNEMENT VÉLO

Côté stationnement, le vélo n'est pas en reste non plus. En effet, l'organisation du stationnement fait partie intégrante de la conception d'un réseau cyclable. Donner au cycliste la possibilité de se déplacer de porte à porte et de pouvoir garer son vélo au plus près du lieu de sa destination en toute sécurité, facilite au quotidien l'usage de la bicyclette. La ville a ainsi positionné **307 places** de parking vélos répartis sur toute la ville : on distinguera les parcs de proximité appelés « courte durée », implantés par petites unités (4 à 8 cycles) et disséminés en centre ville à proximité immédiate des commerces et les parcs sécurisés appelés « longue durée » implantés sur des lieux spécifiques (équipements public, éducatif, sportif, culturel...).

Aujourd'hui, après 10 années de réalisation, les travaux sont résolument tournés vers la cohérence et la lisibilité du réseau. Il s'agit d'aménager des sections non encore couvertes pour offrir une continuité des itinéraires.



source ville de Saint-Etienne

### POUR UNE POLITIQUE D'AMÉNAGEMENT GLOBAL DE LA RUE

Par ailleurs, la politique vélo est élargie à une politique d'aménagement global de la rue qui intègre, dès la conception, l'adaptation des espaces publics aux piétons, vélos, rollers, ou bien encore aux personnes à mobilité réduite. L'objectif est simple : un meilleur partage de l'espace - pour que les rues ne soient plus uniquement réservées à la voiture - et un apaisement des vitesses, bénéfique aux cyclistes mais aussi aux riverains et à tous les autres usagers.

Parallèlement, les services de la ville travaillent à la création de chemements mixtes, piétons/vélos, qui s'apparentent aux principes des voies vertes. Ces nouveaux itinéraires seront créés en site propre, seront paysagers, et accessibles aux piétons, vélos, rollers, poussettes, personnes handicapés..., ils constitueront de réels corridors verts permettant d'aérer la ville. L'objectif est de réaliser un réseau irriguant l'ensemble des quartiers et équipements pour des usages de loisirs mais également quotidiens et de transformer l'image des sites traversés en s'intégrant à des opérations de renouvellement urbain.



source ville de Saint-Etienne

Crédits, Assurances, Epargne...

# Gagnez

## à comparer

**Crédit Mutuel**  
**LA banque à qui parler**

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

**Crédit Mutuel de Saint Etienne Hôtel de Ville**  
27, rue de la Résistance – 42000 Saint Etienne  
12, place de l'Hôtel de Ville – 42000 Saint Etienne  
Tél. : 0 820 30 11 76\* – E-mail : 07303@cmse.creditmutuel.fr

\* N° Indigo : 0,12 € TTC/min.

## LE COURRIER DES LECTEURS



**QUESTION :** Pour le remboursement des prothèses dentaires, y a-t-il du nouveau pour faciliter les démarches des mutualistes ?

**RÉPONSE :** Oui en effet, vous n'avez plus besoin d'attendre le décompte de VOTRE Caisse de Sécurité Sociale si vous bénéficiez de la télétransmission NOEMIE. Il vous suffit de nous faire parvenir l'original de la facture détaillée (nombre de prothèses avec leur cotation et les montants unitaires) et acquittée de votre chirurgien dentiste.

**QUESTION :** Quel sont les taux de remboursements en pharmacie ?

**RÉPONSE :** Jusqu'au 31 décembre 2005, existaient deux taux de remboursement pour la pharmacie avec une prise en charge à 65 % par le Régime Obligatoire (ce sont communément les vignettes blanches) et à 35 % autrement dits les vignettes bleues. Votre mutuelle, suivant la garantie souscrite, complète respectivement de 35 ou 65 % votre dépense sur la base de remboursement de la Sécurité Sociale. Depuis cette année, il existe aussi un nouveau taux à 15%, temporaire. Actuellement, il ne concerne que les veinotoniques dont le déremboursement est programmé pour 2008. Il a été décidé de ne pas prendre en charge la différence, suivant ainsi l'avis de la Haute Autorité de Santé et de la Mutualité Française.

