

# Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

**DOSSIER**

**TDAH:**  
tout savoir  
sur ce trouble  
de l'attention

**mutuelles du soleil**  
NÉES DANS LE SUD

**4 Service inclus**  
Bénéficiez d'un soutien  
psychologique

**4 Obsèques**  
Être accompagné  
pour plus de sérénité

**5 Adhérents**  
Le programme de fidélité  
qui vous ressemble

# Retrouvez tous les **avantages** du programme\* de fidélité !



Où ?

Directement depuis  
l'application mobile  
ou votre espace  
adhérent rubrique  
"mon contrat" !



\* Sont éligibles au Programme de fidélité tous les adhérents Mutuelles du Soleil Livre II bénéficiant d'un contrat santé individuel Mutuelles du Soleil ou d'un contrat collectif à adhésion facultative santé dont Mutuelles du Soleil Livre II est assureur. Vous pouvez accéder aux conditions du programme de fidélité Mutuelles du Soleil en vous rendant en agence ou sur votre application mobile, espace adhérent ou coffre-fort numérique.



## “ SCOLARITÉ

« Ma fille est en internat à la rentrée de septembre. Que proposez-vous en matière d'assurance scolaire ? » Laurence M.

Mutuelles du Soleil propose une solution d'assurance scolaire complète pour l'accompagner en toute sérénité. Trois formules sont disponibles et parfaitement adaptées dans le cadre d'un séjour en internat. Elles offrent des garanties personnalisées.



© Shutterstock

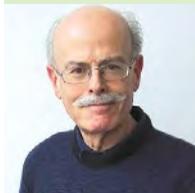
**L'assurance scolaire protège votre enfant contre les dommages causés ou subis à l'école, au collège ou au lycée.**

Pour en savoir plus, nous vous invitons à prendre rendez-vous avec votre conseiller via l'application mobile de la mutuelle ou l'espace adhérent, ou encore en vous rendant directement dans votre agence la plus proche (coordonnées sur le site [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr), puis « Nous trouver »).

## “ COACHING

« J'aimerais suivre un rééquilibrage alimentaire et j'ai besoin d'être aidé. Est-ce que ma mutuelle peut m'accompagner ? » Pierre D.

Tout à fait! Grâce au service de coaching nutrition Santéclair inclus dans votre complémentaire santé Mutuelles du Soleil, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé par des professionnels. Ce programme, fondé sur des techniques de thérapie comportementale et cognitive (TCC), vous aide à retrouver un équilibre alimentaire durable. Il comprend un bilan nutritionnel, des exercices adaptés, un coaching par un psychologue spécialiste et plus de 200 vidéos. Pour y accéder, connectez-vous depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil ou sur votre espace adhérent sur [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr), rubrique « Mes services santé MySantéclair ».



© Mutuelles du Soleil

**Jean-Pierre Gay,**  
président  
de Mutuelles du Soleil

## Inclure avec bienveillance

*En cette rentrée, nous avons fait le choix de dédier le dossier (pages 7 à 10) de notre magazine — que vous tenez entre vos mains — au trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Ce trouble du neurodéveloppement concerne environ 2,5 % des adultes et 5 % des enfants, soit un élève par classe. Et il n'est pas sans conséquences sur la scolarité. Entre difficultés de concentration, impulsivité ou encore agitation, suivre les cours peut s'avérer compliqué. Il faudrait alors réaliser des aménagements pour accompagner ces élèves. Mais les bonnes volontés se heurtent encore trop souvent aux idées reçues. Non, le TDAH n'est pas « à la mode ». Non, il n'est pas lié à une « mauvaise » éducation. Autant d'éléments qu'il était bon de rappeler. Nous invitons à la bienveillance. Prendre en compte les particularités tout en incluant les personnes TDAH dans la vie de la cité est la clé pour que chacun puisse trouver sa place. En tant que mutuelle, nous estimons que le collectif et l'entraide sont nécessaires. La solidarité et l'humanisme, valeurs au fondement même du mutualisme, doivent toujours être défendus. Et de cela, nous en sommes convaincus.*



## ACCOMPAGNEMENT

### Un soutien psychologique accessible et inclus

Avec votre contrat santé Mutuelles du Soleil, accédez gratuitement\* à des séances en visioconférence avec un psychologue, un psychiatre ou un psychothérapeute *via* le service « Bien dans ma tête » de Santéclair. Disponibles 7 jours sur 7 et 24 heures 24, ces professionnels vous accompagnent face au stress, à l'anxiété ou aux difficultés. Ce service est accessible depuis l'application de la mutuelle ou sur votre espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), rubrique « Mes services santé MySantéclair ».

*\*Hors participation forfaitaire de 2 euros lors d'une consultation avec un médecin.*

## RECRUTEMENT

### Rejoignez l'équipe de Mutuelles du Soleil

Mutuelles du Soleil publie régulièrement des offres d'emploi à pourvoir pour intégrer ses pôles administratifs, ses équipes commerciales, ses fonctions supports ainsi que ses services de réseaux de soins. Que vous soyez en recherche d'un nouveau défi ou simplement curieux, consultez-les directement sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), rubrique « Recrutement », ou sur le réseau social LinkedIn. N'hésitez pas à relayer ces opportunités auprès de vos proches ou à y postuler vous-même pour faire rayonner, ensemble, les valeurs de solidarité et de proximité.



