

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

SANTÉ MENTALE: la préserver à tout âge

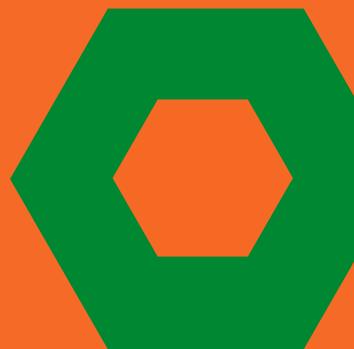
mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 **Psychologie**
Une nouvelle série
de podcasts à écouter

5 **Avignon**
La télé-expertise optique
avec Le Lunetier du Sud

6 **Santéclair**
Accompagner
votre bien-être mental

Mutuelles du Soleil vous présente
sa chaîne de podcasts :



LE ZESTE AMICAL !

*Venez ensoleiller votre
quotidien avec des
conseils bien-être et
prévention qui vont
vitaminer votre journée !*



Retrouvez JUJU sur :



“ DIGITAL



« Où puis-je trouver ma carte de tiers payant numérique 2025 ? »
Alban T.

Vous pouvez télécharger votre carte de mutuelle de différentes façons avec votre smartphone : via l'application Mutuelles du Soleil (disponible sur les environnements Apple et Android), depuis votre espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr) ou encore dans votre coffre-fort numérique, disponible sur votre application et votre

© Shutterstock/Mutuelles du Soleil



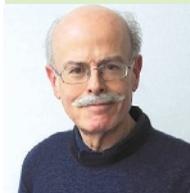
Votre carte de tiers payant est accessible à tout moment, notamment sur l'application mobile de la mutuelle.

espace adhérent (service gratuit, sous réserve d'éligibilité). Ainsi, vous avez toujours votre carte sur vous et ne risquez plus de la perdre. L'utilisation de la version numérique n'entraîne aucun changement vis-à-vis de votre professionnel de santé, laboratoire ou pharmacien : il vous suffit de la présenter, soit sur votre smartphone, soit sur papier si vous l'avez imprimée.

“ TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

« Je viens d'adhérer à Mutuelles du Soleil et je souhaiterais activer le service de téléconsultation. Comment dois-je faire ? »
Laury D.

Il vous suffit de vous connecter sur l'espace MySantéclair, accessible sur l'application mobile Mutuelles du Soleil ou depuis votre espace adhérent sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr). Le service de téléconsultation médicale à distance, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, en France et partout dans le monde, est inclus dans les contrats santé Mutuelles du Soleil (sous réserve d'éligibilité). Des médecins généralistes, des spécialistes, mais aussi des diététiciens ou des psychologues sont joignables grâce à ce service et peuvent vous délivrer une ordonnance immédiatement en cas de besoin.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

2025, année de la santé mentale

Cette nouvelle année qui démarre est dédiée à la santé mentale, Grande cause nationale de 2025. Ce sujet nous concerne tous. La France affiche, en effet, l'un des taux de dépression les plus élevés d'Europe (11 %), selon la dernière étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), publiée le 9 janvier. Depuis la crise sanitaire, on constate de plus en plus une explosion du mal-être, notamment chez les plus jeunes d'entre nous.

C'est pour cela que nous avons décidé de consacrer notre dossier à la préservation de la santé mentale à tous les âges de la vie (lire pages 7 à 10). Car, elle fait partie intégrante de notre santé globale.

Elle représente bien plus que la seule absence de troubles mentaux mais a trait au bien-être dans toutes ses dimensions.

En tant que mutuelle, nous sommes convaincus que la sensibilisation de tous est la clé pour améliorer collectivement notre santé mentale. Il est aussi capital de prévenir le développement de troubles en prenant soin les uns des autres.

Enfin, il faut bien sûr pouvoir trouver de l'aide quand on en a besoin. Pour cela, faciliter l'accès aux soins est, encore et toujours, primordial.



ACTION SOLIDAIRE

Opération « Jouets en cavale »

Mutuelles du Soleil a organisé en début d'année l'opération « Jouets en cavale » qui a permis de récolter des jouets auprès de ses collaborateurs afin de les offrir aux enfants soutenus par le Secours Populaire ou la Croix-Rouge. Cette action reflète les valeurs de solidarité et de partage de la mutuelle. Elle s'intègre dans sa démarche de responsabilité sociale des entreprises (RSE), définie par la Commission européenne comme « *l'intégration volontaire, par les entreprises, de préoccupations sociales et environnementales à leurs activités commerciales et leurs relations avec les parties prenantes* ».

