

# Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



**DOSSIER**

## **LUTTE CONTRE LE VIH: où en est-on?**

*mutuelles du soleil*  
NÉES DANS LE SUD

**4 Le Lunetier du Sud**  
Une offre exclusive  
pour les adhérents

**4 Rencontres santé**  
Des rendez-vous  
de prévention

**6 Santéclair**  
Des conseillers prennent  
soin de votre sourire

# Préparer ses vieux jours, c'est du sérieux !



La prévoyance **des gens heureux**

**Se préserver et préserver ses proches :**

Téléassistance, garantie perte autonomie, convention obsèques, autant de solutions pour toutes les étapes et aléas de la vie !



04 91 12 40 00



22 agences dans le Sud



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



## MÉDICAMENTS

« Quelle est la durée de validité d'une ordonnance pour des médicaments ? » **Thomas R.**

Dans la plupart des cas, vous avez trois mois au maximum, après la date de prescription de votre médecin, pour vous rendre en pharmacie et obtenir ainsi la première délivrance des médicaments. Au-delà de cette date, votre prescription n'est plus valable et votre pharmacien ne pourra plus vous remettre les médicaments. La durée du traitement prescrit sur l'ordonnance



© Shutterstock

**Vous avez trois mois pour obtenir la première délivrance de médicaments en pharmacie.**

est, elle, d'un an au maximum. Cependant, dans certains cas particuliers, le médecin a l'obligation de la limiter dans le temps (par exemple, pour des anxiolytiques, il ne peut pas aller au-delà de 12 semaines). Vous devrez revenir ensuite en pharmacie en fonction de la durée de votre traitement.



## TIERS PAYANT

« Je suis une nouvelle adhérente et je viens de recevoir deux cartes de tiers payant : à quoi me servent-elles ? » **Catherine P.**

La mutuelle vous délivre deux exemplaires de la carte de tiers payant, en cas de perte ou pour en donner une à votre conjoint. Celle-ci représente votre passeport d'accès aux soins. Elle contient toutes les informations nécessaires vous concernant vous et votre mutuelle (numéro d'adhérent, nom des bénéficiaires, ouverture des droits...) et doit être présentée systématiquement aux professionnels de santé et aux établissements de soins, en même temps que votre carte Vitale. Grâce à elle, vous n'avez pas à avancer les frais de santé les plus courants.

**À savoir.** Vous pouvez également retrouver votre carte de tiers payant dans votre coffre-fort numérique et votre application mobile (lire page 4).



© Mutuelles du Soleil

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

## Préserver notre chère santé

*Notre santé est l'un de nos biens les plus précieux. Prévenir les maladies, se soigner et s'équiper si l'on en a besoin, sont autant d'actions importantes pour la préserver et ce, malgré leurs coûts. Au premier semestre 2023, les prestations versées par les complémentaires santé ont en effet augmenté de plus de 4 % et cette dynamique va se poursuivre en deuxième partie d'année puis en 2024. En cause: le transfert de charges des soins dentaires, les revalorisations tarifaires ou encore la croissance régulière de la consommation de soins. Au total, 1,5 milliard d'euros de dépenses supplémentaires sont nécessaires pour maintenir et renforcer l'accès aux soins des Français. Or, celles-ci pèsent sur les mutuelles qui doivent à la fois maintenir leur équilibre financier tout en ayant à cœur l'intérêt de leurs adhérents. Car, nous ne l'oublions pas, notre mission première est de garantir l'accès à une protection complémentaire de qualité. Malgré les difficultés et les incertitudes, nous restons présents, à vos côtés, pour vous permettre de prendre soin de vous. C'est en conservant cet objectif en ligne de mire que je vous souhaite de passer de belles fêtes et vous transmets mes meilleurs vœux.*

**Le Mutualiste Mutuelles du Soleil** édité par Mutuelles du Soleil Livre II, personne morale de droit privé soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité - Siren n° 782395511 - LEI 969500A45CJVFD0G8R17 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91 12 40 00 - Directeur de la publication: Claude Leblois - Rédactrice en chef: Céline La Sorsa - Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte - Secrétaire de rédaction: Constance Périn - Maquette, prépresse: Ciem - Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes - Tirage: 27 323 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 79, décembre 2023** - 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). - Photo de couverture: Shutterstock.

Origine du papier: Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées: 100 % • Certification: ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel Ange bleu (der Blaue Engel) • « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P<sub>tot</sub>, 0,002 kg/tonne de papier.





## SERVICE

### Votre carte de tiers payant digitalisée

Retrouvez votre carte de mutuelle 2024 dans votre coffre-fort numérique (sous réserve d'éligibilité), accessible sur votre espace adhérent sur [MutuellesduSoleil.fr](https://MutuellesduSoleil.fr), avec tous les documents relatifs à votre contrat. Elle est également disponible depuis l'accueil sur l'application mobile de la mutuelle (téléchargeable sur l'App store et sur Google play). En un clic, vous pouvez la visualiser, même hors connexion, la transférer par e-mail ou encore l'imprimer. Pensez à la présenter systématiquement, avec votre carte Vitale, aux professionnels de santé afin de bénéficier du tiers payant.