© Shutterstock

Rejoindre Mutuelles du Soleil, c'est intégrer une équipe engagée au service de la santé.

## Organiser ses obsèques en toute sérénité

### Mutuelles du Soleil vous propose désormais le contrat Allianz Obsèques, une solution pour préparer l'avenir.

Le contrat *Allianz Obsèques*, proposé par la mutuelle, vous permet de constituer un capital flexible (de 3000 à 10000 euros) pour couvrir tout ou partie des frais liés à vos obsèques. Accessible de 40 à 84 ans, il peut être souscrit sans formalité médicale, avec une couverture immédiate en cas de décès accidentel. Aucuns frais d'entrée, de gestion, ni de sortie ne sont appliqués. Le capital est versé aux bénéficiaires désignés dans un délai de 5 jours suivant la réception des pièces nécessaires. Il ne pourra servir à d'autres fins qu'au paiement des obsèques.



Le contrat Allianz Obsèques est accessible aux adhérents de 40 à 84 ans

### Un accompagnement complet

Ce contrat intègre également un accompagnement humain et personnalisé, avant, pendant et après les obsèques: aide administrative, conseils sur la succession, accompagnement psychologique, aide-ménagère ou encore entretien de sépulture. Vous pouvez même enregistrer vos volontés funéraires et bénéficier d'un service de rapatriement depuis l'étranger. Votre conseiller Mutuelles du Soleil est à votre disposition pour réaliser un bilan de vos besoins et une simulation personnalisée. Contactez directement votre agence ou prenez rendez-vous en ligne *via* la plateforme, accessible depuis le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), l'application mobile et l'espace adhérent.

**i** Plus d'informations sur les assurances proposées par la mutuelle en page 6.



## Un programme de fidélité qui vous ressemble

**Mutuelles du Soleil valorise votre fidélité. Chaque année passée à nos côtés vous fait progresser et débloquer de nouveaux avantages.**

**Bronze (dès l'adhésion).** Vous accédez aux services digitaux et au bouquet de services santé Santéclair.

**Argent (dès 11 mois).** Vous bénéficiez d'un bilan santé, d'un entretien conseil annuel, de - 10 % chez Le Lunetier du Sud et d'invitations aux Rencontres santé en agence.

**Or (4 à 6 ans).** Vous profitez d'une ligne téléphonique dédiée, d'un accès anticipé aux actions de prévention, d'une réduction de 15 % chez Le Lunetier du Sud et devenez « adhérent ambassadeur » en participant à des tables rondes.

**Platine (6 à 10 ans).** Vous avez - 20 % chez Le Lunetier du Sud et êtes accompagnés dans l'organisation d'obsèques.

**Diamant (plus de 10 ans).** La mutuelle traite prioritairement vos demandes de remboursement, accompagne les aidants et vous offre une remise de 25 % chez Le Lunetier du Sud et un accès aux événements prévention avec un invité.

Les adhérents Mutuelles du Soleil Livre II qui bénéficient d'un contrat santé individuel ou d'un contrat collectif à adhésion facultative santé, dont Mutuelles du Soleil Livre II est assureur, sont éligibles.

**Plus d'informations en agence, sur l'espace adhérent sur [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr) ou sur l'application mobile, rubrique « Mon contrat ».**



### RÉGLEMENTATION

## Les statuts de la mutuelle évoluent

Lors de l'assemblée générale du 24 juin dernier, les statuts de Mutuelles du Soleil ont été mis à jour.

Ces évolutions s'inscrivent dans une volonté de transparence et d'adaptation continue à notre environnement mutualiste.

Les nouveaux statuts sont dès à présent consultables et téléchargeables sur [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr), via l'application mobile de Mutuelles du Soleil, ou au sein de votre espace adhérent, à la rubrique « Mes Documents ».

### ÉVÈNEMENT FIDÉLITÉ

## Un rendez-vous scientifique et engagé

Le 24 juin à Nice, Mutuelles du Soleil a organisé une journée exclusive pour ses adhérents Or, Platine et Diamant, dans le cadre de son programme de fidélité (*lire ci-dessus*). Une conférence, animée par Isabelle Mus-Veteau, biologiste et directrice de recherche au Centre national de la recherche scientifique (CNRS), était consacrée aux avancées dans la lutte contre la résistance aux chimiothérapies. Cette rencontre a été suivie de la visite exceptionnelle du catamaran scientifique Love the ocean, navire d'OceanoScientific, partenaire de la mutuelle, dédié à la recherche et à la préservation des océans.

Cette journée sera également proposée à Marseille, le 11 septembre, et à Toulon, le 18 septembre. Adhérents concernés, restez attentifs. Un e-mail d'inscription vous sera adressé.



