



## Édito



### L'activité physique et la santé mentale

Cet été, un événement sportif a marqué notre pays. En effet, les jeux olympiques et les jeux Paralympiques, au-delà des polémiques économiques

ou environnementales qu'ils ont suscitées, ont provoqué un élan que personne en peut nier.

À la suite de cet événement, les inscriptions dans les Club sportifs ont augmenté de façon spectaculaire. On ne peut que s'en réjouir. Au-delà du sport et de la compétition, il est nécessaire de promouvoir l'activité physique. On le sait, l'activité physique est non seulement bonne pour le corps mais aussi pour l'esprit. Se mettre en mouvement, dans sa vie quotidienne participe pleinement au rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique.

### La mise en mouvement : une responsabilité sociétale

L'activité physique peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général. De plus, elle permet d'améliorer la santé mentale et de réduire les troubles mentaux en agissant sur des facteurs tels que l'estime de soi et favoriserait l'interruption de pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.

Les jeunes sont particulièrement touchés. En effet on peut mesurer une dégradation de l'activité physique chez les adolescents et constater

les répercussions sur leurs performances intellectuelles et leurs difficultés psychiques. Et chez les seniors, on retrouve les mêmes constats. Les villes, moins accessibles, moins sécuritaires et avec moins d'offres d'aménagements sportifs participent à la sédentarité.

### Se mettre en mouvement pour notre santé mentale

Encourager la pratique de l'activité physique dans un contexte social, amical ou familial dans un club ou une équipe renforce le sentiment d'appartenance à un groupe qui crée une motivation pour persévérer et réduire le sentiment d'insécurité.

### SISM : semaine de la Santé Mentale

On peut saluer les actions entreprises dans les villes lors de la semaine de la Santé Mentale, en particulier dans la ville de Bourges mais aussi dans les autres villes du département où de nombreuses activités ont été proposées. Chaque année, au mois d'octobre est proposée la semaine de la santé Mentale : SISM au cours de laquelle conférences, spectacles, activités sont proposées, selon le thème retenu.

**Agnès THOMAS,**  
Présidente de Comité départemental

## Sommaire

<p><b>2</b> La balade santé</p>	
	<p><b>2</b> Conférence sur l'activité physique</p>
<p><b>2</b> Déserts médicaux, santé des femmes</p>	
	<p><b>3</b> Le Bourges Escrimes Club</p>
 <p>            Votre région MGEN est présente sur facebook, suivez-nous et restez informés de vos actualités.         </p>	

# Bien dans son corps, bien dans sa tête

## La balade santé



le dimanche 13 octobre 2024 après-midi

La balade santé organisée par la Mutualité Française s'est déroulée le dimanche 13 octobre 2024 après-midi autour du Val d'Auron à Bourges.

Au village santé, situé sur l'esplanade Mendès France «Place Rouge», de nombreux stands tenus par diverses fédérations, associations et clubs sportifs liés à la santé et à l'activité physique et sportive étaient installés. Étaient présents la fédération française de cardiologie, la ligue contre le cancer, la délégation du Cher de l'association française des diabétiques, la fédération française du sport adapté, l'association Pôle nutrition, Présence Verte, le Bourges Nordic Walking. Le club d'escrime de Saint Doulchard proposait une initiation et le comité départemental olympique et sportif présentait une activité sportive innovante : celle du tir au laser.

Le long du parcours de 6 kilomètres accessible à tous y compris aux personnes à mobilité réduite, on pouvait s'adonner au rameur grâce au club Aviron ou bien s'accorder une pause auprès d'un adhérent du club de Tai Chi Chuan Qi Gong pour écouter ses précieux conseils concernant une pratique sereine de la marche. Une collation fort sympathique clôturait cette balade santé.



## Conférence sur l'activité physique

Les participants pouvaient poursuivre leur après-midi en se rendant à la salle pour tous du Val d'Auron, Place Martin Luther King, pour assister à une conférence consacrée à la psychologie sociale de la santé et de l'activité physique, animée par Monsieur Clément Ginoux, Maître de conférences à l'Université de Grenoble.

S'appuyant sur les études de différents chercheurs, celui-ci a expliqué la différence entre santé mentale et bien-être et défini les principaux indicateurs du bien-être. Il a démontré que la pratique d'une activité physique peut être très efficace pour prévenir ou aider à soigner le Burn Out ou la dépression car elle participe au processus de récupération et favorise le bien-être en apportant du plaisir, de l'apprentissage, du lien social.

Finalement, ce fut un après-midi à la fois plaisant, convivial et instructif.



# Rencontre mutuelle



16 octobre 2024

## Les déserts médicaux et leur impact sur la santé des femmes

Magali BESSARD, adjointe au maire de la ville de Bourges et vice-présidente de la région Centre, déléguée à l'égalité entre les femmes et les hommes, et aux formations sanitaires et sociales, est venue présenter les actions au niveau régional et municipal.

