

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

CORONAVIRUS Les Français solidaires face à la crise

mutuelles du soleil

4 Seniors
La téléassistance
à domicile

5 Maîtriser le coût
des dépassements
d'honoraires

6 Services numériques
Au plus proche
de l'adhérent



Mutuelles du Soleil

vous accompagne à chaque

étape de votre vie !



SANTÉ - PRÉVOYANCE



RETRAITE - PRÉVENTION

La mutuelle qui vous ressemble

04 91 12 40 00

Suivez-nous



Téléchargez l'appli mobile



Mutuellesdusoleil.fr



“

TÉLÉCONSULTATION**« Comment payer et être remboursé pour une téléconsultation médicale ? » Damien T.**

La téléconsultation est facturée par le médecin téléconsultant au même tarif qu'une consultation en face-à-face, soit entre 23 et 58,50 euros selon la spécialité et le secteur d'exercice du médecin (secteur 1 ou secteur 2). Les modalités de remboursement sont les mêmes que pour une consultation classique. Quant aux soins prescrits à la suite de la téléconsultation, ils sont pris en charge dans les conditions habituelles.

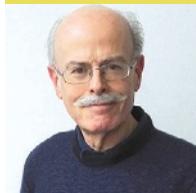
© Shutterstock



“

RECOURS CONTRE TIERS**« J'ai été victime d'un accident dans la rue, est-ce que ma mutuelle intervient ? » Martine R.**

La mutuelle couvre les frais de santé liés à un accident (hospitalisation, rééducation, transports sanitaires...). Si ce dernier a été causé par un tiers, informez-en le professionnel de santé que vous consultez (médecin traitant, infirmier, masseur-kinésithérapeute...) afin qu'il l'indique sur la feuille de soins. Mutuelles du Soleil pourra ainsi exercer un recours contre le responsable de l'accident afin de récupérer, auprès de celui-ci ou de son assureur, le montant des prestations qui auront été versées. Le recours contre tiers s'applique aux accidents corporels provoqués, volontairement ou non, par un tiers (un particulier, un animal, une entreprise, une administration, etc.). Il peut s'agir également d'un accident causé par la chute d'un objet, d'un accident de la circulation, de coups et blessures reçus durant un événement sportif ou à l'école, de la morsure d'un animal domestique appartenant à un tiers, etc.



© Mutuelles du Soleil

**Jean-Pierre Gay,
président de
Mutuelles du Soleil****Mobilisés et solidaires**

Nous faisons face à une crise sanitaire inédite par son ampleur – la France, l'Europe, le monde entier est concerné – et par ses conséquences économiques certes, mais aussi sociales, et surtout, humaines, il ne faut pas l'oublier. L'épidémie de Covid-19 a rebattu les cartes, modifié profondément notre quotidien, et il a fallu s'y adapter. La mutuelle et ses collaborateurs se sont mobilisés pour assurer la continuité des droits et de la prise en charge. Malgré la fermeture des points d'accueil du public pendant le confinement, il était en effet indispensable de poursuivre l'activité de nos services vitaux, comme le paiement des prestations, car nos adhérents sont et demeurent notre priorité. Plus que jamais, nous nous devons d'être au rendez-vous. Venir en aide aux plus fragiles, protéger ceux qui sont en difficulté, accompagner nos adhérents, soutenir les soignants dans ces moments difficiles... toutes ces actions ont permis de mettre en pratique une valeur chère au monde mutualiste: la solidarité. Partout, les initiatives en ce sens se sont multipliées. Nombreux sont ceux qui se sont engagés (lire notre dossier) et ont apporté une lueur d'espoir qui, espérons-le, saura perdurer le plus longtemps possible.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil, régies par le livre II du Code de la Mutualité • Siren n°: 782395511 • 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex • Tél. 049124000 • Directeur de la publication: Claude Leblois • Rédactrice: Céline La Sorsa • Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, préresse: Ciem • Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malherbes • Tirage: 62044 exemplaires • Commission paritaire: 0225 M 07164 • ISSN: 1955-723X • Prix: 0,78 euro • Abonnement: 4 numéros 3 euros • **N° 65, juin 2020** • 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.

**mutuelles du soleil**

Origine du papier: Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées: 100 %
Ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen
et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel).
« Eutrophisation » ou « Impact de l'eau »: P_{Tot} 0,002 kg/tonne de papier.





COVID-19

Mutuelles du Soleil mobilisé pour vous

Le groupe, précurseur en matière de télétravail, a mis en place des solutions pour affronter cette crise sanitaire inédite et préserver la sécurité de ses adhérents, patients et collaborateurs. Tous nos conseillers, experts et opticiens ont assuré la continuité des services de la mutuelle et vous accompagnent par téléphone et par e-mail. Les professionnels de santé ont quant à eux continué à œuvrer sur le terrain pour maintenir le bien-être et le suivi de leurs patients. Pour information, les contrats santé Mutuelles du Soleil couvrent toutes les conséquences liées au Covid-19 conformément aux garanties. Prenez soin de vous.