MARSEILLE

Le Lunetier du Sud déménage

Le Lunetier du Sud a quitté la célèbre Canebière pour vous retrouver 300 mètres plus loin, au 26, rue Francis Davso, à Marseille. Amateurs de lunettes et de style, poussez la porte de ce nouvel espace où chaque détail a été pensé pour votre confort et votre plaisir visuel. Il incarne l'essence même de l'art de vivre méditerranéen, alliant élégance, convivialité et modernité. L'équipe d'opticiens passionnés du Lunetier du Sud est à votre écoute pour vous guider vers l'équipement qui vous ressemble vraiment.

i Ouvert du lundi au samedi de 10 heures à 19 heures. Ligne directe: 0495 093434.

© Photos Mutuelles du Soleil



La nouvelle boutique du Lunetier du Sud de Marseille est un espace où chaque détail a été pensé pour votre plaisir visuel.

Trois épisodes de podcast dédiés à la psychologie

La chaîne de podcasts de Mutuelles du Soleil, « Juju, le zeste amical », s'enrichit d'épisodes qui explorent des thématiques essentielles sur la santé mentale.

Sur « Juju, le zeste amical », la chaîne de podcasts de la mutuelle, écoutez trois épisodes d'« En bonne santé » sur la santé mentale. La psychologue clinicienne Cécile Mignot y partage son expertise et délivre des conseils pratiques sur les sujets du *burn-out*, de l'anxiété, et de la psychologie des adolescents.



Rendez-vous sur la chaîne de podcasts « Juju, le zeste amical » pour écouter les nouveaux épisodes sur la santé mentale.

Burn-out, éco-anxiété et adolescence

Dans l'épisode sur le *burn-out*, elle analyse les causes profondes de ce mal insidieux et ses symptômes. Elle donne les solutions pour s'en protéger, notamment en fixant des limites claires entre la vie professionnelle et personnelle.

Celui dédié à l'éco-anxiété propose des outils pour faire face à cette forme particulière de stress liée aux enjeux environnementaux. Cécile Mignot livre des stratégies de gestion efficaces et des pistes pour réduire l'angoisse.

Enfin, le troisième épisode aborde les défis psychologiques de l'adolescence. L'experte rappelle qu'un jeune sur sept est à risque de dépression grave. Elle insiste sur l'importance de l'écoute et du soutien familial.

i Pour écouter l'intégralité des épisodes du podcast, rendez-vous sur vos plateformes d'écoute préférées (Spotify, Deezer, Apple Podcasts, etc.) et abonnez-vous à la chaîne « Juju, le zeste amical ».



Grâce à votre opticien et à l'analyse d'un ophtalmologiste partenaire, votre ordonnance est renouvelée rapidement.

Nouveau service : la télé-expertise optique

Le Lunetier du Sud innove avec la télé-expertise optique, un service disponible au sein de la boutique d'Avignon.

Face aux délais interminables pour obtenir un rendez-vous chez l'ophtalmologiste, Le Lunetier du Sud propose une solution digitale sécurisée : la télé-expertise optique. Celle-ci est disponible dans la boutique d'Avignon, située au 49, rue du Vieux Sextier.

Un circuit court et sécurisé

Elle permet de renouveler rapidement son ordonnance de lunettes ou lentilles grâce à une technologie innovante et fiable. En boutique, votre opticien Lunetier du Sud réalise des contrôles visuels et remplit avec vous un questionnaire santé sécurisé. Votre dossier, complété avec soin, est ensuite analysé par des ophtalmologistes partenaires sous 48 heures. Une ordonnance vous est alors délivrée. Cette procédure simple et professionnelle vous garantit une qualité et une sécurité optimales. Venez découvrir ce nouveau service chez Le Lunetier du Sud d'Avignon. Ses opticiens vous accompagnent tout au long de votre parcours de soins jusqu'au choix de votre équipement sur mesure.



SERVICE

Prenez rendez-vous en deux clics

Vous avez besoin de faire un bilan de votre situation ou d'informer la mutuelle d'un changement, mais vous n'avez pas le temps de vous déplacer ? Mutuelles du Soleil s'adapte à vos disponibilités grâce à sa plateforme de prise de rendez-vous. En deux clics depuis l'application mobile, rubrique « Mon agence », sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr) ou *via* votre espace adhérent, accédez à l'agenda de votre conseiller et réservez un entretien téléphonique ou un rendez-vous en agence. Une confirmation instantanée vous est ensuite adressée par e-mail et par SMS ainsi qu'une notification de rappel.