**La mutuelle a organisé, le 24 juin dernier, une conférence sur la résistance aux chimiothérapies pour ses adhérents fidèles.**



Mutuelles du Soleil est l'interlocuteur privilégié pour la complémentaire santé mais aussi pour les produits d'assurance nécessaires au quotidien.

© AdobeStock/MDS

## ASSURANCE

# La mutuelle vous protège au quotidien

Mutuelles du Soleil vous protège grâce à une large gamme de produits d'assurance complémentaires: auto, habitation, emprunteur, scolaire, obsèques... Tour d'horizon.

**P**arce que vos besoins dépassent le simple cadre de la santé, Mutuelles du Soleil a développé une offre globale d'assurance. Elle vous permet de protéger efficacement tous les aspects de votre vie. Vous pouvez ainsi souscrire au nouveau produit obsèques, une solution pour anticiper l'avenir (*lire page 4*), mais pas seulement.

### Rouler sereinement

En complément de votre couverture santé, vous pouvez opter pour une assurance automobile à la fois souple et personnalisée. Différentes formules sont disponibles (au tiers, tous risques, jeune conducteur...) pour rouler sereinement, même en cas d'imprévu.

### Bien dans son logement

Pour ceux qui accèdent à la propriété ou qui changent de logement, l'assurance habitation couvre efficacement le foyer et ses occupants. Vous êtes protégés contre les sinistres avec des garanties renforcées pour une tranquillité d'esprit totale. De plus, la garantie violences

intrafamiliales est désormais intégrée au contrat habitation. C'est une nouveauté qui est parfaitement en lien avec les engagements sociétaux de Mutuelles du Soleil.

### Un prêt l'esprit léger

Et pour accompagner vos projets immobiliers en toute sécurité, l'assurance emprunteur vous offre une couverture sur mesure. Vous avez la possibilité de comparer votre contrat actuel à cette offre, sans engagement. Changer d'assurance emprunteur peut en effet être source d'économies importantes.

**i** Plus d'informations en agence ou sur le site internet [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr).

### UN SEUL INTERLOCUTEUR, DE MULTIPLES AVANTAGES

Adhérer à Mutuelles du Soleil, c'est faire le choix d'avoir une relation de confiance avec un conseiller de proximité qui vous connaît, qui vous suit, qui vous conseille et

qui vous simplifie la vie. En regroupant ainsi vos contrats auprès d'un interlocuteur unique, vous gagnez en clarté, en efficacité... et souvent en économies.

## TDAH: tout savoir sur ce trouble de l'attention

Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, plus connu sous le sigle TDAH, affecte le neurodéveloppement. Il touche environ 2 millions de personnes en France, enfants comme adultes. Quelles sont ses caractéristiques? Quelles sont ses répercussions sur la vie quotidienne? Comment est-il diagnostiqué et pris en charge? Décryptage d'un trouble connu, mais encore trop souvent mal compris.

« **V**otre fille perturbe la classe et n'arrête pas de bouger. »  
« Votre fils est dans son monde, il ne sait pas se contrôler. » Longtemps, les enfants qui ne parvenaient pas à se conformer au « moule de la scolarité » étaient généralement considérés comme agitateurs, voire provocateurs. Aujourd'hui, heureusement, on sait que certains de ces comportements peuvent être provoqués par un trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Et contrairement à une idée reçue, ce syndrome n'est ni récent, ni un effet de mode. On retrouve sa trace dès l'Antiquité,

puis plus précisément à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Il concerne environ 2,5 % des adultes et 5 % des enfants, soit un élève par classe.

### Le TDAH, qu'est-ce que c'est ?

« Le TDAH est un trouble du neurodéveloppement qui se manifeste le plus souvent dès l'enfance », explique Olivier Bonnot, professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'université Paris-Saclay, chef de service à l'hôpital Barthélemy-Durand (Essonne) et coauteur du livre *Et si c'était un TDAH?* (lire encadré page 9). « Il s'agit d'un trouble de la fonction attentionnelle qui touche à la fois les ressources et la capacité d'attention de l'individu,





→ détaille-t-il. À cela s'ajoute une impulsivité, et, dans certains cas, une hyperactivité motrice et psychique. » Concrètement, les personnes TDAH vont, par exemple, rencontrer des difficultés pour se concentrer sur un objet ou une activité. Elles peuvent être impulsives et ne pas réussir à réfréner une idée ou à s'empêcher d'émettre une parole. Elles ont aussi parfois du mal à rester assises ou debout sans remuer. Soyons clairs : ce trouble n'affecte pas l'intelligence mais influe sur le comportement et le mode de fonctionnement de la personne. Malgré ce que l'on peut parfois entendre, ni les parents ni l'éducation n'en sont responsables.

Le TDAH résulte en réalité d'anomalies génétiques associées à des causes environnementales (exposition à l'alcool *in utero*, prématurité, faible poids à la naissance, etc.). « Cette accumulation de facteurs entraîne alors de petites modifications de différents circuits neuronaux dans le cerveau », poursuit le spécialiste.