## LE LUNETIER DU SUD

### Équipement optique: une offre exclusive pour les adhérents

Votre opticien Le Lunetier du Sud offre, aux adhérents Mutuelles du Soleil, une paire de solaires de créateur avec des verres correcteurs pour tout achat d'une paire de lunettes de vue\*. Pour profiter de cet avantage, il vous suffit de lui présenter votre carte de tiers payant en cours de validité et de vous laisser guider dans le nouvel univers de créateurs optiques. Profitez-en également pour découvrir les boutiques du Lunetier du Sud d'Avignon, de Gap, de Nice, de Marseille ou de Manosque où qualité, savoir-faire et originalité sont les maîtres-mots.

\* Voir conditions en magasins.



La boutique Le Lunetier du Sud de Nice, au 34, rue Pastourelle, accueille les adhérents Mutuelles du Soleil.

## Des rencontres pour prendre soin de votre santé

**Faciliter l'accès aux soins et maintenir le lien avec les adhérents sont les deux principaux moteurs des campagnes de prévention mises en place par Mutuelles du Soleil en région Paca, Corse et Occitanie.**

Mutuelles du Soleil organise gratuitement près de chez vous des campagnes de dépistage et de prévention. L'occasion de se retrouver, de participer à des ateliers conviviaux avec des professionnels de santé et de bénéficier de conseils personnalisés en optique, audition ou encore en ce qui concerne le diabète ou l'hypertension. Ces événements réunissent les infirmiers et infirmières de nos services de soins infirmiers à domicile (SSIAD), les opticiens du Lunetier du Sud, et les audioprothésistes de notre partenaire Audika. La tournée a commencé par l'agence d'Avignon, puis est passée par celle du Prado à Marseille et de Montpellier avant de s'achever le 23 novembre dernier à Antibes.



La mutuelle organise des journées de dépistage des troubles visuels.

## De nouveaux rendez-vous à venir

Mutuelles du Soleil poursuit ses engagements en matière de prévention et soutient également des événements à destination du grand public:

- des ateliers pour échanger avec des professionnels de santé et découvrir de nouvelles activités;
- des rencontres ou conférences sur différentes thématiques de santé qui vous concernent.

Restez connectés pour connaître les prochaines dates près de chez vous.



📍 Pour en savoir plus, flashez le QR code ci-contre.



Découvrez notamment le portrait de Nathalie, responsable relation client de la mutuelle, en flashant le QR code.



## Dans les coulisses de votre mutuelle

**Mutuelles du Soleil est fière de présenter quelques-uns des 350 hommes et femmes qui incarnent les valeurs de la mutuelle : solidarité, proximité, respect, bienveillance et expertise.**

Mutuelles du Soleil met à l'honneur, à travers des vidéos disponibles sur sa chaîne YouTube, ses collaborateurs qui s'activent chaque jour pour répondre à vos besoins et les différentes fonctions qu'ils occupent en vous proposant un petit tour dans ses coulisses.

### 22 agences, 9 départements... et une multitude de talents

Mutuelles du Soleil, c'est 22 agences réparties dans 9 départements en Provence-Alpes-Côte d'Azur, Corse et Occitanie, mais c'est aussi une multitude de métiers, de talents, de techniciens et d'experts dans différents domaines pour vous offrir un service optimal. Découvrez les portraits de Nathalie, responsable relation clients ; de Victoria, chargée des ressources humaines ; de Laurence, conseillère clientèle expert ; de Frédéric, directeur du développement ; de Caroline, responsable de la conformité ; de Benoît, responsable prestations ou encore de Pascal, conseiller grands comptes.

## RELATION CLIENT

### Un interlocuteur unique pour un meilleur service

Adhérer à Mutuelles du Soleil, c'est accéder à une multitude de services mais cela signifie surtout partager une véritable relation de confiance avec son conseiller. En confiant l'ensemble de vos assurances à un interlocuteur unique, vous centralisez vos contrats et simplifiez vos démarches. Votre conseiller connaît parfaitement votre situation et vous propose des solutions adaptées à vos besoins pour mieux vous servir. Vous gagnez ainsi du temps et faites des économies. La mutuelle protège tout ce qui compte dans votre vie : votre santé et celle de vos proches, bien sûr, mais aussi votre avenir grâce à la prévoyance, votre logement avec l'assurance habitation et emprunteur et votre voiture avec des solutions pour rouler sereinement et en sécurité.