Gérard  
COLLOMB

Sénateur Maire de Lyon



## Lyon : les axes d'une politique urbaine

### 4 questions à Gérard Collomb, Sénateur Maire de Lyon

**Le 38<sup>e</sup> Congrès de la Mutualité Française s'est déroulé du 8 au 10 juin 2006 à la Cité / Centre des congrès. Cette réalisation architecturale est représentative d'un urbanisme ambitieux et du dynamisme de Lyon. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le rayonnement de la ville et ses ambitions ?**

L'Amphithéâtre de la Cité Internationale signée par Renzo Piano est un bel exemple de l'ouverture de notre ville au monde. Cet équipement place Lyon au premier rang européen dans l'accueil des plus grands événements internationaux. Cet outil d'excellence constitue aussi un atout supplémentaire de notre agglomération pour concrétiser son ambition de se hisser parmi les quinze premières métropoles européennes. L'intervention des plus grandes équipes d'architectes, d'urbanistes et de paysagistes les plus réputés dans la réalisation des grands projets d'aménagement que nous réalisons, comme les Berges du Rhône, la Confluence ou encore le Carré de Soie à Vaulx-en-Velin, témoigne de l'attractivité dont bénéficie aujourd'hui notre métropole. Notre objectif étant de construire une agglomération équilibrée qui conjugue à la fois les impératifs de développement économique, de cohésion sociale et de rayonnement.

**Depuis le début de votre mandat, vous avez voulu conjuguer Ville de Lyon et qualité de vie. La place réservée aux piétons et au vélo s'est notamment accrue. Quels projets et quelle politique entendez-vous entreprendre pour les années à venir dans ce domaine ?**

Le succès rencontré par Velo'V depuis sa mise en service il y a un an, avec plus de 50.000 abonnés, plus de 20.000 locations par jour et

6.4 millions kilomètres parcourus, montre bien que nos concitoyens sont aujourd'hui demandeurs de modes de transports doux. Cet engouement nous encourage à poursuivre nos efforts en matière d'extension des liaisons urbaines réservées aux vélos, aux rollers ou aux piétons, des transports en commun et de limitation de la vitesse à 30 km/h en centre-ville. Parallèlement, nous réalisons des parcs relais aux entrées de la ville et développons avec la région des lignes ferroviaires urbaines pour éviter la concentration des automobiles dans le centre-ville. Le cadre et la qualité de vie sont aussi devenus des critères forts pour mesurer l'attractivité d'une grande ville.

**Ne pensez-vous pas que Lyon pourrait, à terme, faire de l'ombre aux villes moyennes proches (Vienne, Saint-Etienne...) par sa trop grande attractivité économique ou culturelle ?**

Au contraire, car la métropole telle que nous la construisons repose sur une stratégie partenariale avec les autres villes de la région. Le Grand Lyon c'est aujourd'hui 55, et demain 57 communes, rassemblées pour gérer ensemble les services publics et assurer le développement du territoire. Mais cette entité ne représente qu'une partie seulement de la métropole lyonnaise. Le territoire « réel », vécu par les habitants et les acteurs économiques est beaucoup plus large : de Saint-Etienne à Bourgoin-Jallieu, de Vienne à Villefranche-sur-Saône en passant par Givors... Dans un contexte de concurrence qui se joue désormais à l'échelle planétaire, il faut avoir une vision métropolitaine à grande échelle et multiplier les partenariats entre nos villes. C'est ce que nous faisons. Pour ne citer qu'un exemple, « Lyon Biopole » qui est un des deux pôles de compétitivités à vocation mondiale de l'agglomération lyonnaise, associe des chercheurs et des entreprises de Lyon et de Grenoble. Cette stratégie bénéficie au déve-

loppement et au rayonnement de tout le territoire qui dépasse largement nos frontières historiques.

**Lors du 38<sup>e</sup> congrès de la Mutualité Française, dans votre discours de bienvenue, vous avez rappelé que « la Mutualité est un partenaire actif dans les domaines de l'enfance et des services aux personnes ». Quelle est la place dans la politique municipale réservée à l'enfance et la socialisation des personnes handicapées ?**

Nous faisons un effort considérable en matière de modes de garde tant du point de vue quantitatif (16 nouvelles crèches, 10 nouveaux relais assistantes maternelles, 672 nouvelles places en 5 ans) que qualitatif (adaptabilité des horaires, crèche expérimentale de nuit, crèches d'entreprises, etc...). Nous favorisons l'accès à l'école dès 2 ans, et réclamons la poursuite de cette politique par l'éducation nationale. Nous développons autour de nos écoles maternelles et primaires toute une série d'actions destinées à développer toutes les potentialités des enfants, en complément de l'enseignement dispensé. Nous allons organiser du 14 au 17 septembre le congrès international des villes éducatrices où 400 villes et 1.000 congressistes viendront confronter leurs expériences éducatives. En matière de socialisation des personnes handicapées, nous avons un programme d'accessibilité extrêmement important. Nous travaillons en concertation avec tout le réseau associatif pour essayer d'adapter la ville aux personnes porteuses d'un handicap. Nous accueillons un grand nombre d'enfants porteurs d'un handicap dans nos crèches et nos écoles. D'une manière générale nous nous appuyons sur le mouvement mutualiste et associatif pour développer nos politiques publiques en direction de l'enfance et des personnes les plus vulnérables.