PARRAINAGE

Devenez ambassadeur Mutuelles du Soleil

Partagez les avantages de Mutuelles du Soleil avec vos proches et profitez d'une offre exceptionnelle. Grâce au parrainage, vous bénéficiez d'une réduction immédiate de 30 euros sur votre cotisation, et votre filleul profitera, lui aussi, d'une remise de 20 euros sur sa cotisation. Ces réductions sont directement appliquées sur les comptes cotisants du contrat santé, dans la limite des cotisations annuelles. Une belle opportunité de faire découvrir une mutuelle engagée tout en réduisant vos frais. Rejoignez dès aujourd'hui le programme de parrainage Mutuelles du Soleil et faites de votre entourage des adhérents conquis.

i Règlement disponible en agence ou sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr).



Vous pouvez faire profiter vos proches des services de Mutuelles du Soleil en les parrainant.



SANTÉCLAIR

Pour accéder au service « Bien dans ma tête », connectez-vous sur votre espace MySantéclair depuis l'application mobile ou sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), via votre espace adhérent.

© Shutterstock

Un accompagnement complet pour votre bien-être mental

Inclus dans votre contrat santé, le bouquet de programmes complets de Santéclair, partenaire de Mutuelles du Soleil, vous aide à prendre soin de votre santé mentale.

Pour prendre soin de votre santé mentale, Mutuelles du Soleil, en partenariat avec Santéclair, met à votre disposition un ensemble de solutions incluses dans votre contrat santé. Que vous soyez confronté à des difficultés passagères ou à des troubles plus sérieux, le programme « Bien dans ma tête » vous apporte un soutien adapté à vos besoins. Accessible via l'application mobile ou l'espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), rubrique « MySantéclair », ce programme propose six services essentiels.

1. Évaluer son état psychologique

Un outil d'analyse vous permet d'effectuer un bilan de votre bien-être mental. En fonction de vos résultats, vous serez guidé vers la solution la plus appropriée.

2. Adopter de bonnes habitudes

Un programme en ligne personnalisé vous aide à améliorer votre qualité de vie en six semaines, en travaillant sur la gestion du stress, le sommeil, l'alimentation et l'activité physique.

3. Accéder à une consultation vidéo avec un professionnel

Bénéficiez de consultations à distance avec un psychiatre, un psychologue ou encore un psychothérapeute, sans frais (hors participation

forfaitaire d'un euro). Ces professionnels sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

4. Prendre rendez-vous en cabinet

Accédez à un réseau de plus de 18 000 psychologues et psychiatres pour des consultations proches de chez vous, aux tarifs en vigueur.

5. Explorer les services hospitaliers psychiatriques

Consultez un classement des établissements spécialisés dans la prise en charge des troubles psychiatriques tels que la dépression, la schizophrénie ou les troubles bipolaires.

6. Accéder à une prise en charge d'urgence

Un annuaire dédié vous aide à localiser les centres d'accueil et services d'urgence psychiatrique les plus proches. Bénéficiez aussi de conseils pour réagir en cas de crise. ●

UN ACCOMPAGNEMENT GLOBAL POUR VOTRE SANTÉ

En plus de ces services, Mutuelles du Soleil et Santéclair vous proposent plus de 20 prestations en optique, dentaire, audition, hospitalisation, médecine de ville et médecines douces. Ces solutions vous permettent

d'optimiser vos dépenses de santé tout en accédant à des professionnels et à des équipements de qualité. Vous profitez ainsi d'un accompagnement adapté pour prendre soin de votre santé mentale et physique.

Préserver sa santé mentale à tout âge

La santé mentale joue un rôle essentiel dans notre bien-être global. Cependant, 15 à 20 % des Français sont touchés par la dépression au cours de leur vie. Et ils sont trois millions à rencontrer des troubles psychiques graves. Face à cette réalité, la santé mentale a été désignée Grande cause nationale pour 2025. Comment prendre soin de son psychisme à chaque étape de la vie ? Quelles sont les particularités de chaque période ? Et comment faire face aux difficultés ? Réponses.

Dossier rédigé par Constance Périn

© Shutterstock



L'enfance: un cerveau émotionnel en construction

La santé mentale des enfants est un sujet de plus en plus préoccupant. Selon un rapport de Santé publique France de 2024, un enfant en maternelle sur douze rencontre des difficultés émotionnelles. La psychologue et psychothérapeute, Édith Rosset, dénonce une société qui impose trop tôt des exigences aux plus jeunes. « Notre monde va trop vite, et les enfants sont constamment sous pression, dans des classes souvent surchargées, souligne-t-elle. On leur demande de se responsabiliser alors qu'ils en sont incapables. Avant l'âge de

cinq ans, le cerveau émotionnel des enfants est encore en pleine formation, ce qui les empêche de réguler leurs émotions ».