## JUJU, LE ZESTE AMICAL

### Un nouveau podcast pour vous aider à mieux dormir

La chaîne de podcasts Mutuelles du Soleil, « Juju, le zeste amical », s'enrichit d'une nouvelle playlist, avec la rubrique « En bonne santé ». Son objectif est de vous aider à rester en forme le plus longtemps possible en vous délivrant des conseils santé et prévention. Dans les trois premiers épisodes, nos journalistes sont allées à la rencontre du docteur Rachel Debs, neurologue au pôle Neurosciences du CHU de Toulouse et spécialiste du sommeil, pour aborder ce besoin vital. La spécialiste y prodigue des astuces pour mieux dormir, pour lutter contre l'insomnie et explique comment pratiquer la sieste. La chaîne de podcasts Juju, le zeste amical est disponible sur les plateformes d'écoute Spotify, Deezer, Apple podcasts, Youtube, Google podcasts et Soundcloud.



« En bonne santé », la nouvelle rubrique de la chaîne de podcasts Mutuelles du Soleil, propose trois épisodes dédiés au sommeil.

**SANTÉCLAIR**

# Des conseillers vous aident à prendre soin de votre sourire

Grâce au service d'analyse de devis dentaire inclus dans le bouquet de services Santéclair, partenaire de Mutuelles du Soleil, retrouvez le sourire en quelques clics!

**A**près le programme « Bien dans ma tête », qui prend soin de votre santé mentale présenté dans le précédent numéro du *Mutualiste*, Mutuelles du Soleil vous dévoile cette fois-ci le service d'analyse de devis dentaire de Santéclair.

### Un outil pour réduire votre reste à charge

Ce service en ligne vous permet d'analyser votre devis dentaire ou de le faire analyser par des conseillers Santéclair, pour connaître le montant de vos remboursements et obtenir des conseils pour réduire votre reste à charge. Envoyer le devis que vous a remis votre professionnel de santé vous permet :

- de gagner du temps et de recevoir soit une réponse instantanée en utilisant l'outil d'analyse en ligne, soit un retour sous 72 heures ouvrées en cas d'envoi de votre devis;
- d'obtenir des conseils afin de mieux comprendre votre devis et de savoir comment s'applique le dispositif « 100 % santé »;
- de faire des économies grâce aux solutions alternatives qui vous sont proposées et des conseils pour vous permettre de négocier avec le praticien et diminuer ainsi le montant de votre facture.

### Trouver des chirurgiens-dentistes partenaires

Pour éviter les mauvaises surprises, vous pouvez aussi consulter les partenaires chirurgiens-dentistes ou les cabinets spécialisés en implantologie dentaire du réseau Santéclair. Il vous



© Shutterstock/Ciem

suffit de les géolocaliser depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil ou sur l'espace adhérent sur le site internet [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr), à la rubrique « MySantéclair ». Vous aurez ainsi l'assurance d'être entre les mains d'un professionnel de santé reconnu qui pratique des soins à des tarifs justes. ●

### L'ANALYSE DE DEVIS DENTAIRE EN TROIS ÉTAPES

Rendez-vous sur votre espace « MySantéclair » depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil ou sur l'espace adhérent sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr), puis :



**1.** cliquez sur « Service d'analyse de devis »;



**2.** choisissez le mode d'analyse (par vous-même ou un conseiller santé);



**3.** recevez l'analyse du devis détaillé.

## Lutte contre le VIH : où en est-on ?

Des progrès considérables ont été réalisés ces dernières années pour empêcher la contamination par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ou pour réduire la charge virale. Malgré cette bonne nouvelle, la vigilance de tous reste de mise. Car si l'on peut aujourd'hui mener une vie normale avec le virus grâce à un dépistage et à une prise en charge précoces, le mieux est encore d'éviter la contamination. Moyens de prévention, dépistage, traitements: on fait le point.

**P**près de 170 000 Français vivent aujourd'hui avec le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et, chaque année, environ 6 500 nouvelles personnes découvrent qu'elles ont été contaminées: le virus est bel et bien toujours là. Le VIH est un rétrovirus qui pénètre et colonise les cellules puis se multiplie avant de se diffuser dans l'organisme. Il s'attaque aux défenses immunitaires qui servent à nous protéger des maladies et ouvre ainsi la voie à d'autres pathologies. Il se transmet

par contact étroit et direct avec les liquides corporels d'une personne infectée.

### **Une transmission par voie sexuelle ou sanguine**

« On peut être contaminé par voie sexuelle, lors de rapports non protégés (pénétration, sexe oral) ou par voie sanguine, lors d'un accident d'exposition au sang d'une personne contaminée et non traitée (ce qui est rare) ou lorsque l'on partage du matériel lié à l'usage de drogue », explique le docteur Pauline Thill, infectiologue et membre de





la Société de pathologie infectieuse de langue française (Spilf). En revanche, et contrairement à des idées reçues encore tenaces, il n'y a aucun risque de transmission par la salive, les larmes, la sueur ou l'urine, par contact avec des objets (téléphone, barre de métro, cuvette des toilettes...) ou par piqûre de moustiques.