TÉLÉCONSULTATION

Des professionnels de santé vous répondent

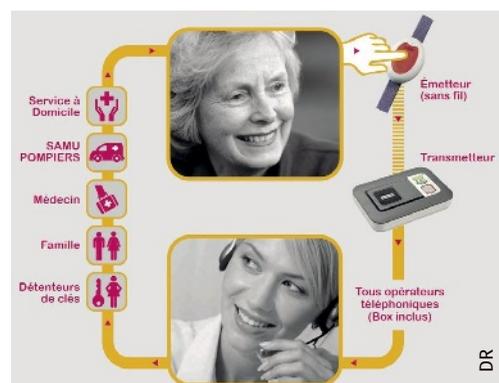
La téléconsultation médicale est plus que recommandée aujourd'hui en temps de crise sanitaire. C'est pourquoi les contrats santé Mutuelles du Soleil incluent, sous réserve d'éligibilité, un service de consultation médicale à distance. En appelant le 0155922302, les adhérents obtiennent ainsi une réponse instantanée à leur problème de santé. Ce service permet de consulter (en France et partout dans le monde), 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, un médecin qui établit un diagnostic et peut délivrer une ordonnance. Des généralistes, des spécialistes, mais aussi des diététiciens ou des psychologues sont joignables grâce à ce service.



La téléassistance à domicile

Mutuelles du Soleil présente une solution de téléassistance pour bien vivre chez soi en toute tranquillité.

En cette période inédite durant laquelle nous avons été éloignés de nos aînés, les chutes à domicile ont fait partie de nos principales préoccupations. Aussi, Mutuelles du Soleil propose *Prévifil*, un service d'écoute, d'aide et d'assistance qui permet aux personnes âgées de joindre 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 un plateau de téléassistance en cas d'accident. Il suffit d'appuyer sur l'émetteur (porté en bracelet ou collier) pour joindre un chargé d'écoute qui répond aussitôt par le haut-parleur du transmetteur. Pour renforcer la sécurité, le service « téléassistance plus » déclenche automatiquement une alarme en cas de chute si la personne n'a pas été en mesure d'appuyer sur l'émetteur. Elle peut ainsi converser à distance, sans avoir à décrocher son téléphone. En fonction de l'urgence, le chargé d'écoute prévient immédiatement les détenteurs des clés à proximité qui ont été désignés au préalable et qui viendront rapidement sur place pour se rendre compte de la situation. Suivant le cas, Mutuelles du Soleil contacte alors la famille, un médecin, le Samu ou les pompiers.



Le service de téléassistance permet de joindre un chargé d'écoute à tout moment.

Avantage fiscal

Le premier mois d'abonnement est offert aux adhérents Mutuelles du Soleil et les frais de mise en service sont gratuits. De plus, tous les bénéficiaires du service *Prévifil* ont droit à un crédit d'impôt de 50 %.

i Pour toute information, contactez l'agence Mutuelles du Soleil la plus près de chez vous.



© Pixabay

Les patients peuvent négocier les dépassements d'honoraires.

Maîtriser le coût des dépassements d'honoraires

Mutuelles du Soleil accompagne ses adhérents pendant leur parcours de soins et les conseille, notamment, sur les pratiques tarifaires des médecins.

Aujourd'hui, il devient difficile de consulter un professionnel de santé ou de programmer une intervention chirurgicale sans avoir à payer un dépassement d'honoraires. L'Assurance maladie fixe des tarifs conventionnels pour chaque acte médical (consultation, intervention chirurgicale, examen, etc.), mais les remboursements varient selon que le médecin est conventionné (dit de secteur 1) ou non (secteur 2 ou 3).

Aborder le sujet avec son médecin

Même si cette pratique reste encore un peu taboue, il est tout à fait légitime de pouvoir négocier le tarif des dépassements d'honoraires avec le praticien en lui exposant sa situation personnelle. Un abaissement pourrait alors être consenti afin de diminuer voire supprimer, le cas échéant, votre reste à charge. Mutuelles du Soleil vous conseille d'aborder au préalable le sujet avec votre médecin généraliste. Cette négociation est toujours utile, même si vous n'avez pas de reste à charge, car les dépassements d'honoraires pris en charge par la mutuelle ont une répercussion sur l'équilibre financier de votre garantie et donc sur les cotisations futures.

ESPACE PRIVÉ ADHÉRENTS

Réglez vos cotisations en ligne

Afin de leur éviter tout déplacement et économiser les frais postaux, les adhérents qui n'ont pas choisi le prélèvement automatique peuvent régler leurs cotisations en ligne depuis leur espace privé.

Dans le détail de votre contrat, vous retrouverez un bouton « Règlement de mes cotisations » qui affichera les échéances dues. Il vous suffira de sélectionner celle(s) que vous choisissez de payer en ligne. Vous avez également la possibilité de saisir le montant de votre choix et de ne régler qu'une partie des impayés. Votre espace adhérent vous permet également d'effectuer de nombreux actes de gestion liés à votre contrat santé.

i Rendez-vous sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), cliquez sur « Votre espace privé » puis sur « Adhérents ».

SPORT SUR ORDONNANCE

Quelle prise en charge de la mutuelle ?

Mutuelles du Soleil, acteur engagé dans la prévention santé, propose la prise en charge du sport sur ordonnance selon votre garantie. La prescription par le médecin traitant d'une activité physique et sportive adaptée et régulière vise à améliorer l'état de santé des malades chroniques. Cette activité physique n'étant pas remboursée par l'Assurance maladie, Mutuelles du Soleil a donc mis en place un forfait destiné à prendre en charge le sport sur ordonnance dans la plupart de ses garanties.

i N'hésitez pas à vous rapprocher de votre expert santé.