Pour la spécialiste, l'essentiel est de créer un environnement stable et bienveillant, en prenant le temps d'écouter et d'accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions. « Attention aussi à la surprotection qui peut créer des troubles comme la phobie scolaire ou l'anxiété, prévient-elle. Il convient plutôt de laisser de la flexibilité et de la souplesse pour favoriser leur curiosité et leur adaptabilité. »





L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

© Photos Shutterstock



L'adolescence : entre quête d'identité et pression sociale

« L'adolescence est une période charnière où les jeunes doivent faire face à des défis multiples, explique Édith Rosset, psychologue. Ils vivent sous une pression de réussite, mais aussi de conformité sociale, notamment à travers les réseaux sociaux. » Cette période est souvent marquée par des bouleversements hormonaux, des questions identitaires et un désir d'indépendance qui rendent les jeunes vulnérables aux troubles mentaux. Selon Santé publique France, 20,8 % des 18-24 ans sont concernés par la dépression en 2021, contre 11,7 % en 2017. Ils peuvent aussi être confrontés au harcèlement scolaire, fléau qui concerne plus d'un million de jeunes chaque année en France, particulièrement au collège. Pour la psychologue, la bonne santé mentale des adolescents passe notamment par leur capacité à développer des outils pour s'adapter aux difficultés. Il convient aussi d'être à leur écoute. S'intéresser réellement à ce qu'ils font, partager des activités est primordial pour renforcer la confiance et conserver le lien. « Voir un psychologue n'est plus tabou chez les jeunes, constate d'ailleurs la spécialiste. Cela constitue un véritable progrès. »

📍 Pour les jeunes plus âgés, inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur, le dispositif Santé psy étudiant permet de bénéficier gratuitement de 12 séances avec un psychologue. Plus d'infos sur Santepsy.etudiant.gouv.fr.



La santé mentale des salariés mise à mal

Les conditions de travail ont un impact direct sur la santé mentale. Selon le 12^e baromètre sur l'état psychologique des salariés, publié par Empreinte humaine en 2023, 48 % des salariés se déclarent en détresse psychologique.

Édith Rosset, psychologue, pointe les conséquences d'une surcharge mentale due à un management inefficace. « Beaucoup de salariés se retrouvent dans une situation de pression constante, où tout est fait dans l'urgence, estime-t-elle. Cela conduit à un épuisement physique et mental, et peut dégénérer en burn-out. »

D'autres formes d'épuisement professionnel peuvent aussi détériorer la santé mentale des salariés, comme le *bore-out*, qui se caractérise par un ennui au travail, ou le *brown-out*, causé par une perte de sens dans le travail. Édith Rosset appelle donc les entreprises à mettre en place « un management bienveillant, axé sur l'écoute et la reconnaissance des salariés ». Ces derniers peuvent eux aussi imposer des limites pour ne pas être dépassés. En cas de fatigue extrême, de troubles du sommeil ou encore d'autodépréciation, il est conseillé d'en parler à son médecin ou à la médecine du travail.

Le 31 14

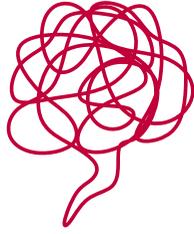
est le numéro national de prévention du suicide accessible gratuitement 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.



DR



Édith Rosset est psychologue et psychothérapeute.



Des conseils pour prendre soin de sa santé mentale

« Il faut avant toute chose laisser s'exprimer ses émotions sans chercher à les éviter, indique la psychologue Édith Rosset. Le mot émotion vient du mot latin "e movere" qui signifie "mettre en mouvement". Les choses doivent donc bouger. Il faut combattre la sédentarité mentale et la stagnation, et sortir des routines toxiques. » La spécialiste recommande ainsi de faire preuve de flexibilité, de souplesse et d'adaptabilité pour habituer sa tête à faire face au changement. Elle invite aussi à être dans la réflexion. « Il est primordial de savoir ce que l'on veut, ce que l'on aime. Il faut se remettre en question, se libérer des croyances qui nous enferment et oublier les "je n'ai plus l'âge", "c'est trop tard", ou les "quand je serais grand". » Édith Rosset prône enfin la communication, « qu'il convient de différencier de la confiance, qui suppose une conversation à sens unique ». « Communiquer, c'est "mettre en commun", poursuit-elle. Il s'agit donc de parler, mais aussi d'écouter. »

Tout savoir sur Mon soutien psy

Mon soutien psy est un dispositif qui permet aux patients de plus de 3 ans (enfants,

adolescents et adultes) de se voir rembourser des séances d'accompagnement psychologique. Les patients peuvent prendre rendez-vous directement avec un des 3550 psychologues enregistrés dans l'annuaire accessible sur le site monsoutienpsy.ameli.fr.

Douze séances sont prises en charge par an. Le montant des séances est de 50 euros, sans dépassement possible.