## Un impact sur le quotidien

« Le TDAH constitue un véritable handicap au quotidien, constate le professeur Bonnot. À

l'école notamment, il entraîne de grandes difficultés d'apprentissage et d'adaptation (lire encadré ci-contre). » À la maison, il peut engendrer un climat familial tendu, générant des

conflits avec les parents, la fratrie, ou même au sein du couple. Sur le plan social, l'intégration peut s'avérer compliquée. La personne peut parfois être isolée, voire faire face à des situations de harcèlement. Tout cela peut alors avoir une répercussion sur l'estime de soi.

Autre exemple : les tâches administratives peuvent représenter un véritable défi. En effet, le trouble de l'attention rend notamment

difficile l'organisation, la planification et le respect des délais.

Enfin, « les personnes atteintes de TDAH sont aussi plus exposées à certains comportements à risque (consommation de substances psychoactives, addictions, conduites suicidaires) », souligne le professeur.

**Des filières de soins régionales dédiées déployées en 2025**

Les familles de personnes TDAH se heurtent à un parcours de soins souvent désorganisé : errance diagnostique, inégalités d'accès aux traitements, etc. Pour y remédier, le ministère de la Santé a annoncé le 12 juin dernier, à l'occasion de la Journée nationale de sensibilisation au TDAH, la mise en place, dès cette année, d'une filière de soins dédiée dans chaque région. Cette initiative vise à structurer l'accompagnement, à améliorer l'information des familles et à réduire significativement les délais de diagnostic.

## Un diagnostic encore trop tardif

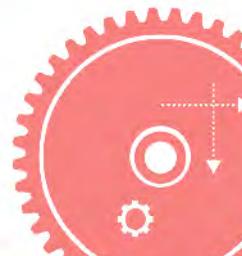
Identifier tôt le TDAH est donc essentiel. Or, en France, le diagnostic est souvent posé tardivement, autour de l'âge de 9-10 ans. Pour combler ce retard, le ministère de la Santé a annoncé le déploiement d'un parcours de soins dédié dans chaque région dès 2025 (lire ci-dessus).

Le diagnostic est établi si trois dimensions cliniques — l'inattention et/ou l'hyperactivité et l'impulsivité — s'expriment plus que la normale, avant l'âge de 12 ans, depuis plus de 6 mois, et dans différents environnements (école, maison...). Il est posé uniquement par un médecin formé (pédiatre, neurologue, psychiatre, neuropsychologue) après une analyse du comportement

## TDAH : QUELLES AIDES ?

Pour les enfants TDAH, le forfait d'intervention précoce est disponible jusqu'à l'âge de 12 ans. Il permet le remboursement des professionnels libéraux qui ne sont habituellement pas pris en charge par l'Assurance maladie, pendant 2 ans. Ils doivent pour cela être sous contrat avec une plateforme de coordination et

d'orientation (PCO). Les adultes, quant à eux, sont éligibles à la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH). Ils peuvent aussi, sous conditions, bénéficier de la prestation de compensation du handicap (PCH) qui permet de financer des aides en lien avec la perte d'autonomie.





## LA SCOLARITÉ D'UN ENFANT TDAH

Au cours de la scolarité, les symptômes du TDAH peuvent constituer un véritable obstacle pour l'élève. « *Il y a deux fois plus de redoublements chez les enfants TDAH* », précise Olivier Bonnot, professeur de psychiatrie. Par ailleurs, la moitié de ces enfants ont un trouble des apprentissages associés. Les parents peuvent se rapprocher de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) pour la

mise en place d'un projet personnalisé de scolarisation (PPS). Un accompagnant d'élève en situation de handicap (AESH) peut aussi être attribué. L'enseignant peut également proposer des adaptations : écrire les consignes, installer un coussin ergonomique ou un élastique sur les pieds de la chaise pour éviter l'immobilité, ou encore placer l'élève au 2<sup>e</sup> rang à côté d'un camarade calme et loin de la fenêtre.

et un examen clinique. Le degré de TDAH peut varier d'un individu à l'autre, de léger à sévère. Son évolution est par ailleurs très variable : elle peut s'améliorer comme se stabiliser ou s'aggraver.

« *Au TDAH s'ajoutent fréquemment des troubles associés, comme une dépression, un trouble bipolaire, ou encore un trouble « dys » [trouble spécifique du langage et des apprentissages, NDLR] qu'il convient aussi d'évaluer* », indique Olivier Bonnot. Différents bilans (orthophonique, psychomoteur, avec un ergothérapeute, etc.) sont ainsi réalisés. Par ailleurs, le TDAH est souvent associé à des troubles somatiques (diabète sucré, obésité, allergies), qui nécessitent aussi un suivi au long cours.

### Un accompagnement personnalisé

Une prise en charge adaptée permet de faciliter la vie des personnes concernées. Divers outils sont, pour cela, disponibles : des traitements médicamenteux (psychostimulant ou non stimulant), un suivi psychologique, de la rééducation en orthophonie, de la psychomotricité, de l'ergothérapie...

« *Le TDAH est particulièrement sensible aux aménagements qu'on va mettre en place, tant à la maison qu'à l'école* », insiste le professeur Olivier Bonnot.