© Shutterstock

La mutuelle prend en charge l'activité physique prescrite par ordonnance.



NOUVELLES TECHNOLOGIES

Des services numériques au plus proche de l'adhérent

Mutuelles du Soleil prend en compte les nouveaux usages de ses adhérents, notamment en matière de digital, afin de leur apporter toujours plus de services.

Vie professionnelle comme personnelle, le monde est, plus que jamais, connecté. Et les relations entre la mutuelle et l'adhérent n'échappent pas à la règle. C'est la raison pour laquelle Mutuelles du Soleil met à disposition toute une série d'outils qui répondent à ces besoins. Ils apportent à la fois autonomie, facilité et rapidité afin d'offrir un accompagnement personnalisé.

• Le site internet Mutuellesdusoleil.fr

Le site internet du groupe s'adapte aux nouveaux usages et aux différents supports : ordinateur, Smartphone ou tablette. Très fonctionnel, il est organisé par univers et par thématique, à travers lesquels l'adhérent retrouve toutes les actualités en temps réel sur la vie de la mutuelle, mais aussi les produits et les services qui lui sont réservés.

• L'espace adhérent

Accessible directement depuis l'adresse Mutuellesdusoleil.fr via l'onglet « Votre espace privé », l'espace adhérent permet d'effectuer en quelques clics de nombreux actes : visualiser ses remboursements et leurs détails, consulter son contrat, modifier ses coordonnées numériques

et postales, déclarer un changement de situation, régler ses cotisations ou encore modifier ses coordonnées bancaires. Écologique, l'adhérent peut faire un geste pour la planète en s'abonnant aux alertes par e-mail. Il en reçoit une à chaque fois qu'il perçoit un remboursement.

• L'application mobile

Conçue pour tous les adhérents, l'application gratuite Mutuelles du Soleil, disponible sur les Smartphones et les tablettes Apple et Android, permet de visualiser toutes ses informations santé. Pour se connecter, il suffit de renseigner les identifiants utilisés pour l'espace privé du site internet Mutuellesdusoleil.fr ou de créer son compte directement depuis l'application en complétant le formulaire. ●

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Mutuelles du Soleil propose à ses adhérents une réelle communauté d'échange via Facebook ([/mutuellesdusoleil](https://www.facebook.com/mutuellesdusoleil)) mais aussi à travers le réseau LinkedIn pour garder le contact avec le milieu professionnel.

Grâce à ces outils, les adhérents peuvent facilement suivre l'actualité de la mutuelle et interagir avec elle.



CORONAVIRUS

Les Français solidaires face à la crise

L'épidémie de Covid-19 et le confinement décidé par le gouvernement ont profondément bousculé les habitudes des citoyens. Mais cette épreuve commune est vécue différemment selon son âge, ses moyens ou encore son lieu de vie. Face à une situation inédite, certains ont mis à profit leur savoir-faire, leurs ressources ou simplement un peu de leur temps pour aider les plus fragiles mais aussi pour apporter leur soutien aux soignants et aux travailleurs indispensables au fonctionnement du pays. La rédaction du *Mutualiste* a décidé de donner la parole à celles et ceux qui ont fait le choix de s'engager et de se montrer solidaires.

Dossier réalisé par I. C. et L. V.

DR



Quand les artistes disent merci

Les danseurs du ballet de l'Opéra national de Paris

ont remercié à leur manière « ceux qui travaillent avec courage pour nous protéger ». Chacun de son côté, dans sa cuisine, son salon ou son jardin, s'est filmé et a réalisé une chorégraphie sur l'air de la « Danse des chevaliers »,

extraite de la partition de *Roméo et Juliette*. Le réalisateur Cédric Klapisch s'est ensuite chargé du montage des différentes vidéos. « La musique puissante et lyrique de Sergueï Prokofiev, magnifiquement composée et dirigée, illustre bien trois sentiments que chacun, où qu'il soit, a ressentis face cet ennemi invisible: la peur, l'espoir, puis enfin une volonté de relever la tête et de venir à bout de cette situation dystopique, explique l'institution. C'est cette mobilisation nationale et le dévouement de ces Français qui ont permis à tout un pays de vivre, certes

au ralenti, mais de continuer à vivre et à nous fournir l'essentiel vital tel que ravitailler les magasins, faire circuler le courrier, maintenir le réseau internet pour garder le lien avec nos proches, continuer d'instruire nos enfants, être aidé, être soigné, être sauvé. [...] Il nous a semblé essentiel que l'Opéra national de Paris, en sa qualité d'institution publique, devait, par la voix de ses artistes, contribuer à cette solidarité collective et rendre le confinement des Français un peu moins douloureux ».

La vidéo est accessible sur la chaîne YouTube de l'Opéra national de Paris.