### Les déserts médicaux

La région a ouvert une faculté de médecine à Orléans, afin de former plus de médecins et aussi des infirmier(e)s en pratique avancée, ceux-ci travaillant en lien étroit avec les médecins.

La région finance également des maisons de santé pluridisciplinaires, pour attirer les soignants qui ne veulent pas travailler seuls mais en équipes, et propose également aux médecins libéraux de participer, en donnant un peu de leur temps, dans le cadre : "médecins solidaires".

La ville de Bourges apporte une réponse en créant une délégation "santé" mais aussi une délégation "Femmes -Hommes" et une aide financière pour l'achat d'équipements aux médecins qui s'installent.



## La santé des femmes

Les femmes renoncent aux soins, parce qu'elles subissent des violences, ou elles sont en situation de mono parentalité, ou elles ont des conditions de travail difficiles ou elles sont des retraitées pauvres et qu'encore aujourd'hui elles assument 70% des tâches domestiques. 240 000 femmes sont victimes de violences en France, chaque année. Les femmes, malgré une espérance de vie plus longue, vivent plus longtemps en mauvaise santé.

Jusqu'à aujourd'hui, les données cliniques étaient faites à partir de la santé des hommes. La santé des femmes se réduisait à la maternité et aux problèmes de santé "féminins" et on ignorait les autres problèmes de santé.

On constate un nombre croissant d'accouchements hors hôpital, (éloignement des maternités) avec toutes les conséquences que cela peut occasionner.

Le taux de suicide lié à l'accouchement est en hausse en raison d'un manque de suivi médical.

Le taux d'enfants prématurés ou malades est en hausse.



On doit encore lutter contre les stéréotypes et les idées reçues : les femmes sont touchées (54% contre 46 % chez les hommes) par les maladies cardiovasculaires.

Le risque d'infarctus est sous-estimé chez les femmes. La dépression, n'est pas un problème hormonal mais est due à la précarité, à la charge mentale et parentale.

A l'inverse, les hommes souffrent aussi d'ostéoporose, (maladie dite féminine jusqu'à maintenant).

On commence à se pencher sur les souffrances dues à l'endométriose, qui n'est toujours pas prise en compte et dont le congé n'est pas reconnu.

La région, alors qu'aucune loi n'existe, met en place une autorisation d'absence avec une ordonnance annuelle, de deux jours par mois.,

Pour une femme, la pénibilité au travail n'est pas bien prise en compte.

## Projet municipal de santé

Le Projet Municipal de Santé est créé dans le but de répondre au vieillissement de la population, dans notre département. Les femmes sont particulièrement

touchées, par le vieillissement, une santé précaire et le taux de pauvreté est élevé, surtout pour les femmes. Concernant les familles monoparentales et en situation de précarité, ce sont surtout des femmes, là aussi. Sur la ville de Bourges, on constate une augmentation importante du nombre de personnes seules et de familles monoparentales, bien sûr installées dans les quartiers les plus défavorisés.

### Le Centre Municipal de santé

Ce n'est pas seulement un bâtiment supplémentaire. Bien sûr, il est nécessaire d'agrandir le centre de santé mais une salle de prévention sera ouverte. Le but est de mettre au même niveau prévention et soins. Le centre de soins est destiné à tous, peut être médecin traitant, à but non lucratif. Les soins sont en lien avec la prévention et la promotion de la santé. La salle de prévention sera ouverte aux associations qui proposeront de la prévention, des dépistages et l'accès aux droits.

### Une nouvelle forme d'exercice médical

Un personnel salarié, des coopérations entre les différents professionnels de santé, des secrétaires et assistants médicaux pour libérer du temps médical et une attractivité pour les jeunes professionnels de santé.

## Le " Bourges Escrimes club "

### "Engagés pour la santé pour tous"

Depuis sa création dans les combats contre toutes les discriminations, le Bourges Escrimes club inclusif a construit une collaboration étroite avec l'hôpital George Sand. Il s'agit d'une histoire qui se construit avec les patients, qui ne s'impose pas.

"Nous ne sommes pas des soignants mais nous contribuons au confort avec les familles ou aux soins avec nos partenaires soignants".

### Cette année, le Bourges Escrimes Club a proposé un Week-end : "Théâtre et Escrime de Spectacle"

 **Le 18 octobre**

"crimes et vieilles rapières par les lames du Phénix (Troupe de Bourges Escrimes), librement inspiré de polars, avec de l'humour, des cascades, du bruit mais sans fureur.