## Un dépistage indispensable

Mais une fois que l'on est contaminé, un problème demeure: le VIH ne déclenche pas de symptômes spécifiques. *« C'est pour cela que la primo-infection passe souvent inaperçue dans les premiers temps, confirme la spécialiste. Des signes peuvent apparaître*

*dans les premières*

*semaines mais ils*

*évoquent un syn-*

*drome pseudo-*

*grippal: fatigue,*

*fièvre, ganglions*

*gonflés, angine,*

*maux de tête... »* D'où

l'importance de se

tester après avoir

rencontré une situa-

tion à risque. *« Le*

*dépistage consiste en*

*une prise de sang,*

*effectuée en labora-*

*toire de biologie médi-*

*cale (lire « Un test de*

*dépistage gratuit »,*

*page 10), qui permet de*

*détecter la présence*

*d'anticorps anti-VIH, dès*

*trois semaines après la*

*contamination: c'est la*

*sérologie du VIH, indique le*

*docteur Thill. Si ce*

*premier test est positif, un*

*autre appelé Western-*

*Blot recherchant différen-*

*tes protéines du VIH,*

*confirme le diagnostic. »*

D'autres types de tests sont dispo-

nibles: le test rapide d'orientation

diagnostique (Trod), disponible

gratuitement auprès de certaines

associations et des centres gratuits

d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd), et l'autotest, accessible en pharmacie (18,50 euros en moyenne en 2022) ou auprès de certaines associations (gratuit). Tous deux permettent d'avoir un résultat en 30 minutes grâce au prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt ou du fluide sécrété par le tissu gingival, mais ils ne sont fiables que trois mois après la possible exposition au VIH.

## Des médicaments pour empêcher la multiplication du virus

Un dépistage précoce permet de bénéficier d'un traitement d'autant plus efficace qu'il est

commencé tôt. *« Le*

*traitement de l'infec-*

*tion par le VIH s'appuie*

*sur une association de*

*plusieurs médica-*

*ments antirétroviraux,*

*en général trois molé-*

*cules (trithérapie) »,*

*précise Pauline Thill.*

L'objectif est de

réduire au

maximum

la multipli-

cation du virus

dans l'organisme

pour obtenir une

charge virale indé-

tectable, c'est-à-

dire un nombre de

virus dans le sang

inférieur au seuil

de détection du laboratoire. Celle-ci est

généralement atteinte en 3 à 6 mois. Grâce à la

baisse voire l'absence d'activité du virus, le

système immunitaire peut ainsi se reconstruire

et/ou être préservé. *« Le traitement est prescrit,*

*le plus souvent, sous la forme d'un comprimé*

*qui contient les trois molécules à prendre tous*

*les jours tout au long de la vie, sans interruption,*

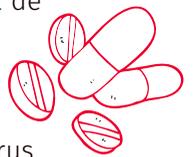
*ajoute l'infectiologue. Depuis deux ans, le*

*traitement est aussi disponible sous forme*

*injectable qui présente l'avantage de rester plus*

## Des guérisons exceptionnelles

**Une poignée de patients dans le monde sont aujourd'hui considérés comme guéris grâce à une greffe de moelle osseuse. Il s'agit de personnes qui, après un diagnostic de VIH, ont reçu un traitement antirétroviral et qui ont développé par la suite une autre maladie, comme un cancer. Pour traiter cette dernière, ces patients ont reçu une greffe de moelle osseuse et c'est elle qui, en remplaçant les cellules immunitaires par celles d'un donneur porteur d'une mutation protectrice du VIH, permet de faire disparaître l'immense majorité des cellules infectées. Mais cette technique n'est pas reproductible à grande échelle, prévient le docteur Pauline Thill, infectiologue: « Elle nécessite de suivre des traitements très lourds, comme une chimiothérapie, pour être réalisée et comporte de nombreux risques. »**





## SIDA/VIH : QUELLE DIFFÉRENCE ?

« VIH » ou « Sida », est-ce la même chose ? Le VIH désigne le virus de l'immunodéficience humaine qui affaiblit le système immunitaire. Quand il n'est pas traité, il est responsable du syndrome d'immunodéficience acquise (Sida) qui survient lorsque l'ensemble des défenses du corps humain sont détruites. Des maladies dites opportunistes peuvent alors en profiter pour attaquer l'organisme et engendrer de multiples symptômes. Une personne qui a le Sida a donc le VIH. En revanche, une personne infectée par le VIH n'a pas nécessairement le Sida.

© Photos Shutterstock

longtemps dans l'organisme. Il suffit de faire une injection intramusculaire tous les deux mois. » Aujourd'hui ces traitements sont mieux tolérés, même « s'ils peuvent engendrer des effets secondaires, comme tous les médicaments », constate le docteur Thill.

Si un suivi médical régulier et les traitements actuels aident les patients à mener un quotidien normal, à avoir une espérance de vie semblable à celle d'une personne qui n'est pas atteinte par le VIH et à très fortement diminuer le risque de transmettre le virus, ils ne permettent pas encore de guérir. C'est pour cela que la

prévention, c'est-à-dire les moyens d'éviter la contamination, est toujours capitale.