**Docteur  
Jean-Claude  
CHATARD**

Responsable de l'enseignement  
de la médecine du sport  
à la Faculté de Médecine  
de Saint-Etienne



## Quelle activité physique pour quelle santé ?

La promotion de l'activité physique régulière fait aujourd'hui consensus.

Si c'est pour le plaisir qu'enfants et adolescents choisissent de pratiquer un sport, c'est ensuite pour diminuer le déclin physique que les adultes adoptent un comportement "actif" s'inscrivant dans une hygiène de vie.

### Quelle "dose" d'activité physique est nécessaire pour avoir un effet sur la santé ?

En février 2004, le Ministère de la Santé, de la famille et des personnes handicapées (INPES) lance la première campagne nationale de promotion de l'activité physique. Les recommandations du moment indiquent que tous les adultes devraient pratiquer, en une ou plusieurs fois, au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, si possible tous les jours de la semaine.

La marche rapide est prise comme un exemple d'activité physique d'intensité modérée. Les activités considérées comme équivalentes sont le vélo comme moyen de transport, la natation en dehors de la compétition, le jardinage, certaines activités ménagères ...

Ces recommandations sont basées sur le résultat de grandes études d'interventions ayant montré leur efficacité. Elles visent la prévention de pathologies chroniques les plus fréquentes dans les pays industrialisés, en particulier les maladies cardio-vasculaires.

L'activité physique effectuée au rythme d'un entraînement intensif n'est dangereuse que chez les porteurs d'anomalies cardiaques. Pour les autres, elle est bénéfique. Les sports dits "intenses" font plus baisser la prévalence des maladies cardio-vasculaires que les autres.

En ce qui concerne la prévention de l'obésité, le niveau d'activité physique mériterait d'être augmenté jusqu'à 45 minutes, mieux une heure d'activité d'intensité modérée par jour.

Faire croire aux gens qu'il suffit de marcher pour être en bonne santé me paraît donc un message erroné.

La mise en pratique de ces recommandations revêt un accent particulier pour les populations les plus vulnérables vis-à-vis de la sédentarité notamment les jeunes, les populations en difficulté économique et sociale, et les personnes âgées en raison de contraintes physiques liées au vieillissement.

Les Centres d'Examen de Santé de l'Assurance Maladie (C.E.S.) constituent un lieu privilégié pour observer les effets du mode de vie sur la santé.

### Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?

Le patrimoine génétique de chaque individu influence la relation entraînement physique/bénéfice pour la santé.

Cependant, le rôle préventif de l'exercice est indiscutable. Le boum du jogging aux Etats-Unis, à la fin des années 60, a coïncidé avec une diminution de la mortalité pour maladie coronarienne de 20 %. Le sport protège également contre les maladies vasculaires cérébrales, périphériques, l'hypertension, les maladies respiratoires. Il stimule l'immunité : chez les femmes âgées de plus de 60 ans, le nombre de mois de maladie a été diminué entre 2 et 3 fois par la pratique régulière de la marche à pied entre 10 et 20 km par semaine.

A EDF, la durée et la fréquence des arrêts de travail est deux fois plus faible chez les sportifs que chez les sédentaires.



L'exercice diminue la fréquence des cancers du colon et des cancers hormonaux dépendants, prostate, seins (il vient d'être démontré que 5 heures hebdomadaires de sport type vélo, course à pied, natation font baisser de 50 % le risque du cancer du sein), ovaires, utérus, thyroïde. Il apporte un meilleur équilibre psychologique en réponse au stress et à l'anxiété. De ce point de vue, l'exercice est un véritable anti-dépresseur. Il permet de diminuer de 25 % les doses efficaces d'anti-dépresseur. Il lutte également contre l'andropause et augmente l'activité sexuelle. Les individus actifs ont donc moins de facteurs de risques et de pathologies chroniques que les sédentaires et maintiennent ainsi leur autonomie fonctionnelle.