Aide-soignante et assistante de vie à domicile : toujours présentes

Malgré la crise sanitaire, les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) poursuivent leurs missions sur le terrain. En Poitou-Charentes, Élodie, aide-soignante en campagne, continue de rendre visite aux personnes âgées, handicapées ou malades dont elle s'occupe. « Depuis le début du confinement, nos tournées ont été adaptées à ces conditions exceptionnelles, explique-t-elle. Alors que nous nous rendions chez cinq ou six patients dans une journée, nous en voyons maintenant sept ou huit. Le rythme de nos visites a été modifié, nous ne faisons qu'un passage dans la journée pour pouvoir voir plus de personnes. » Les habitudes aussi ont été bouleversées. Il faut désormais s'équiper de gants, d'un masque et d'une surblouse pour préserver les autres d'une éventuelle contamination, mais aussi pour se protéger soi-même. Une fois rentrée à la maison, il faut continuer à appliquer les consignes : se déshabiller, se doucher et mettre sa tenue à laver avant de pouvoir vaquer à ses occupations. « Nous prenons un maximum de précautions car nous travaillons au contact des gens, pour les aider à se lever ou pour leur faire la toilette par exemple », précise Claudine, assistante de vie à domicile dans la même région. Pour ces deux professionnelles, la chaleur humaine reste primordiale : « Nous passons beaucoup de temps à discuter, à échanger avec les patients pendant les soins, confirme Élodie. Leurs semaines, qui étaient rythmées par les rendez-vous médicaux, les sorties à la pharmacie et les visites des proches ou des voisins, ont été profondément chamboulées. Selon les personnes, ces changements sont plus ou moins bien vécus. » « C'est très important de parler de la situation, du confinement et de l'après, notamment pour la population à risque, poursuit Claudine. Même si certains sont angoissés, ils comprennent généralement bien ce qu'il se passe. De notre côté, nous ne devons pas leur communiquer nos propres inquiétudes mais au contraire les rassurer et continuer à leur rendre visite, même dans ce contexte difficile. »

RENDEZ-VOUS À 20 HEURES POUR APPLAUDIR

Chaque soir, en France comme en Europe, quand sonne 20 heures, les habitants des villes et villages se retrouvent à leurs fenêtres, balcons et terrasses pour applaudir les soignants. Ce rituel, qui permet aux voisins d'être à la fois ensemble et chacun chez soi, apporte un peu de joie dans ce contexte difficile.

Faire les courses pour ses voisins



Roland, responsable d'un point de vente à Toulouse, aurait pu

choisir de profiter égoïstement de son inactivité forcée pendant le confinement. Il a au contraire tout de suite pensé à occuper ses journées en venant en aide aux autres. Membre de Bien vivre à Saint-Aubin, une association très active dans ce quartier toulousain,

il s'est servi de son réseau de bénévoles pour relayer sa proposition : aider ceux qui ne le pouvaient pas à faire leurs courses. « En cette période de confinement et d'isolement pour beaucoup d'entre nous, il ne faut pas rester seul ni couper le lien social, écrit-il dans son message. L'entraide est primordiale. N'ayant rien à faire et ma santé le permettant, je propose, pour les anciens ou personnes vulnérables, de faire leurs courses de première nécessité et de les leur amener devant chez eux. Cela leur évitera peut-être une contamination qui pourrait leur être fatale. » Depuis, Roland s'est organisé : lorsqu'il sort

faire ses courses, il récolte les listes de personnes âgées de son voisinage, effectue les achats puis les livre avec son chariot. « Mes parents ont plus de 70 ans, et c'est en pensant à eux que l'idée m'est venue », explique-t-il avant d'ajouter : « J'ai notamment deux voisines de plus de 80 ans, l'une d'elles est marocaine et a du mal à s'exprimer en français, une autre n'était même pas au courant de ce qui se passait, elle ne savait pas pourquoi les commerces étaient fermés. Alors imaginez leur stress lorsqu'il s'agit de produire des attestations de sortie. Je leur en ai d'ailleurs imprimé quelques-unes. »

Des blouses faites maison pour les soignants



Dans le sud de la région parisienne, des femmes (et quelques hommes) ont répondu à l'appel lancé par l'hôpital La Porte Verte de Versailles qui manquait cruellement de blouses pour ses infirmières. « C'est mon mari qui a vu cette information dans le journal local », raconte Marijke, à l'origine de cette initiative. Pas du tout couturière mais très manuelle,

elle décide d'en faire part à son cercle d'amies, dont Adèle et Brigitte, avec qui elle fait du vélo. Confinement oblige, elle les contacte via son groupe WhatsApp, et sa proposition fait boule de neige. « J'ai été très étonnée de voir qu'il y avait autant de personnes qui souhaitaient s'investir, ça m'a fait vraiment plaisir de constater à quel point les gens se bougent et sont généreux. Beaucoup se sont mis à ranger et vider les placards pour permettre des créations de toutes les couleurs ». À l'aide des tutos mis en ligne par le CHU de Grenoble, elles sont une dizaine à se lancer : « pas forcément des couturières chevronnées, certaines d'entre nous n'avaient d'ailleurs jamais cousu », précise Marijke. Mais toutes se sont prises au jeu et dix blouses ont

été confectionnées en seulement une semaine. « Le fils de l'une de mes amies, qui m'en a apporté quatre, m'a avoué que toute la famille avait participé, même lui avait fait de la couture. » Question logistique, tout s'est organisé parfaitement. « L'hôpital nous a fourni un justificatif afin que l'on puisse se déplacer, et c'est à vélo, comme en temps de guerre, que les blouses ont été récoltées et centralisées. » Finalement, l'hôpital a reçu une cinquantaine de blouses, réalisées en un temps record. Mais l'entreprise ne s'arrête pas là : « Maintenant, nous répondons à une commande pour le CCAS (Centre communal d'action sociale, ndlr) qui a besoin de blouses pour les aides à domicile, car elles doivent aussi pouvoir être protégées », ajoute Marijke.