### Des traitements aussi préventifs

Il existe aujourd'hui différents types de traitements préventifs. La prophylaxie pré-exposition (ou Prep), qui s'adresse aux personnes séronégatives de plus de 15 ans exposées au VIH, permet d'empêcher la contamination. « Elle se présente sous la forme d'un médicament qui associe deux molécules anti-VIH, indique l'infec-tiologue. Elle peut être délivrée tous les jours de manière continue ou ponctuelle en cas de risque d'exposition dans un créneau de 24 heures avant et de 48 heures après. » Le traitement post-exposition (TPE), quant à lui, peut être prescrit en cas de rapports sexuels non protégés ou d'incidents (préservatif qui craque par exemple). « Il s'agit d'un traitement d'urgence composé d'une association d'antirétroviraux qui doit être commencé de préférence dans les 4 heures suivant l'exposition et jusqu'à 48 heures après »,

### GROSSESSE, ACCOUCHEMENT : ÉVITER LA TRANSMISSION

La transmission du VIH de la mère à l'enfant peut avoir lieu pendant la grossesse ou au moment de l'accouchement (surtout par voie basse). En France, le taux de transmission du VIH de la mère à l'enfant est d'environ 0,3 %, selon l'Assurance maladie. Afin de contrôler ce risque, un test de dépistage du VIH est proposé aux femmes enceintes au premier

trimestre (et au 6<sup>e</sup> mois en cas de prise de risque). En cas de résultat positif, un traitement antirétroviral et un suivi sont mis en place. De son côté, le nouveau-né reçoit un traitement pendant deux semaines et est également suivi régulièrement. Enfin, il faut savoir que l'allaitement n'est pas possible en raison de la présence du VIH dans le lait maternel.

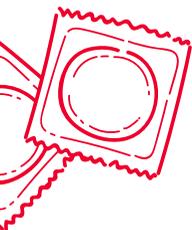




détaille Pauline Thill. Pour les obtenir, il est indispensable de consulter un médecin de ville ou un médecin hospitalier pour le premier cas, ou de se rendre aux urgences dans le second.

## De l'importance du préservatif

Enfin, citons également les barrières mécaniques qui demeurent des outils de protection particulièrement efficaces. Pour éviter les risques lors de relations sexuelles, le préservatif reste indispensable, qu'il soit externe (masculin) ou interne (féminin), d'autant qu'il protège aussi contre les autres infections sexuellement transmissibles (IST). Accessibles facilement (en pharmacie, au supermarché ou dans les distributeurs), ils présentent l'avantage d'être utilisables par tous quel que soit son âge, et à tout moment. C'est le cas également des digues dentaires, appelées



## Un test de dépistage gratuit

**Le test de dépistage du VIH par prise de sang est accessible gratuitement, sans avance de frais, sans rendez-vous et sans ordonnance dans tous les laboratoires de biologie médicale. Ce dispositif a bénéficié à 246 800 personnes en France en 2022, année de son lancement.**

aussi digues buccales ou carrés de latex, qui, bien que moins connues du grand public et accessibles presque uniquement sur Internet, permettent d'éviter la transmission du VIH et des autres IST pendant le sexe oral. À chacun donc de trouver le moyen qui lui convient pour se protéger et protéger l'autre.

L'expression populaire « sortez couverts » reste encore et toujours d'actualité.

● Léa Vandeputte



© Cyril Zannettacci



Sandrine Fournier est directrice du pôle financement des associations du Sidaction.

## « LES PLUS DE 50 ANS AUSSI PEUVENT ÊTRE EXPOSÉS AU VIH »

Alors que les découvertes de séropositivité sont en hausse chez les plus de 50 ans, l'association Sidaction a réalisé, fin 2022, un sondage pour essayer d'en comprendre les raisons.

### Le Mutualiste. Pourquoi vous êtes-vous intéressés aux plus de 50 ans ?

**Sandrine Fournier.** Les chiffres des contaminations au VIH dans cette tranche d'âge ont augmenté pour atteindre 23 % alors qu'ils étaient stabilisés autour de 20 % depuis plusieurs années. Cela nous a alertés et nous a conduits à réaliser un sondage ciblé pour mieux comprendre le phénomène. Notre enquête nous a appris que, parmi les célibataires sexuellement actifs, seul un sur deux a utilisé un préservatif et qu'uniquement 13 % d'entre eux ont réalisé un

test de dépistage au cours des douze derniers mois. C'est très inquiétant.