 **Le 19 octobre**

"Derrière le brouillard", une pièce née d'une histoire vraie qui délivre un message d'espoir aux personnes vivant avec des troubles psychiques et leur famille. C'est d'abord une mère. Elle va découvrir, par les troubles bipolaires de son fils, ce qu'est l'impuissance, mais aussi la force de vivre "avec" l'entraide, la bienveillance et la solidarité. Cette représentation a été prolongée par un débat animé par le docteur Corinne VAILLANT, psychiatre

 **Le 20 octobre**

Stage" Escrime et spectacle" à la salle d'armes Françoise Sineau, au complexe sportif Jacques RIMBAULT



Théâtre Jacques Cœur  
Samedi 19 Octobre  
20h



## DERRIÈRE LE BROUILLARD, L'ESPOIR



Crédit : Grégoire Malysse © - Artiste exposé à la galerie "Le Coin des Arts" (75003)

Une pièce de Sybille Dequéro & Rémy Delhomme  
Mise en scène par Juliette Delhomme  
Avec Géraldine Lefevre Florent Bertin  
Dimitri Hildebert Juliette Delhomme



 Pour connaître le programme de la dernière édition de la SISM

## MGEN, engagée pour la laïcité !

MGEN est une mutuelle, un acteur du mouvement social, qui s'engage sur des sujets de société au premier rang desquels la laïcité, essentielle au vivre-ensemble et ciment d'une société républicaine.

À l'occasion des 27<sup>e</sup> "Rendez-vous de l'histoire", MGEN a donc organisé le 11 octobre au château de Blois une table ronde intitulée « enseigner, penser et pratiquer la laïcité » à laquelle participaient son président Matthias Savignac, la présidente de l'association Regards de femmes Michèle Vianès, le philosophe Henri Peña-Ruiz et Iannis Roder, responsable des formations au Mémorial de la Shoah. Plus de 60 personnes ont pu y assister et intervenir lorsque la parole a été donnée à la salle. Cette approche argumentée a montré une nouvelle fois l'importance de la laïcité dans l'enseignement pour dépasser toutes les crispations communautaires et affirmer l'humanisme et l'universalisme.

Ensuite, avec les représentants de la CASDEN et de la MAIF, Matthias Savignac a remis le "prix de l'initiative laïque". A l'unanimité, les membres du jury l'ont décerné à l'Association Thésée, représentée par son Président Ludovic Armoët, pour ses actions de sensibilisation au principe de laïcité.

+ Pour participer à la prochaine édition du prix



## MGEN, partenaire du Concours de la BD scolaire



Placé sous le haut patronage du ministère de l'Éducation nationale, le Concours de la BD scolaire entre en parfaite résonance avec les valeurs de MGEN, qui encourage l'ouverture de la culture partout et pour tous, notamment en milieu scolaire.

Ce concours, ouvert à tous les enfants scolarisés de la grande section de maternelle à la terminale consiste à réaliser une bande dessinée. Un jury décerne des Petits Fauves d'or, d'argent et de bronze.

Lors du Festival International de la BD d'Angoulême 2024, les planches des lauréats Petits Fauves d'or du concours 2022-2023 ont été exposées et MGEN a décerné son Prix Coup de Cœur, récompensant une BD sur le thème de « l'égalité des chances ».

Félicitations à tous les participants et à tous les lauréats de l'édition 2022-2023 !

Le Festival près de chez vous : La MGEN de votre département met à l'honneur certains élèves de la région Centre-Val de Loire !

D'octobre à décembre 2024, nous exposons les BD des lauréats Petits Fauves d'or ainsi que celles des élèves sélectionnés pour le Prix Coup de Cœur MGEN.

Venez les admirer !

+ Et pour participer au concours 2024-2025, c'est ici

## Carrefour Santé Social Centre-Val de Loire : du séminaire à la « Boussole VSST »

Il y a un an à Blois, le premier Carrefour Santé Social régional se réunissait à l'initiative de MGEN sur la thématique « Renforcer la prévention et la lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles au Travail ».

Les échanges et les ateliers de cette journée ont nourri la réflexion du groupe de travail réunissant MGEN, le Sgen-CFDT, la FSU, l'UNSA et le Rectorat d'Orléans-Tours, qui a imaginé et conçu une plateforme digitale destinée à tous nos collègues de l'Éducation nationale : la « Boussole VSST ».

VSST, ensemble ouvrons la voix !

Découvrir :

+ Plateforme « La boussole VSST »

+ Flyer de présentation



## MGEN. Première mutuelle des agents du service public

### Nous rencontrer

Rue Michael FARADAY 18000 BOURGES  
Lundi, mercredi et jeudi : 9h-12h30 / 13h30-17h30  
Mardi et vendredi : 9h-12h30

### Nous contacter

Mail : mgen18@mgen.fr  
Web : depuis votre espace personnel sur le site www.mgen.fr  
3676 Service gratuit \*prix appel du lundi au vendredi de 8h à 18h30

### LE BULLETIN DES ADHÉRENTS MGEN CHER | NOVEMBRE 2024

Directrice de publication :  
Agnès Thomas

ISSN 3036-8030 (en ligne)