Des chefs offrent des repas aux personnels des hôpitaux

Des bénévoles qui soutiennent les soignants en leur livrant des repas : tel est l'objectif du Collectif solidaire. « L'idée est venue au début du confinement, alors que les restaurateurs et les particuliers distribuaient des plats, explique Anne-Laure Mazzia, cofondatrice de l'association. Nous nous sommes demandé comment nous pouvions soutenir et faire perdurer ces actions et apporter de l'aide à ceux qui sont en première ligne face à l'épidémie. Nous avons donc lancé une cagnotte sur le site Mimosas.com pour financer notre projet. » À partir de là, une véritable chaîne logistique se crée depuis Rungis pour l'approvisionnement, en passant par les cuisines d'une centaine de chefs volontaires, jusqu'aux hôpitaux de Paris et de sa proche banlieue grâce aux livraisons effectuées par les partenaires et les bénévoles. « Nous distribuons environ 3500 repas par soir – aux services qui nous ont sollicités – du lundi au vendredi, indique Anne-Laure Mazzia. De nouvelles demandes arrivent chaque jour, et nous faisons vraiment de notre mieux pour y répondre. » Au fil des livraisons, un véritable lien se crée entre les cuisiniers, les bénévoles et les soignants qui échangent des mots d'encouragement ou s'envoient des photos. « Il ne s'agit pas seulement de préparer des repas mais de s'engager envers d'autres personnes, constate Anne-Laure Mazzia. Pour un chef dont le métier est une véritable passion, c'est le plus beau geste qu'il puisse faire. »



Photos DR

📍 Pour en savoir plus, rendez-vous sur Instagram @collectif_solidaire.

Mon « corres » vit dans un Ehpad



Depuis qu'il ne va plus à l'école et qu'il passe tout son temps confiné chez lui avec sa sœur Juliette et son père, Antonin, dix ans, s'est trouvé une mission : il écrit à Bernard, son « corres ». Il ne lui a jamais parlé, ne l'a jamais vu, même en photo : Bernard est pensionnaire d'un

établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), dans la région de Montpellier. Depuis le 11 mars, il ne reçoit donc plus aucune visite. Comme c'est le cas dans tous les Ehpad de France, il vit en effet reclus, coupé de l'extérieur afin de se protéger du coronavirus. Alors, quand il trouve l'inspiration, Antonin lui envoie une lettre accompagnée d'un dessin. « Je lui raconte ce que je fais, mes devoirs, comment se passe le confinement pour moi, explique le jeune garçon. C'est bien si ça lui permet de se sentir moins seul. » Antonin scanne sa lettre et son dessin avant de les envoyer à sa maîtresse, qui est à l'initiative du projet. Elle les fait suivre au directeur de l'Ehpad qui les imprime. Certains sont même publiés sur une page Facebook créée spécialement à l'intention des familles. ➔

« LA SITUATION A FAIT REDÉCOUVRIR À CHACUN, CONCRÈTEMENT, SON INTERDÉPENDANCE AVEC LES AUTRES »

La pandémie à laquelle nous faisons face apporte son lot d'épreuves mais aussi d'initiatives solidaires. Dans ce contexte ambivalent, à la fois angoissant et enthousiasmant, la philosophie peut nous offrir un éclairage bienvenu.

Le Mutualiste. La crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, et la période de confinement dans nos foyers qui en a découlé, a bousculé notre mode de vie. Comment analysez-vous les changements qui ont eu lieu dans notre quotidien?

Roger-Pol Droit. Ces changements sont sans précédent, ils ont été brusques et demeureront profonds. D'un seul coup, chacun s'est retrouvé dans un univers différent. Les uns ont dû continuer d'aller travailler, dans la peur et avec une attention constante à leurs gestes. D'autres ont pu poursuivre leurs tâches chez eux, en télétravail, avec souvent les difficultés liées à la présence des enfants. D'autres encore sont demeurés « simplement » confinés, et ce n'était pas simple!

Dans cette rupture du quotidien, des comportements nouveaux se sont inventés. S'ennuyer, s'angoisser, se distraire, réfléchir, s'entraider... et toutes ces possibilités ont été explorées tour à tour, par chacun, à sa manière. Personne aujourd'hui ne peut savoir avec précision quelles traces exactement va laisser cette

expérience très singulière, mais il est fort probable que ses répercussions seront nombreuses, peut-être inattendues.

L. M. Les Français sont nombreux à se mobiliser pour venir en aide à leurs voisins, aux soignants ou encore aux plus démunis. Le fait d'agir et d'être solidaire nous permet-il de surmonter cette épreuve?

R-P. D. Certainement, d'autant plus que la situation a fait redécouvrir à chacun, concrètement, son interdépendance avec les autres, dans tous les domaines – sanitaire, économique, affectif... Ceux qui étaient confinés, tout en restant seuls, se savaient reliés aux autres. On a donc retrouvé, et peut-être mieux compris, dans cette crise, le lien profond unissant chaque individu à toute la collectivité, même s'il est isolé, sans contact direct. Et ce lien n'est pas seulement mental, il concerne aussi les soins, l'alimentation, l'énergie, l'information...