La crise du vieillissement : un défi pour la santé mentale des seniors

Les troubles mentaux ne disparaissent pas avec l'âge. Au contraire, une perte d'autonomie, un deuil, une maladie ou un isolement sont des facteurs majeurs de faiblesse psychologique. Et pourtant, pour la génération des seniors, consulter un psychologue reste souvent un tabou. Ainsi, en 2010, 28 % des suicides en France ont concerné des personnes de 65 ans et plus, selon une étude du Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès (CEPIDC).



Pour répondre à cette problématique, l'équipe mobile de psychiatrie pour personnes âgées Goya du Centre hospitalier Camille-Claudiel, en Charente, intervient à domicile ou en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) afin d'évaluer la situation. En suivant le principe de l'« aller vers », elle tente d'éviter une hospitalisation souvent mal vécue par les aînés en accompagnant ou orientant les patients de plus de 70 ans. « Cette génération, marquée par des traumatismes, n'a pas l'habitude de se plaindre, et la psychologie reste encore très stigmatisée, constate Florence Jourdain, cadre de santé. Par ailleurs, l'angoisse liée à la mort est particulièrement présente chez cette population. L'objectif est donc de créer un climat de confiance et de soutenir la personne dans sa recherche d'équilibre. » Le suivi s'étend généralement sur plusieurs mois et est entièrement pris en charge par l'Assurance maladie. Il inclut, si nécessaire, un accompagnement pour les aidants. L'équipe apporte également son expertise aux soignants en Ehpad, afin de les aider à identifier les signes de détresse psychologique des aînés.





La dépression post-partum : un bouleversement difficile à surmonter

La dépression post-partum intervient dans les semaines qui suivent l'accouchement et touche entre 10 et 20 % des mères et près de 10 % des pères. « *Ce trouble associe une tristesse intense et inexplicquée, une labilité émotionnelle, des troubles du sommeil, des croyances négatives avec un sentiment de culpabilité, une perte d'intérêt pour le nourrisson, une dépréciation de ses compétences maternelles, voire des idées suicidaires* », explique l'Assurance maladie. Il peut durer plusieurs mois voire plus d'un an. Et il est souvent exacerbé par

l'isolement, des complications durant la grossesse ou la pression sociale de la « mère parfaite ». Il ne doit pas être confondu avec le *baby-blues*, qui ne dure que quelques jours et disparaît tout seul. En cas de symptômes intenses de plus de 15 jours, il est recommandé d'en parler à un professionnel de santé, comme sa sage-femme — notamment durant les visites de suivi postnatal — ou encore son médecin traitant.

i En cas de doute, évaluez votre bien-être émotionnel via le questionnaire accessible sur 1000-premiers-jours.fr.

© Abigail Auperin



Maud Le Rest est journaliste et auteure de l'ouvrage *Tu devrais voir quelqu'un* (éditions Anne Carrière, 176 pages, 19 euros).



« CHEZ LES HOMMES, IL Y A UNE RÉELLE MÉCONNAISSANCE DE CE QU'EST LA SANTÉ MENTALE »

Les hommes sont souvent confrontés à des stéréotypes de genre qui les amènent à réprimer leurs émotions. Ils sont pourtant loin d'être exempts de troubles mentaux, mais en parler reste encore tabou.

Le Mutualiste. Pourquoi les hommes prennent-ils moins soin de leur santé mentale ?

Maud Le Rest. Tout découle des stéréotypes de genre auxquels les garçons sont exposés dès le plus jeune âge. On remarque un excès d'intériorisation chez les hommes, une peur d'être stigmatisés, jugés, de montrer ses faiblesses. Il y a une fierté voire une prétention intellectuelle. Les femmes sont moins psychophobes* que les hommes et assument le fait de passer par des moments de déprime, voire de

dépression. Chez les hommes, il y a aussi une réelle méconnaissance de ce que sont la santé mentale, un psychologue, un psychiatre... Lors de mes entretiens, certains hommes me disaient d'ailleurs que « *consulter un psy ne servait à rien, c'est juste être assis sur un canapé et parler* ». Par ailleurs, les hommes souffrent davantage d'alexithymie, c'est-à-dire d'une difficulté à identifier et à exprimer leurs émotions ou celles d'autrui.

L. M. Se confient-ils à leurs amis ?

M. L. R. Non. Quand ils vont mal, les hommes ne parlent pas à leurs amis hommes non plus. On remarque d'ailleurs que de manière générale, les cercles d'amis tendent à se restreindre. Et quand certains veulent parler, ils peinent à trouver une oreille attentive.

Les hommes ne sont pas habitués ni à se confier ni à écouter la parole profonde de l'autre.