**2 ans, c'est la durée moyenne, pour obtenir un diagnostic de TDAH chez l'enfant, et plus de 4 ans chez l'adulte.**

Source : [Tdah-france.fr](http://Tdah-france.fr).

Les parents peuvent participer à des groupes d'éducation aux habilités parentales pour les aider à comprendre le trouble et installer des stratégies. « *On conseille par exemple d'installer une routine, de dicter des consignes simples et de fractionner les demandes pour*

*éviter la dispersion*, illustre le psychiatre. *Les activités sportives sont aussi bénéfiques car elles favorisent la socialisation, le respect des règles et la confiance en soi.* Donner des



## POUR ALLER PLUS LOIN

- **Un documentaire.** *Plongez en nos troubles*, de Benjamin Laurent, à regarder sur [Plongezennostroubles.com](http://Plongezennostroubles.com).
- **Un podcast.** *TDAH : briser les stéréotypes avec Nader Perroud*, *La matrescence*, sur les plateformes d'écoute.
- **Un livre.** *Et si c'était un TDAH*, d'Olivier Bonnot et Laurence Ollivier, Marabout, 224 pages, 17, 90 euros.
- **Une BD.** *La Tête dans les nuages : quand le TDA(H) s'invite à la maison*, d'Emmanuelle Friedmann et Céline Bailleux, Soleil, 128 pages, 19,99 euros.
- **Un site internet.** [Tdah-france.fr](http://Tdah-france.fr)



# Dossier

➔ *responsabilités, encourager et féliciter sont autant des leviers efficaces* ». En cas de difficulté, des associations spécialisées, comme TDAH France, apportent une aide précieuse.

## Transformer une singularité en force

Avec le temps et un bon accompagnement, les personnes TDAH apprennent à mieux se connaître. Elles peuvent alors développer des compétences insoupçonnées. Elles parviennent ainsi à convertir certaines difficultés en de véritables atouts.

Dotées d'une forte énergie, elles sont souvent entreprenantes et empathiques. Elles peuvent également faire preuve d'une grande créativité; une qualité particulièrement appréciée dans le

milieu artistique par exemple. Leur façon singulière de percevoir le monde peut aussi favoriser l'émergence de nouvelles idées, et apporter des solutions inédites en entreprise.

Par ailleurs, l'hyperfocalisation (la capacité à se plonger intensément dans une tâche pendant environ 30 minutes) peut s'avérer être une force, si elle est bien encadrée.

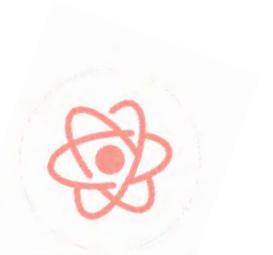
Autant de qualités qui ne pourront véritablement s'exprimer que dans un environnement bienveillant, respectueux et ouvert à la différence. Il revient donc à chacun d'entre nous de jouer son rôle pour favoriser l'inclusion, afin que chacun puisse trouver sa place dans la société et révéler tout son potentiel.

●  
**Constance Périn**



DR

Claudine Casavecchia est la présidente de l'association HyperSupers TDAH France.



## « LE TDAH N'EST PAS QU'UNE AFFAIRE D'ENFANTS »

Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est parfois diagnostiqué tardivement, à l'âge à l'adulte. Cette découverte peut alors avoir des répercussions profondes sur la vie quotidienne des personnes.

### Le Mutualiste. Pourquoi parle-t-on si peu du TDAH chez l'adulte ?

**Claudine Casavecchia.** Avant 2013, le TDAH était considéré comme un trouble du comportement, et donc principalement associé à l'enfance. C'est avec sa reclassification internationale en trouble du neurodéveloppement que l'on a commencé à s'intéresser aussi aux adultes. De plus, il faut savoir qu'avec l'âge, certaines personnes compensent, s'adaptent. Les symptômes se lissent, et le trouble est ignoré. Le TDAH n'est pas qu'une affaire

d'enfants, il est important de combattre cette idée reçue.

### L. M. Quelles sont les conséquences d'un diagnostic tardif ?

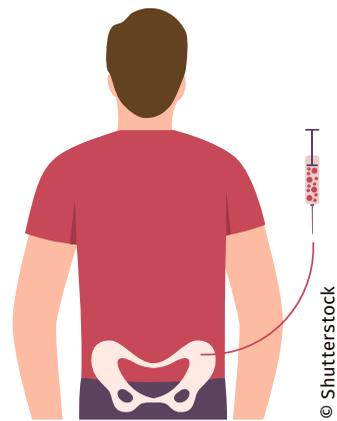
**C. C.** Le diagnostic met fin à des années d'incompréhension. Un membre de notre association a été détecté à 68 ans, quand d'autres le sont à la suite du diagnostic de leur propre enfant, ou après un événement qui bouleverse le quotidien, comme une séparation ou l'arrivée d'un enfant. Pourtant, une détection précoce est essentielle pour la mise en place d'une prise en charge adaptée. Le diagnostic apporte une explication face à certaines difficultés (perte d'emploi, vie de couple discontinue, échecs, voire délinquance ou addictions diverses) et restaure l'estime de soi. Il permet aussi d'éviter des

traitements parfois inadaptés, comme les antidépresseurs. Il ouvre enfin la voie à des solutions concrètes : coaching, soutien psychologique, aménagements au travail, etc.