### L. M. Pourquoi se sentent-ils peu concernés par le VIH ?

**S. F.** Pour eux, c'est un virus qui touche davantage les jeunes alors que les plus de 50 ans, aussi, peuvent être exposés au VIH. Mais se faire dépister ou utiliser un préservatif n'est pas un réflexe, et il existe encore beaucoup de représentations erronées. Une femme qui reprend une sexualité après une rupture, par exemple, ne va peut-être pas oser parler du préservatif à son partenaire de peur d'être perçue comme une femme légère. Par ailleurs, les médecins ne proposent pas forcément aux plus de 50 ans de réaliser un test de dépistage, comme ils peuvent le faire pour les plus jeunes.

Il faut prendre conscience que quel que soit votre âge, si vous êtes sexuellement actif, vous pouvez être exposé.

### L. M. Quels messages souhaitez-vous faire passer ?

**S. F.** Vous ne pouvez pas présumer du statut sérologique de votre partenaire car le VIH, quand il est bien pris en charge, ne se voit pas. Il faut donc être prudent. Il existe aujourd'hui des moyens de protection efficace comme le préservatif ou la prophylaxie pré-exposition (Prep), un traitement pour prévenir l'infection par le virus. Les partenaires peuvent aussi se faire tester. Enfin, si vous découvrez votre séropositivité, vous pouvez vous adresser à une association pour vous faire accompagner. Vous n'êtes pas seuls.

**Propos recueillis par L. V.**

# Cholestérol: on démêle le vrai du faux

Les idées reçues sur le cholestérol sont tenaces. Éclairage avec François Paillard, cardiologue et membre de la Fédération française de cardiologie (FFC).

© Fabrice Guyot



**Le docteur François Paillard exerce au CHU de Rennes.**

**Il existe un bon et un mauvais cholestérol.**  
**Vrai.** Le cholestérol est un type de graisse essentiel à la composition des membranes qui entourent nos cellules. Il participe aussi à la formation des connexions entre nos neurones et permet de synthétiser certaines hormones. « Il circule dans notre sang notamment grâce aux lipoprotéines, explique François Paillard. En cas d'excès, le cholestérol va se déposer et obstruer les artères: c'est le mauvais cholestérol (LDL pour low density lipoproteins). À l'inverse, les lipoprotéines peuvent capter le cholestérol en excès et l'acheminer jusqu'au foie pour qu'il soit éliminé: c'est ce qu'on appelle le bon cholestérol (HDL pour high density lipoproteins). »

## Le cholestérol est forcément héréditaire.

**Faux.** « Nous distinguons deux influences: la génétique, on parle alors d'hypercholestérolémie familiale, et l'alimentation, détaille le spécialiste. En cas d'hérédité, on peut commencer un traitement dès l'âge de 8-10 ans, en prévention. »

## Les symptômes d'un excès de cholestérol sont inexistants.

**Vrai.** C'est pour cela qu'il « est conseillé de contrôler son taux de sang tous les 5 ans, et tous les ans pour les personnes traitées », indique le médecin.

## Le taux de cholestérol dans le sang augmente naturellement avec l'âge.

**Plutôt vrai.** « Modérément et jusqu'à un certain plateau chez les hommes, précise le docteur Paillard. C'est en revanche davantage marqué chez les femmes à la ménopause, où l'effet protecteur des hormones disparaît. »

## En cas de taux de cholestérol trop élevé, certains aliments sont à bannir.

**Faux.** « Il ne faut pas interdire mais limiter l'excès de graisses saturées provenant des animaux (crème fraîche, beurre, charcuterie et gras de la viande), pour privilégier les graisses insaturées, c'est-à-dire les graisses végétales et les produits oléagineux comme les noix, les noisettes ou les amandes qui ont



© Shutterstock

tendance à faire baisser le cholestérol », certifie le cardiologue.

## Les personnes présentant un taux de cholestérol élevé sont plus à risque de contracter une maladie cardiovasculaire.

**Vrai.** Elles présentent un risque de voir leurs artères s'encrasser progressivement sur 10, 20 ans. « Le rétrécissement des artères (la sténose) peut provoquer un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral (AVC), ou une artériopathie oblitérante des membres inférieurs », prévient François Paillard. ●

**Constance Périn**

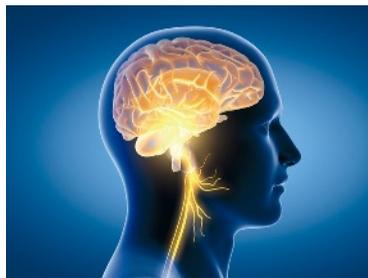
## SOMMEIL BIEN DORMIR PROTÈGE LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Des chercheurs du Centre de recherche cardiovasculaire de Paris et du Centre hospitalier universitaire vaudois à Lausanne ont confirmé l'importance d'avoir des nuits de qualité pour diminuer le risque d'accidents coronariens et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Pour préserver sa santé cardiovasculaire, il faudrait, dans l'idéal, dormir 7 à 8 heures par nuit, être plutôt du matin, ne pas avoir d'insomnies, d'apnées du sommeil, ni de somnolences excessives en journée.