L. M. Quelles sont les conséquences de ce silence ?

M. L. R. Cela a inévitablement un impact sur le couple qui devient alors le réceptacle de toutes les angoisses. Les femmes se retrouvent à « materner » leur conjoint et à prendre soin de leur santé mentale. Par ailleurs, pas soignée, la souffrance masculine se répercute dans des comportements à risque (alcool, agressivité, irritabilité, etc.). Il faut arrêter d'infliger les conséquences de ses traumatismes à des gens qui n'ont rien demandé.

Propos recueillis par C. P.

*En 2022, les femmes représentent plus de 78 % des rendez-vous pris sur Doctolib chez le psychologue.

POLLUTION NUMÉRIQUE

© Shutterstock

Cinq conseils pour la limiter

Le numérique a un impact environnemental méconnu, mais bien réel. Avec ces quelques gestes simples, il est possible de réduire son empreinte écologique tout en continuant d'utiliser les technologies au quotidien.

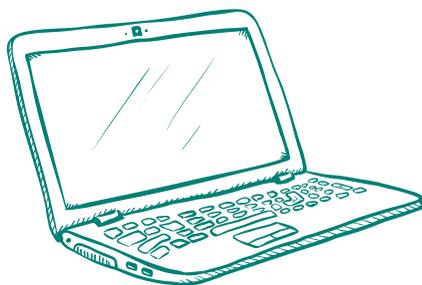
1 Faire durer ses appareils

En France, 60 % de l'impact environnemental du numérique provient de la fabrication des équipements (extraction des ressources, assemblage, transport, distribution), selon l'Agence de la transition écologique (Ademe). D'où l'importance de prolonger leur durée de vie en les réparant. Lorsque l'achat est inévitable, optez pour des produits reconditionnés. Enfin, recyclez les anciens appareils dans des points de collecte.

2 Limiter sa consommation d'énergie

En France, 11 % de la consommation électrique est liée au numérique. Alors, éteignez votre box Internet et votre boîtier TV la nuit et durant vos absences. Évitez également de laisser les appareils en veille ou en pause. Et pour que votre batterie de téléphone se recharge moins vite, désactivez les

fonctionnalités qui consomment (géolocalisation, Bluetooth...), activez le mode sombre plus économe, et le mode avion la nuit. D'ailleurs, pour qu'elle dure plus longtemps, maintenez la charge entre 20 et 80 %.



3 Réduire les échanges de données

Les *data centers* sont responsables de 46 % de l'empreinte carbone du secteur du numérique. Pour réduire les sollicitations, désactivez la synchronisation automatique entre vos appareils. Stockez vos fichiers sur un disque dur externe au lieu du *cloud*. Et quand vous devez en envoyer, privilégiez les sites de dépôts temporaires aux e-mails et messages.

4 Regarder des vidéos de manière responsable

Les vidéos représentent 61 % du trafic Internet, mieux vaut donc adopter les bons réflexes. Au *streaming*, préférez le téléchargement *via* le wifi (la 4G consomme trois fois plus). À défaut, diminuez la résolution autant que possible. Désactivez aussi la lecture automatique dans les paramètres de vos applications. Enfin, pour les amateurs de musique, favorisez l'audio à la vidéo.

5 Faire le ménage régulièrement

Faites le tri dans vos e-mails, surtout ceux avec pièces jointes qui sont de véritables gouffres énergétiques. Supprimez les anciens messages, limitez autant que possible les envois multiples et désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas. Pensez aussi à faire le tri de vos applications et vos fichiers inutiles de temps à autres.

Léa Vandeputte

ALIMENTATION LES PRODUITS LES MOINS CHERS SONT PLUS SUCRÉS

Selon une enquête de Foodwatch, les produits alimentaires les moins chers sont aussi les plus sucrés : + 43 % de sucre en moyenne entre les boîtes de petits pois premier prix et les plus chères, et jusqu'à + 417 % sur les pots de mayonnaïse. Les marques distributeurs sont particulièrement pointées du doigt. À travers une pétition, l'organisation à but non lucratif demande donc à la grande distribution de revoir ses recettes pour favoriser l'accès à une alimentation saine pour tous.



Les boîtes de petits pois les moins coûteuses contiennent presque 1,5 fois plus de sucre que les plus chères.

Réseaux sociaux: une charte du médecin influenceur

Face à l'essor des réseaux sociaux comme source d'information, le Conseil national de l'Ordre des médecins (Cnom) a édicté une charte du « *médecin créateur de contenu responsable* ».

Le signataire s'y engage à délivrer un enseignement pédagogique daté dont les sources sont « *explicites et détaillées* ». Il ne doit pas faire la promotion de « *pratique ou thérapeutique non validée scientifiquement* » ou de sa propre activité, ni réaliser des collaborations commerciales ou donner des conseils personnalisés. Le Cnom recommande aussi d'utiliser le terme « *docteur* » dans le pseudonyme. L'objectif de cette charte est de favoriser une information de qualité « *pour lutter contre la désinformation en matière médicale et protéger la santé collective* ».