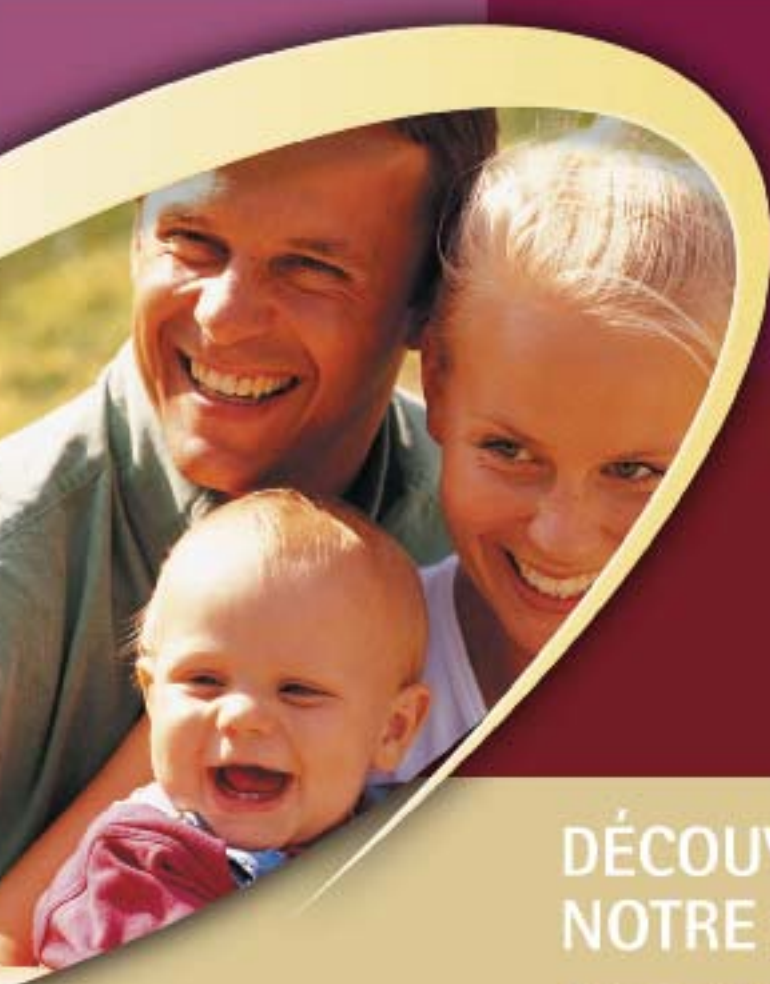
L'effet de l'exercice est lié à un effet métabolique direct mais aussi à un effet indirect : l'activité physique s'accompagne souvent d'une diminution de la consommation de tabac, d'une alimentation plus équilibrée et d'une réduction de poids.

**L'activité physique est donc un facteur majeur qui augmente non seulement l'espérance de vie mais aussi la qualité de vie.**



Directeur de la publication : Didier THIOILLIER - Rédacteur en chef : Marie-Hélène BAROU

Comité de rédaction : Patrick BERNARD - Pierre CHARRET - Docteur Jean-Claude CHATARD - Denise CIZERON - Gérard COLLOMB  
Charles-Henri DOUSSET - Jean-Claude DALLE FRATTE - Maurice EGAL - Charles LANIEL - Bernard NEYRET - Jeanine REYNAUD - Elisabeth TEISSEIRE  
Maquette, impression : Imprimerie REBOUL St-Etienne - Routage : Routage et Communication - Tirage : 7 800 exemplaires



# UNE NÉCESSITÉ MUTUELLE DE PROTÉGER L'ESSENTIEL

**NOUVEAU**

## DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE OPTION 100<sup>+</sup>

Avec cette option vous percevez 100 %  
de votre salaire et l'intégralité de vos primes.\*

Pour plus d'informations :  
Charlène répondra à vos questions au 04 77 49 60 95.

Fonctionnaires Territoriaux:  
la MPCL propose toute une gamme  
de garanties collectives ou individuelles  
pour votre complémentaire  
Santé ou Prévoyance.



Tél. 04 77 49 60 98  
[www.mpcl.fr](http://www.mpcl.fr) - e-mail : [accueil@mpcl.fr](mailto:accueil@mpcl.fr)

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité  
inscrite au registre national des mutuelles sous le n° 351 985 601



## COUPON-RÉPONSE

Retournez cette demande d'information à  
MPCL - 2 place Jean Jaurès - 42000 Saint-Etienne  
ou par Fax : 04 77 49 60 99

**Oui**, je souhaite découvrir les avantages de la nouvelle Option 100+ MPCL pour :

Votre collectivité \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Fonction \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Si vous souhaitez nous contacter directement une conseillère mutualiste est à votre écoute au **04 77 49 60 98**