L. M. Les solidarités qui sont nées durant cette période bien particulière vont-elles perdurer après la crise?

R-P. D. Je le souhaite, je l'espère, mais je ne le sais pas. Personne ne peut le savoir avec certitude. Je me méfie des discours que l'on voit fleurir actuellement à propos du « monde d'après », qui prennent souvent leurs désirs pour des réalités. Malgré tout, deux points me semblent certains. D'une part, ces formes multiples de solidarité auront forcément des conséquences sur la mémoire collective et sur les comportements. D'autre part, ces solidarités nouvelles vont se transformer, donner naissance à des inventions encore imprévisibles. C'est à nous tous de les construire! ●

Propos recueillis par L. V.

➤ Plus d'informations: Rpdroit.com.



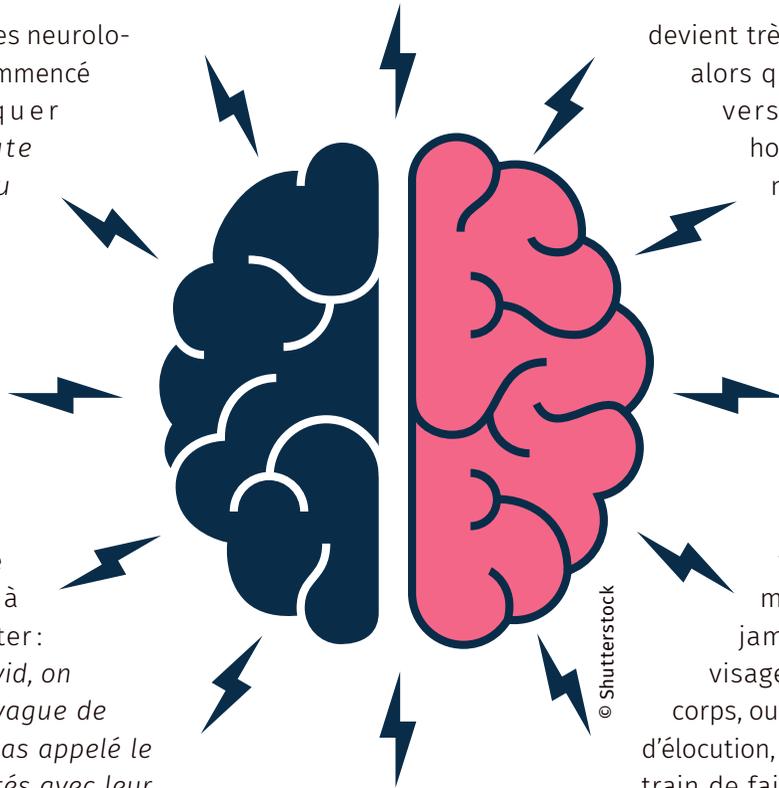
© Bruno Lévy

Roger-Pol Droit est philosophe et écrivain. Son dernier ouvrage, *Monsieur, je ne vous aime point. Voltaire et Rousseau, une amitié impossible*, est paru chez Albin Michel en 2019.

AVC: une urgence vitale

La très grave pandémie de Covid-19 ne doit pas faire négliger des signes évocateurs d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

Début avril, les neurologues ont commencé à remarquer « une chute considérable du nombre d'AVC et d'accidents ischémiques cérébraux transitoires qui arrivent à l'hôpital », a indiqué, sur BFMTV, le professeur Pierre Amarenco, chef du service de neurologie à l'hôpital Bichat à Paris, avant d'ajouter : « Après la vague Covid, on risque d'avoir une vague de patients qui n'ont pas appelé le 15 et qui seront restés avec leur AVC chez eux, et on risque d'avoir une vague de séquelles d'AVC après cette vague Covid. » Alors que plus de la moitié de la population mondiale est restée confinée de longues semaines pour endiguer la propagation du coronavirus, la communauté médicale s'inquiète en effet de devoir affronter bientôt d'autres problèmes sanitaires tout aussi dramatiques. Elle redoute notamment de voir affluer des patients souffrant de séquelles d'AVC qui, par crainte de se rendre aux urgences et d'être à leur tour



contaminés, n'auraient pas alerté les secours à temps. Pourtant, « les personnes non touchées par le Covid-19 sont prises en charge dans la filière habituelle des services qui se sont organisés pour les accueillir », rappelle la Société française neurovasculaire (SFNV).

Pas une minute à perdre

Causé par un caillot ou une hémorragie qui coupe la circulation du sang dans le cerveau, l'AVC nécessite d'être pris en charge dans les trois heures, et au maximum dans les six heures. Passé ce délai, il

devient très difficile d'en guérir, alors qu'un transfert rapide vers un établissement hospitalier ou une unité neurovasculaire (UNV) permet d'éviter le plus souvent la survenue d'un handicap irréversible. L'AVC ne se signale pas forcément par un violent mal de tête. Si vous ressentez brusquement une perte de force, un engourdissement d'un bras, d'une jambe, d'une partie du visage ou d'une moitié du corps, ou encore des difficultés d'élocution, vous êtes peut-être en train de faire un AVC. Une perte soudaine de la vision, comme un rideau qui tomberait sur un œil pendant quelques secondes, peut également être un signe évocateur. Dans tous les cas, la brutalité d'apparition des symptômes est caractéristique. Au moindre doute, n'hésitez pas, composez aussitôt le 15, ou demandez à la personne présente à vos côtés de le faire pour vous. En attendant l'arrivée des secours, restez allongé et ne bougez surtout pas. ●

Isabelle Coston

📌 Pour en savoir plus : Societe-francaise-neurovasculaire.fr, Franceavc.com.