© Photos Shutterstock

Sur les plateformes, le médecin se doit d'être « prudent » dans les informations qu'il délivre.

23,1 %
des adultes
français
fument au
quotidien,
LE TAUX
LE PLUS
FAIBLE JAMAIS
ENREGISTRÉ.

Santé publique France, 2023.

De l'importance du dépistage du cancer du col de l'utérus

L'Institut national du cancer (Inca) martèle un message fort: neuf fois sur dix, le cancer du col de l'utérus pourrait être évité grâce à un dépistage régulier. Ce dernier est recommandé aux femmes de 25 à 65 ans. En pratique, l'examen consiste en un simple prélèvement au niveau du col de l'utérus — frottis — qui est ensuite analysé. Entre 25 et 29 ans (tous les trois ans), ce sont des cellules anormales qui sont recherchées puis, entre 30 et 65 ans (tous les cinq ans), c'est la présence du virus du papillomavirus humain, ou HPV, qui est scrutée. Dans les deux cas, le dépistage précoce offre de meilleures chances de guérison. Associé à la vaccination contre les HPV, préconisée dès 11 ans aux filles comme aux garçons, « ce dépistage peut éradiquer ce cancer », estime l'Inca.



LE BRUIT ALTÈRE LA SANTÉ AUDITIVE

Près d'un Français sur deux déclare ressentir une perte auditive due à l'exposition au bruit, indique une étude OpinionWay pour La Semaine du son. Des troubles qui concernent surtout les 60 % des 18-24 ans (contre 45 % des 65 ans et plus).

Le scorbut est une maladie du passé

FAUX

Le scorbut, causé par une carence en vitamine C et qui avait pratiquement disparu, fait un retour inquiétant. Entre 2015 et 2023, 888 Français, de 11 ans en moyenne, ont ainsi été hospitalisés, selon une étude publiée dans *The Lancet Regional Health*. Les auteurs établissent une corrélation avec l'inflation des prix alimentaires.

MENTALO

Une étude pour comprendre le moral des jeunes

Pour identifier les facteurs qui influent sur la santé mentale des jeunes (*lire aussi page 8*), l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a lancé l'étude Mentalo. Les 11-24 ans peuvent s'inscrire en ligne et répondre à un questionnaire, sept fois durant l'année.

Plus d'infos: [Etude-mentalofr.fr](https://www.mentalofr.fr)



DR

RÉCIT BIOGRAPHIQUE MÉMOIRES D'UN INFIRMIER

En vingt années d'exercice du métier d'infirmier, François Le Calvez a rencontré une multitude de situations, tantôt joyeuses, parfois difficiles, mais toujours enrichissantes. Dans son récit, il retrace son parcours de jeune diplômé au début des années 1980 à professionnel expérimenté à l'orée des années 2000. Lui qui a exercé à l'hôpital mais aussi en libéral, partage avec le lecteur ses rencontres; des patients qui l'ont particulièrement marqué et à qui il rend aujourd'hui hommage.

Une si délicate musique de chambre, de François Le Calvez, autoédition, 160 pages, 18 euros.

OCULARISTE

Redonner leur regard aux patients



Josépha Villanova fait partie de la petite trentaine d'ocularistes français qui fabriquent et adaptent des prothèses oculaires.

Photos DR

C'est une profession qui nécessite empathie et sensibilité artistique. L'oculariste redonne confiance à ses patients en leur fabriquant des prothèses oculaires personnalisées.

Passionnée, Josépha Villanova, 23 ans, exerce un métier peu banal qu'elle fait découvrir sur les réseaux sociaux. Elle est oculariste. « Je fabrique et j'adapte des prothèses oculaires sur mesure pour des patients de tous les âges, du nouveau-né à la personne âgée, qui ont perdu un œil à la suite d'un accident ou d'une maladie », explique-t-elle.

L'importance du relationnel

La création de la prothèse se déroule en trois phases. « Lors du premier rendez-vous, je prends le temps de

discuter avec le patient, surtout si c'est la première fois que l'on se rencontre, indique l'oculariste. C'est très important d'échanger et de rassurer. Puis, je vais prendre une empreinte de l'œil, un peu comme une empreinte dentaire. » Chaque œil, chaque personne, chaque situation est en effet unique.

« Pour le deuxième rendez-vous, je prépare un prototype en résine brute que je vais ajuster sur le patient, poursuit Josépha Villanova. Je trace ensuite le centrage de l'iris. Puis, je vais aider la personne à choisir sa couleur. » Si la plupart sélectionnent la nuance la plus proche de leur iris

d'origine, d'autres préfèrent l'originalité: du rose, des paillettes, un iris multicolore...