Allonger la durée de ses nuits, lutter contre les insomnies ou l'apnée du sommeil sont autant d'actions bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

## La santé mentale préoccupe de plus en plus

Les Français n'ont jamais été aussi soucieux de leur santé mentale: c'est ce que révèle un sondage réalisé par l'institut Ipsos et dont les résultats ont été publiés au mois d'octobre. Si le cancer demeure le sujet qui les inquiète le plus, ils citent la santé mentale et le stress respectivement en deuxième et troisième positions. Cette préoccupation se confirme aussi au niveau européen.



La santé mentale est le deuxième sujet qui inquiète le plus les Français, après le cancer.

L'Eurobaromètre, publié également au mois d'octobre, établit en effet que, pour 89 % des répondants, la promotion de la santé mentale est aussi importante que la promotion de la santé physique. Il faut dire que 46 % des personnes interrogées ont rencontré un problème émotionnel ou psychosocial (dépression, anxiété...), au cours des douze derniers mois.

**3 475 €**

ONT ÉTÉ DÉPENSÉS  
EN MOYENNE  
PAR LES FRANÇAIS  
POUR LEUR SANTÉ  
EN 2022, DONT  
250 EUROS  
DE RESTE À  
CHARGE (DREES).

# Punaises de lit: les bons conseils pour les éviter

Plus d'un foyer français sur 10 a été infesté par des punaises de lit entre 2017 et 2022, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire



(Anses). Ces insectes, qui se nourrissent de notre sang pendant la nuit, sont la hantise de nombreux Français. Pour éviter d'en ramener chez soi, les autorités recommandent de ne pas acheter

de matelas d'occasion, de nettoyer scrupuleusement les meubles de seconde main et de laver les vêtements à 60 °C. En vacances, il est conseillé de ne pas poser sa valise sur le lit et de prendre le temps de vérifier qu'il n'y a pas de traces de la présence des punaises avant de l'ouvrir. Si malgré tout vous êtes infestés, passez l'aspirateur et, si possible, un appareil à vapeur sèche, lavez tous les textiles ou stockez-les 72 heures au congélateur.



## INFORMATION MÉDICALE

### **11 % DES FRANÇAIS ONT DES DIFFICULTÉS À LA COMPRENDRE**

En France métropolitaine, environ une personne sur dix rencontre des difficultés de littératie en santé, c'est-à-dire d'accès aux informations, à leur compréhension, à leur évaluation et à leur utilisation. Selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), cette proportion est plus importante dans les départements et régions d'outre-mer (Drom) et varie de 17,9 % en Guadeloupe à 59,6 % à Mayotte.

Les personnes âgées (plus de 75 ans), celles qui ont un faible niveau d'étude ou encore qui ne maîtrisent pas bien la langue, sont plus particulièrement concernées.

## MOELLE OSSEUSE **MESSIEURS, DEVENEZ DONNEURS**

Parce que leur profil facilite nettement la prise de greffe, les hommes de 18 à 35 ans sont invités à s'inscrire sur le registre de donneurs volontaires de moelle osseuse. Dans 80 % des cas, le don se fait par simple prélèvement sanguin.

**i** Plus d'infos sur [Dondemoelleosseuse.fr](http://Dondemoelleosseuse.fr).

## ALIMENTATION

### Trop de sucre au rayon bébé

L'association de consommateur CLCV a réalisé une enquête sur 207 produits d'alimentation infantile. Résultat: 30 % des références contiennent des ingrédients sucrants et 38 % des additifs. Elle appelle ainsi à un renforcement de la réglementation européenne, d'autant que 34 % des enfants de 2 à 7 ans étaient en situation d'obésité et/ou de surpoids en 2020.

## MÉDICAMENTS CONTRE LE RHUME

### Certains sont à bannir!

Les médicaments vasoconstricteurs par voie orale contre le rhume (Humex Rhume, Dolirhume...) peuvent causer des accidents cardiaques et vasculaires cérébraux. Face à ces risques, certes rares mais gravissimes, l'Agence nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), les pharmaciens et les ORL déconseillent leur utilisation.

## SEXOLOGUE

# Traiter les troubles sexuels



DR

Catherine Solano est sexologue, andrologue, mais aussi enseignante, journaliste médicale et autrice (*Les Trois cerveaux sexuels*, chez Robert Laffont).

Médecin sexologue, Catherine Solano a accepté de présenter sa profession, un métier de l'intime.

**S**écialiste des troubles de la sexualité, Catherine Solano, médecin sexologue à l'hôpital Cochin (Paris), reçoit des hommes, des femmes ou des couples qui consultent pour des motifs particulièrement variés. « Ils viennent me voir en cas de trouble du désir ou de la relation, explique-t-elle. La majorité des hommes consultent pour des problèmes d'éjaculation précoce ou d'érection. Pour les femmes, il peut s'agir d'un blocage comme le vaginisme, de douleurs ou de problèmes à la suite d'une agression, d'un viol ou d'une expérience sexuelle difficile, ou

*encore de difficultés à obtenir un orgasme ».*

### Plonger dans l'intimité

Malgré la libération de la parole sexuelle, la vie intime des couples reste assez secrète, estime la sexologue.