HUILES ESSENTIELLES DES DIFFUSEURS PAS SI SAINS

Les sprays et diffuseurs à base d'huiles essentielles, vendus pour leurs vertus « assainissantes » ou « épuratrices », doivent pourtant être utilisés avec précaution, rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Ces produits, en plus d'être irritants pour les yeux et les voies respiratoires, émettent des composés organiques volatils (COV), sources de pollution de l'air intérieur.

Les diffuseurs d'huiles essentielles peuvent provoquer des irritations.

Des dizaines de milliers de vies sauvées par le confinement

Un mois de confinement a suffi à épargner 60 000 vies, selon une étude épidémiologique de l'École des hautes études en santé publique (EHESP), publiée le 22 avril. D'après les chercheurs, près de 15 millions de personnes auraient été infectées sans cette mesure de contrôle de l'épidémie. Elle aurait aussi permis d'éviter 587 730 hospitalisations et 140 320 passages en réanimation sur l'ensemble du territoire, entre le 19 mars et le 19 avril. Autant dire que le pire a été évité, lorsque l'on sait que la capacité maximale des services de réanimation français était de 5 000 lits avant le début de l'épidémie. Et encore, ces chiffres sont probablement sous-évalués car ces estimations scientifiques ne prennent en compte que le nombre de morts à l'hôpital.



© Photos Shutterstock

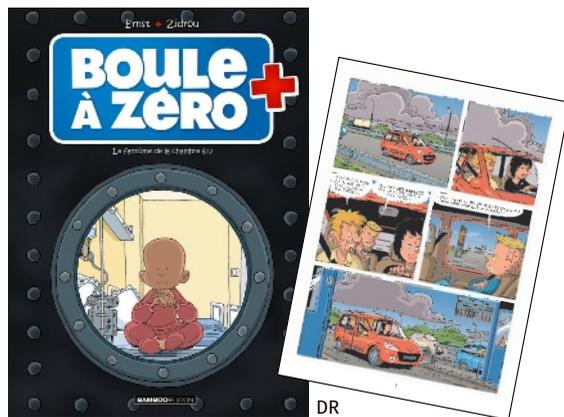
1 million

C'EST LE
NOMBRE DE
TÉLÉCONSULTATIONS
MÉDICALES RELEVÉ,
CHAQUE SEMAINE,
PAR LES SERVICES
DE L'ASSURANCE
MALADIE AU MOIS
D'AVRIL.

TUBERCULOSE

La maladie de la pauvreté

Avec l'amélioration des conditions sanitaires, le développement du BCG dans les années 1920, puis celui des antibiotiques vers les années 1950, la tuberculose avait presque disparu. Mais elle sévit de nouveau dans certains territoires (Seine-Saint-Denis, Guyane, Mayotte), parmi des populations défavorisées (migrants, SDF, détenus), révèle Santé publique France. Avec 5 092 cas déclarés en 2018 (une incidence faible: 7,6 cas pour 100 000 habitants), elle demeure un problème de santé publique et illustre les inégalités sociales de santé.



BANDE DESSINÉE

UN SOURIRE DANS LE QUOTIDIEN DES ENFANTS MALADES

Pour l'espiègle Zita, 13 ans, le confinement est une réalité depuis longtemps: voilà dix ans qu'elle vit à l'hôpital pour soigner son cancer. Le lecteur la suit dans cet environnement qui lui est familier quand, sans crier gare, son père arrive après des années d'absence. Entre humour et émotion, ce 8^e tome de la saga « Boule à zéro » aborde cette fois-ci l'importance des relations entre le malade et ses proches.

i Boule à zéro: le fantôme de la chambre 612, d'Ernst et Zidrou, Bamboo édition, 48 pages, 10,90 euros.

COVID-19

PARTICIPER À LA SURVEILLANCE DE L'ÉPIDÉMIE

Chaque Français peut devenir un acteur bénévole de la veille sur le coronavirus en s'inscrivant sur le site Covidnet.fr. Il suffit de répondre chaque semaine à un questionnaire sur d'éventuels symptômes.

VIOLENCES

Signaler les situations à risque

Les violences conjugales ou intrafamiliales ont explosé pendant le confinement. Face à cette situation, les autorités rappellent l'importance de contacter le 17 en cas d'urgence. Il est aussi conseillé de joindre les plateformes de signalement au moindre doute, à savoir le 3919 pour les femmes et le 119 pour l'enfance en danger.

CONFINEMENT

Les cabinets médicaux désertés

Beaucoup de cabinets médicaux de ville ont connu une chute spectaculaire de leur activité. La Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) indique en effet qu'au total, même en comptabilisant la hausse exponentielle des téléconsultations (voir page 12), le nombre de consultations a baissé de 40 % chez les généralistes et de 50 % chez les spécialistes pendant le confinement.



DR

TABACOLOGUE

Combattre l'addiction au tabac

Bertrand Dautzenberg est tabacologue et auteur de plusieurs livres sur le tabagisme et sur l'intérêt de l'e-cigarette dans le cadre du sevrage tabagique.