Une fabrication artistique

Vient ensuite l'étape de fabrication. Les prothèses

sont de véritables œuvres d'art qui reprennent tous les détails de l'iris mais aussi du blanc de l'œil. Tout est peint méticuleusement à la main, sur la résine. « Il faut en moyenne 5 à 7 heures de travail », précise l'oculariste. D'ailleurs, le laboratoire où elle travaille conçoit aussi les yeux des statues des célébrités du musée Grévin de Paris.

Redonner le sourire

Le troisième rendez-vous est enfin celui de la pose de la prothèse. « Quand les personnes se regardent dans le miroir et sont contentes, c'est très gratifiant », estime Josépha Villanova.

Tous les six mois, les patients doivent se rendre chez l'oculariste pour entretenir la prothèse. Il faut alors la polir pour éviter les irritations et, éventuellement, la réajuster. Celle-ci a une durée de vie de six ans en moyenne. « Il faut renouveler plus souvent la prothèse chez les enfants, tous les ans environ, pour s'adapter à leur croissance », ajoute Josépha Villanova. Une prothèse coûte entre 800 et 1000 euros. Elle est prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale. ●

Léa Vandeputte



Devenir oculariste

Il n'existe pas d'école ou de formation spécifique pour apprendre le métier d'oculariste. Il faut donc se former auprès d'un professionnel expérimenté. Pour exercer seul, il faut ensuite être titulaire du diplôme d'État français d'oculariste ou encore du diplôme universitaire de prothèse oculaire appliquée, à condition de justifier de trois ans de pratique.



La circulation en inter-files généralisée

La circulation en inter-files est autorisée partout en France depuis le 11 janvier 2025. Cette pratique, qui permet aux deux et trois roues motorisés de rouler entre les voies les plus à gauche de la chaussée en cas de bouchon ou de circulation à vitesse réduite, vise à fluidifier le trafic.

ALIMENTATION À EMPORTER

Les emballages en fibre végétale pas si vertueux

L'association Consommation logement cadre de vie (CLCV) a analysé des emballages alimentaires fabriqués à partir de fibres végétales (papier kraft, carton...). Résultats: ils peuvent contenir des composés indésirables, par exemple des substances polluantes qui contaminent les sols quand les contenants sont compostés. La CLCV appelle à revoir la réglementation sur ces emballages pour protéger l'environnement et les consommateurs.



LES ENFANTS PARTICIPENT AUSSI AUX TÂCHES DOMESTIQUES

Neuf enfants de 10 ans sur dix affirment contribuer à la vie domestique du foyer, révèle une étude de l'Institut national d'études démographiques (Ined). Mettre la table, débarrasser, ranger et s'occuper des animaux sont les tâches les plus réalisées. Les filles en font toutefois plus que les garçons, une répartition genrée qui reflète celle des adultes. Sauf, quand le père s'implique davantage.



TITRES-RESTAURANT

Pâtes, poissons, viennoiseries... éligibles jusqu'en 2026

Très attendue, la loi qui permet d'utiliser les titres-restaurant pour acheter des produits alimentaires non directement consommables a été prolongée jusqu'au 31 décembre 2026. Les salariés qui en bénéficient peuvent payer par ce biais de la viande, du riz, de la farine, des conserves, des fruits et légumes, des plats préparés ou encore le restaurant.



Handicap: toutes les infos utiles sur un même site

Monparcourshandicap.gouv.fr est le site officiel dédié aux personnes en situation de handicap, à leurs proches et à leurs aidants. Droits, ressources, démarches, formation, scolarité, parentalité, santé, vie professionnelle, retraite, conseils... la plateforme, 100 % accessible, délivre des informations pratiques et utiles pour le quotidien, à toutes les étapes de la vie.

**Vous
informer et
vous guider
sur votre santé
avec SANTÉCLAIR**



**DÉCOUVREZ LE BOUQUET DE SERVICES SANTÉ GRATUIT
POUR VOUS ACCOMPAGNER ET VOUS GUIDER DANS
VOTRE PARCOURS DE SOINS !**



Analyse de
devis dentaire,
optique
audiologie et
dépassement
d'honoraires



Coaching
sommeil
Coaching
nutrition
Coaching
sportif



Téléconsultation
médicale
24h/24
7j/7



Géolocalisation
des
professionnels
partenaires
Santéclair



Des
équipements
de qualité
à tarifs
privilegiés



Palmarès
des meilleurs
établissements
hospitaliers

Pour accéder à l'ensemble de ces services, connectez-vous
à la plateforme MySantéclair accessible depuis
l'application mobile Mutuelles du Soleil ou votre Espace Adhérent.