### L. M. La prise en charge est-elle, selon vous, à la hauteur ?

**C. C.** Non, le réseau de psychiatres est totalement saturé et la formation des soignants est encore insuffisante. La prise en charge est inégale selon les départements et le reste à charge souvent trop important. On parle pourtant de 1,5 million d'adultes concernés. C'est un véritable enjeu de santé publique. Cette année, la santé mentale a été désignée Grande cause nationale. Saisissons cette opportunité pour faire évoluer les choses.

**Propos recueillis par C. P.**



© Shutterstock

## QUIZ

# Testez vos connaissances sur le don de moelle osseuse

Le don de moelle osseuse est vital pour certains malades. Mais savez-vous quels sont les critères à respecter pour faire un don ou les conditions nécessaires à la greffe ? Répondez à ces quelques questions pour le vérifier.

**Une ou plusieurs bonnes réponses par question.**

### 1. Qu'est-ce que la moelle osseuse ?

- Un tissu qui se trouve dans les os et qui produit les cellules du sang
- La partie interne des muscles
- Un type de cellule sanguine

### 2. Chaque année en France, combien de vies sont sauvées grâce au don de moelle osseuse ?

- Plus de 20 vies
- Plus de 2 000 vies
- Plus de 20 000 vies

### 3. Quelles maladies peuvent être traitées grâce à une greffe de moelle osseuse ?

- Les cancers du sang
- Les aplasies médullaires
- La drépanocytose

### 4. Pour réaliser une greffe, le donneur et le receveur doivent être génétiquement compatibles.

- Vrai
- Faux

### 5. Quel âge faut-il avoir pour s'inscrire sur le registre des donneurs ?

- Entre 18 et 35 ans
- Entre 16 et 35 ans
- Entre 18 et 60 ans

### 6. Quelles sont les autres conditions à remplir ?

- Être en parfaite santé
- Répondre à un questionnaire de santé et faire un prélèvement (salive ou sang)
- Avoir déjà donné son sang

### 7. Comment la moelle osseuse est-elle prélevée ?

- Par ponction dans la colonne vertébrale
- Par prélèvement sanguin
- Par ponction dans les os du bassin

### 8. En moyenne, combien de temps faut-il compter entre l'inscription sur le registre et le don ?

- 4 semaines
- 4 mois
- 4 ans

### 9. Le donneur peut connaître l'identité du receveur du don.

- Vrai
- Faux

### 10. En France, le don de moelle osseuse est-il rémunéré ?

- Oui, il est rémunéré
- Non, c'est un acte de générosité bénévole
- Cela dépend des régions

**Réponses :**

1. La moelle osseuse est un tissu qui se trouve dans les os. Elle est responsable de la formation des cellules souches qui produisent les globules rouges, globules blancs et plaquettes.

2. Plus de 2 000 vies par an sont sauvées grâce au don de moelle osseuse.

3. Les trois : Les patients qui souffrent de cancers du sang (leucémie, etc.), d'aplasies médullaires (maladie rare) ou de drépanocytose (maladie génétique), ont besoin d'une greffe pour guérir.

4. Vrai. Les profils génétiques (déterminés par les origines et l'histoire familiale notamment) du donneur et du receveur doivent être proches. Malheureusement, c'est très rare.

5. Le donneur doit avoir entre 18 et 35 ans au moment de l'inscription sur le registre. Pour être éligible, il faut être en parfaite santé, répondre à un questionnaire de santé et faire un prélèvement sanguin ou salivaire afin d'établir sa carte d'identité biologique. Il n'est pas nécessaire d'avoir donné son sang.

7. Dans 80 % des cas, le don s'effectue grâce à un prélèvement sanguin d'une durée de 3 à 4 heures. Il peut aussi se faire par ponction dans les os postérieurs du bassin, sous anesthésie générale. On ne touche donc pas à la colonne vertébrale.

8. En moyenne, il se passe 4 ans entre l'inscription du donneur sur le registre et la sollicitation pour un don.

9. L'un des principes fondamentaux qui régissent le don est l'anonymat. Le donneur et le receveur ne peuvent donc pas connaître leurs identités respectives.

10. Non, le don est un acte altruiste, non rémunéré. En revanche, il ne vous coûte rien. Tous les frais sont pris en charge.

## IST UN AUTOTEST GRATUIT POUR LES FEMMES DE 18 À 25 ANS

Pour freiner la hausse des infections sexuellement transmissibles (IST), l'Assurance maladie propose aux jeunes femmes un kit gratuit d'autoprélèvement vaginal. Disponible sans ordonnance sur le site [Mon-test-ist.ameli.fr](http://Mon-test-ist.ameli.fr) et livré à domicile, celui-ci permet de dépister les infections à chlamydia et à gonocoque. D'autres IST (VIH, syphilis, hépatite B) peuvent aussi être détectées gratuitement en laboratoire, sans rendez-vous ni ordonnance. En prévention, le préservatif reste la meilleure solution.