Arrêter la cigarette n'est pas une simple question de volonté. Le tabacologue peut mettre en place un programme personnalisé pour décrocher en douceur.

Tabacologue et ancien pneumologue de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière à Paris, le professeur Dautzenberg a pris très tôt la mesure de la dangerosité du tabac. Depuis, il milite sans relâche contre cette industrie meurtrière, et son combat est entièrement tourné vers l'aide au sevrage. « *Les fumeurs qui fument dès le lever sont des victimes* », insiste-t-il. Bertrand Dautzenberg pointe la responsabilité des fabricants qui, en toute conscience, « *cherchent depuis des décennies à rendre addicts dès l'adolescence* ». Ce spécialiste connaît bien ce type de phénomènes, et l'addiction au tabac est l'une des

plus difficiles à vaincre sans accompagnement médical.

Une histoire de récepteurs dans le cerveau

« *Fumer une cigarette entraîne un pic de nicotine pendant quelques minutes et une augmentation du nombre de récepteurs cérébraux, c'est cela qui rend addict* », explique-t-il. Grand pourfendeur de l'industrie du tabac, le professeur de médecine défend en revanche l'e-cigarette. Il la recommande à ses patients, au même titre que les patchs, gommes ou autres substituts nicotiques. « *La cigarette électronique ou le patch permettent d'avoir une courbe du taux de nicotine dans le sang plus douce* », précise-t-il avant d'ajouter : « *Le fumeur se désaccoutume progressivement, sans ressentir de manque*. » Pour le tabacologue, la

notion de plaisir est importante dans la réussite du sevrage, et la motivation du fumeur n'est pas indispensable : « *C'est moi qui pilote, le patient n'a plus qu'à suivre l'ordonnance*. » Il prescrit donc des patchs, la cigarette électronique, ou les deux, l'idée étant d'apporter de la nicotine non fumée de manière régulière et non brutale comme c'est le cas avec la cigarette classique.

Ne pas prendre de poids

« *Une bonne compensation de nicotine non fumée fait que l'on est incapable de fumer une cigarette jusqu'au bout. Alors on s'arrête sans déplaisir et sans prendre trop de poids* », observe-t-il. La consultation d'un tabacologue s'inscrit dans le parcours de soins, et est donc, comme les substituts, prise en charge par la Sécurité sociale. Elle est entièrement gratuite pour ceux atteints d'une affection de longue durée (ALD), car « *l'arrêt du tabac est essentiel, il fait même partie du traitement* », souligne le professeur. ●

Isabelle Coston



Devenir tabacologue

Les tabacologues sont des médecins, mais les consultations de tabacologie peuvent aussi être réalisées par des infirmières, des kinésithérapeutes, des sages-femmes, des dentistes, etc. qui ont suivi une spécialisation.



Faire entrer la #culturecheznous

Le ministère de la Culture a mis en ligne un portail gratuit qui regroupe l'offre culturelle et artistique de 500 acteurs du secteur. L'internaute peut parcourir la collection d'un musée, regarder un concert, écouter un podcast ou encore visionner un documentaire.

Plus d'infos:
Culturecheznous.
gouv.fr.

ILLECTRONISME

Un site pour « les oubliés du numérique »

Démarches en ligne, télétravail, téléconsultation, école à la maison, courses... Internet est devenu essentiel aux Français pendant le confinement. Mais ceux qui rencontraient déjà des difficultés pour utiliser les outils numériques (17 % de la population) se sont alors retrouvés seuls sur le bord de la route. La plateforme Solidarite-numerique.fr, ainsi que le 0170772372 (non surtaxé), ont été mis en place pour les aider à utiliser Internet facilement.



MOUSTIQUE TIGRE LA CHASSE EST OUVERTE

Il fait son retour presque incognito et a déjà certainement pondu ses œufs sur votre balcon ou dans votre jardin. Quelques gouttes d'eau seulement suffisent à la femelle du moustique tigre pour en pondre des centaines et ce, tous les quatre jours. Il ne leur faut ensuite que cinq jours pour se transformer en larves. Aussi, traquez tous les réservoirs d'eau stagnante: descentes de gouttières, arrosoirs ou coupelles.



GESTES BARRIÈRES

Apprendre à ne pas se toucher le visage

Site amusant, Donottouchyourface.com a pour objectif de vous aider à ne pas vous toucher le visage pour limiter la propagation du Covid-19. Une fois paramétrée, dès que la webcam détecte que la main de l'utilisateur s'approche de son visage, une voix donne l'alerte avec un « Non » tonitruant.



10,5 millions de Français vivent seuls

Selon les chiffres de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) publiés le 28 avril, 10,5 millions de personnes vivent seuls dans leur logement. En cette période troublée, elles « peuvent être particulièrement vulnérables », prévient l'Insee. L'isolement a « des conséquences sur le moral mais aussi sur la santé, et peut complexifier les actes indispensables de la vie quotidienne (faire ses courses, se faire soigner...) ».

© Photos Shutterstock



Retraite active,

Votre santé,

notre préoccupation

Associations de seniors :
bénéficiez de nos solutions santé adaptées

La mutuelle qui vous ressemble

Santé - prévoyance - retraite - prévention

mutuelles du soleil