« De plus, chaque patient est différent, ajoute-t-elle. C'est pourquoi ce métier demande, à mon sens, des connaissances en médecine, pour détecter une éventuelle cause physique, et en psychologie. »

### L'importance de l'hygiène de vie

Pour prévenir certains troubles, Catherine Solano le rappelle : il faut prendre soin de sa santé. « On constate deux fois plus de troubles de l'érection chez les personnes obèses, fumeuses (un paquet par jour) ou chez celles qui ne font pas de sport. »

Consulter un sexologue permet aussi de prévenir certaines pathologies : « Le trouble de l'érection est un symptôme sentinelle chez les plus de 50 ans, constate-t-elle. Il peut être annonciateur d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'un infarctus dans les cinq années à venir ».

### Une profession non réglementée

Tout le monde peut s'auto-proclamer sexologue. Alors avant de consulter, Catherine Solano conseille de consulter les listes des praticiens établies par l'Association interdisciplinaire universitaire de sexologie (AIUS) ou par le Syndicat national des médecins sexologues (SNMS), dont elle est elle-même membre. D'ailleurs, ce dernier milite pour une reconnaissance de la profession et une nouvelle appellation : médecin spécialiste en santé sexuelle. ●

**Constance Périn**

**i** Seules les consultations auprès d'un médecin conventionné sont prises en charge à 70 % par la Sécurité sociale. La mutuelle peut également vous rembourser, sous conditions.



## Comment devenir sexologue ?

Il n'existe pas de formation spécifique pour être sexologue. Pour bénéficier du titre de médecin sexologue, il faut suivre une formation en médecine puis obtenir un diplôme interuniversitaire (DIU) de sexologie. Cette spécialisation en 3 ans est aussi ouverte aux kinésithérapeutes, infirmiers, sages-femmes et psychologues.

© Photos Shutterstock



## ANIMAUX

### Signalez les actes de maltraitance en ligne

Privation de nourriture, absence de soins, violence... Si vous êtes témoin de mauvais traitements de la part d'un particulier ou d'un professionnel envers un animal domestique ou sauvage, vous pouvez le signaler en ligne via un formulaire accessible sur le site du ministère de l'Intérieur. En cas d'urgence, appelez le 17.

## NAISSANCES

### De plus en plus d'hommes profitent de leur congé de paternité

Depuis l'allongement du congé de paternité de 14 à 28 jours en 2021, les pères sont de plus en plus nombreux à y recourir: 67 % en 2021 contre 62 % en 2013. Les fonctionnaires et les agents en CDI sont mêmes 91 % (contre 88 % en 2013) et les indépendants, plus réticents, sont 46 % (contre 32 % auparavant). En plus de développer les premiers liens avec l'enfant, ce congé favorise l'équilibre des tâches familiales et l'égalité professionnelle entre femmes et hommes.



## ENVIRONNEMENT LE COMPOSTAGE DEVIENT OBLIGATOIRE EN 2024

Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2024, conformément à la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire de 2020, chaque Français devra disposer d'une solution de compostage. Ce tri à la source des déchets organiques (épluchures, marc de café...) prendra la forme d'un bac de compost individuel ou collectif, ou de conteneurs, installés dans les résidences ou dans les rues et ramassés par les collectivités.



## DEUX-ROUES

### Le contrôle technique entre en vigueur

Après avoir été reporté plusieurs fois, le contrôle technique pour tous les deux-roues va finalement devenir obligatoire à partir d'avril 2024. Dans un premier temps, les scooters et motos immatriculés avant 2017 seront concernés avant un élargissement progressif. Le premier contrôle devra avoir lieu cinq ans après la mise en circulation, puis tous les trois ans et devrait coûter une cinquantaine d'euros.



### Des conseils pratiques pour mettre fin au harcèlement

Face aux questions que peuvent se poser les adolescents sur le harcèlement, cet ouvrage délivre des explications simples et des conseils faciles à mettre en œuvre. Il donne ainsi des clés aux victimes et aux témoins pour savoir comment agir tout en encourageant les harceleurs à réfléchir à leur comportement.

**Le harcèlement et (pas) moi, de Sandra Laboucarie, Marie Quartier et Léonie Kælsch, Hygée éditions, 48 pages, 13,90 euros.**

Récupérez  
vos médicaments  
en click and collect !

**Votre mutuelle est  
encore plus proche  
quand elle est dans  
votre poche !**



**ACCÈS**  
au détail de  
votre contrat



**SUIVI**  
de vos  
remboursements



**ENVOI**  
facilité de vos  
documents



**AFFICHAGE**  
carte tiers payant  
dématérialisée

Trouvez un professionnel de santé  
ou une pharmacie à proximité



Consultez vos notices depuis la  
base nationale des médicaments