Face à la recrudescence des infections à gonocoque et chlamydia, l'Assurance maladie met un kit d'autoprélèvement à disposition des jeunes femmes.

## Troubles anxieux: l'épidémie de Covid-19 n'a pas provoqué de hausse durable

La crise sanitaire liée à la pandémie de Covid-19 a entraîné une augmentation des dépressions en France, mais en est-il de même avec les troubles anxieux? Non, répond Santé publique France, dans une étude publiée dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH) du 22 juillet. « Nos résultats ne montrent pas d'évolution significative de la prévalence des états anxieux entre 2017 et 2021 », indiquent les auteurs. Toutefois, elle demeure à un niveau élevé. Ainsi, en 2021, 12,5 % des personnes âgées de 18 à 85 ans étaient concernées par l'une de ses formes: anxiété généralisée, sociale, de séparation, trouble panique, agoraphobie ou encore phobies spécifiques. Les femmes étaient par ailleurs plus touchées (18,2 %) que les hommes (6,4 %).

## LA MIGRAINE

EST LA 2<sup>E</sup> MALADIE

NEUROLOGIQUE

LA PLUS

INVALIDANTE

AU MONDE,

APRÈS L'ACCIDENT

VASCULAIRE

CÉRÉBRAL (AVC),

CHEZ L'ADULTE.

Source: Organisation mondiale de la santé (OMS).

© Photos Shutterstock



En 2021, 12,5 % des adultes de 18 à 85 ans présentaient un état anxieux; un taux stable mais qui reste tout de même élevé.

# Une baisse historique de la mortalité en France

En 2023, la France a enregistré une diminution significative de la mortalité, atteignant un niveau historiquement bas, d'après une étude menée par la Direction de la recherche, des études et de l'évaluation des statistiques (Drees), le Centre d'épidémiologie des causes médicales de décès de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et Santé publique France, publiée début juillet. Au total, 637 082 décès ont été comptabilisés dans l'année, soit 36 000 de moins qu'en 2022. Cette baisse est en grande partie (60 %) due à la chute du nombre de décès liés au Covid-19. Les tumeurs, c'est-à-dire les cancers, demeurent, par ailleurs, la première cause de mortalité dans le pays (27 %), viennent ensuite les maladies cardio-neurovasculaires (21,4 %).



Les moins de 3 ans ne peuvent plus être exposés aux écrans au sein des lieux de garde.

## JEUNES ENFANTS

### LES ÉCRANS INTERDITS DANS LES LIEUX D'ACCUEIL

Il est désormais défendu d'exposer les enfants de moins de trois ans aux écrans (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) dans les crèches, les haltes-garderies ou encore chez les assistants maternels. Cette décision a été prise pour limiter les conséquences néfastes d'un contact précoce sur la santé des tout-petits : troubles du sommeil, de la vue, développement cognitif et émotionnel perturbé, appauvrissement des interactions sociales... Elle a aussi pour ambition d'encourager les parents à appliquer cette règle à la maison.

## TROP DE RÉGLISSE PEUT NUIRE À LA SANTÉ

La surconsommation de réglisse (utilisée en complément alimentaire, additif...) peut provoquer une hypertension artérielle. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) préconise d'en informer les consommateurs.



## Sport: le certificat médical n'est pas toujours obligatoire

**VRAI** Pour s'inscrire à une activité sportive, présenter un certificat médical n'est pas systématique. Ce document n'est, par exemple, pas exigé pour les moins de 18 ans qui pratiquent au sein d'une fédération. En revanche, il peut être demandé pour certaines disciplines « à contraintes particulières » (boxe, plongée...).

## DON DU SANG

### Les critères s'assouplissent

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, le délai pour donner son sang après un tatouage, un piercing, un acte d'acupuncture, de sclérose de varices, de mésothérapie ou une endoscopie avec un instrument flexible passe de 4 à 2 mois. Il n'y a, plus de contre-indication non plus concernant les substituts osseux en implantologie dentaire.



## MÉDECIN EXPERT JUDICIAIRE

### Éclairer les faits

Désigné par le juge, le médecin expert judiciaire apporte un regard médico-légal indispensable.

© Shutterstock

Grâce à ses compétences médico-légales, le médecin expert judiciaire apporte son concours au juge ou au procureur de la République dans les affaires pour lesquelles il est désigné.

**D**epuis 39 ans maintenant, le docteur Jean-Marie Franques pratique la médecine légale et les expertises. Aujourd'hui retraité de la médecine générale, il demeure expert près la cour d'appel de Toulouse. Son rôle ? Apporter un éclairage médico-légal dans les dossiers judiciaires.

#### Affaires pénales et civiles

C'est le juge qui le désigne et qui fixe le cadre de sa mission. « Je suis sollicité soit par le juge d'instruction, soit par le juge des affaires civiles, explique le méde-

cin. *En matière pénale, je décris l'état physique et psychique et détermine la durée de l'incapacité totale de travail (ITT); paramètre majeur dans la détermination, par le juge ou le procureur de la République, de la gravité de l'acte répréhensible commis.* » Il peut s'agir d'agressions à caractère sexuel, de coups et blessures, ou d'accidents causés par un tiers. « *En matière civile, j'interviens dans le cas d'accidents ou de coups et blessures pour caractériser le dommage subi et ainsi permettre l'indemnisation des victimes* », complète-t-il.

rances, médecin de recours du patient...), qui peuvent assister à la consultation.

« Elle dure en moyenne 2 heures, indique Jean-Marie Franques. Je réalise un interrogatoire et un examen complet. J'étudie l'historique du patient, son état antérieur à l'accident ou à la blessure, et son dossier médical. Puis, je m'intéresse à sa situation actuelle, à ses symptômes, ses blessures, son niveau d'incapacité, l'évolution de son état de santé, les préjudices subis... » Le médecin détermine ainsi une quinzaine de paramètres bien définis, qu'il quantifie pour évaluer la situation. « Il est important de rester objectif durant tout ce processus », insiste l'expert.

#### Rédiger un rapport

Il rédige ensuite un prérapport circonstancié qui est transmis aux parties. « Si celles-ci ne sont pas d'accord avec certains points, elles peuvent rédiger des « dires » pour présenter leurs arguments, précise-t-il. L'expert y répond, puis le rapport définitif est envoyé au juge et aux parties. » Le magistrat dispose alors des éléments indispensables pour rendre son verdict.

Léa Vandeputte



### Devenir médecin expert judiciaire

Le médecin doit soumettre sa candidature auprès du procureur de la République local en adressant un dossier complet : CV, diplômes, spécialisation, lettre de motivation... Si celle-ci est retenue, il peut alors prêter serment et devenir expert près la cour d'appel.

#### Une consultation complète

Pour mener à bien son expertise, le médecin convoque la victime et en informe les différentes parties prenantes (avocats, assureurs, médecin-conseil des assu-



## Les aides pour financer son permis de conduire

La plateforme 1jeune1permis, disponible sur [1jeune1solution.gouv.fr/1jeune1permis](https://1jeune1solution.gouv.fr/1jeune1permis), centralise l'ensemble des dispositifs d'aide au financement du permis de conduire. Elle présente la marche à suivre pour en bénéficier, mais aussi pour s'inscrire à l'examen ou choisir une auto-école.

## DÉMARCHAGE

### De nouvelles règles plus strictes

D'ici août 2026, le démarchage téléphonique auprès d'un particulier sera interdit si l'entreprise n'a pas obtenu, au préalable, son consentement explicite. Il restera toutefois autorisé si la personne est prospectée dans le cadre d'un contrat qu'elle a souscrit. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet déjà, le démarchage par téléphone, SMS, e-mail ou via les réseaux sociaux dans les secteurs de la rénovation énergétique et de l'adaptation des logements au handicap et à la vieillesse est prohibé.



## SOLIDARITÉ: UN TIERS DES FRANÇAIS SONT BÉNÉVOLES

Selon le baromètre Ifop pour France Bénévolat, 34 % des Français donnent de leur temps gratuitement pour les autres ou pour une cause, soit 19 millions de personnes. Un chiffre en baisse, puisqu'ils étaient 40 % à se dire bénévole en 2013. Cette diminution est particulièrement marquée chez les 65 ans et plus et chez les femmes. À l'inverse, 23 % des 15-34 ans sont engagés, + 4 points par rapport à 2022.



## FRAUDES BANCAIRES

### Comment s'en prémunir ?

Pour éviter d'être victime d'une arnaque, adoptez les bons réflexes. Ne communiquez jamais vos codes ou identifiants bancaires. Ne payez en ligne que sur une page sécurisée (où l'URL commence par « https »). N'utilisez pas de liens contenus dans le message d'expéditeurs inconnus. Enfin, ne conservez pas vos données de sécurité dans un carnet ou en ligne.

### Connaître et réduire son empreinte environnementale

Nosgestesclimat.fr permet, en une dizaine de minutes, de calculer son impact environnemental. Grâce à des questions sur le transport, le logement, l'alimentation, les habitudes de vie ou encore les loisirs, il évalue la quantité de gaz à effet de serre émise et le volume d'eau utilisée pour produire les biens et services consommés. Le site propose ensuite des pistes pour réduire son empreinte.

# Préparer demain, c'est du sérieux !

## Nouveauté : Allianz Obsèques<sup>1</sup>

Bien plus qu'une assurance capital obsèques, un accompagnement complet pour vous et vos proches.

**Anticipez et protégez ceux que vous aimez !**

1 Produit ALLIANZ Obsèques est un produit assuré, géré par ALLIANZ VIE, entreprise régie par le code des assurances, Société anonyme au capital de 681.879.255 €, 340 234 962 RCS Nanterre, dont le siège social est sis 1, cours Michelet - CS 30051 - 82076 Paris La Défense Cedex.



La prévoyance **des gens heureux**