

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

ALLERGIES AUX POLLENS: comment mieux les gérer ?

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 MySantéclair
Un service d'analyse
des devis dentaires

5 Les Mélodies
Offrir un temps de répit
aux aidants

6 Adhérents
Le nouveau programme
de fidélité de la mutuelle

LE LUNETIER DU SUD

Optique ◦ Solaire ◦ Sport ◦ Créateurs

Photo retouchée - Crédit Shutterstock

DES LUNETTES
QUI VOUS
RESSEMBLENT

lelunetierdusud.fr

NICE | MARSEILLE | AVIGNON | GAP | MANOSQUE

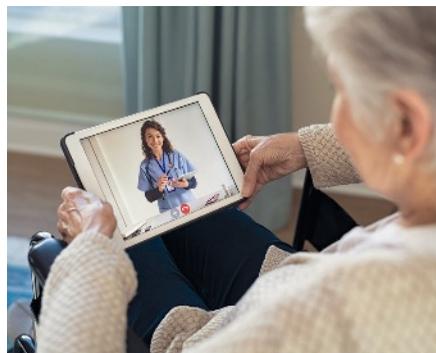
Suivez-nous sur Instagram
[@lelunetierdusud](https://www.instagram.com/lelunetierdusud)



VACANCES

« Je pars bientôt en vacances à l'étranger. Est-ce que la mutuelle propose un service pour consulter un médecin français à distance en cas de besoin ? » Claire L.

Grâce au service de téléconsultation Santéclair proposé par Mutuelles du Soleil, vous avez la possibilité de consulter un médecin où que vous soyez, en France ou à l'étranger. Ce service gratuit, inclus dans votre contrat, est disponible 24 heures sur 24



© Shutterstock

Pour accéder à la téléconsultation, connectez-vous sur la plateforme MySantéclair depuis votre espace personnel via l'application mobile ou sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr).

et 7 jours sur 7. Que vous ayez besoin d'un médecin généraliste, d'un spécialiste ou d'un psychologue, une équipe de professionnels est joignable directement depuis votre smartphone ou ordinateur. En prime, une ordonnance peut être délivrée immédiatement, si nécessaire. Un vrai plus pour partir l'esprit tranquille.

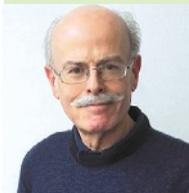


FACTURE DE SOINS

« Je souhaite envoyer une facture de soins pour un remboursement. Comment dois-je procéder ? » Alban V.

Vous pouvez nous envoyer votre facture de soins très facilement sur l'application mobile Mutuelles du Soleil ou depuis votre espace adhérent sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr). Il vous suffit pour cela de vous rendre dans la rubrique « Envoyer un message ou un document ». Insérez ensuite la photo ou le scan de votre facture dans la zone prévue à cet effet. Notre équipe de gestionnaires la réceptionne directement et peut ainsi la traiter immédiatement.

📍 Pour en savoir plus sur vos remboursements, rendez-vous en page 4 de votre magazine.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Premier acteur privé de prévention santé

Plus les années passent et plus les Français sont nombreux à souffrir d'allergies aux pollens. Ils font face à des symptômes parfois très gênants et qui durent dans le temps, du printemps à l'automne. C'est pour mieux comprendre ce phénomène que nous avons choisi de consacrer le dossier de notre magazine (pages 7 à 10) à ce sujet essentiel. Nous vous y livrons des conseils pratiques que vous pouvez mettre en place pour réduire, autant que possible, les désagréments liés aux pollens. Adopter quelques mesures de prévention simples peut, en effet, améliorer grandement le quotidien des allergiques et vous en informer fait partie du service social que nous avons à cœur de vous rendre. Mutuelles du Soleil n'a pas pour seul objectif de participer à la prise en charge des soins. Son rôle est aussi d'aider ses adhérents à rester en bonne forme le plus longtemps possible. C'est d'ailleurs pour cela que les mutuelles constituent le premier acteur privé de prévention en France. Dans cette optique, nous poursuivons, avec force et conviction, notre mission d'information de la population afin que chacun puisse devenir acteur de sa santé.



LA SANTÉ EN PRATIQUE

Des remboursements simples et rapides

Mutuelles du Soleil permet à ses adhérents de bénéficier du tiers payant. Ce dispositif donne la possibilité de ne pas avancer de frais de santé dans de nombreux cas. Si l'adhérent doit payer des soins, la télétransmission assure un remboursement rapide. Pour cela, il présente sa carte Vitale et sa carte de tiers payant (disponible sur l'appli mobile ou l'espace adhérent) au soignant. L'Assurance maladie traite l'information, puis la mutuelle prend automatiquement le relais. Enfin, en l'absence de télétransmission, il doit penser à envoyer sa facture à la mutuelle (*lire page 3*).

RÉSEAUX SOCIAUX

Suivez Mutuelles du Soleil

Pour ne rien manquer de l'actualité de Mutuelles du Soleil, rendez-vous sur ses réseaux sociaux. Découvrez chaque semaine des conseils santé et prévention, des jeux-concours, des infos pratiques et des offres exclusives, sur sa page Facebook (@mutuellesdusoleil). Sur sa chaîne YouTube (@mutuellesdusoleil7437), accédez à des vidéos explicatives pour mieux utiliser l'espace adhérent, comprendre le fonctionnement du coffre-fort numérique ou en savoir plus sur vos garanties d'assurance (habitation, auto, emprunteur). Enfin, sur LinkedIn (/company/mutuelles-du-soleil), plongez dans les coulisses de la mutuelle et informez-vous en temps réel.

© Photos Shutterstock



Sur Facebook, YouTube et LinkedIn, découvrez les informations, les actualités et les conseils santé de la mutuelle.

Un service pour maîtriser ses dépenses dentaires

Grâce à MySantéclair, les adhérents de la mutuelle peuvent mieux comprendre et gérer leurs devis dentaires.

Mutuelles du Soleil offre à ses adhérents un accès au bouquet de services MySantéclair. Celui-ci propose notamment un outil d'analyse de devis dentaire simple et rapide. Pour l'utiliser, il suffit de se connecter à l'espace adhérent sur Mutuellesdusoleil.fr ou sur l'application mobile, puis de cliquer sur « MySantéclair ».



Analyser son devis dentaire

Ensuite, deux options sont disponibles. Avec la première, l'adhérent saisit son devis en ligne, dans « Mon service santé », « Dentaire » et « Analyser mon devis », et obtient immédiatement une estimation de son reste à charge. Un comparatif des tarifs pratiqués dans sa région et des conseils lui sont également fournis. Il visualise ainsi, en un clin d'œil, les écarts de prix et choisit la solution la plus avantageuse.

La seconde option permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé. L'adhérent transmet, là aussi, son devis sur son espace MySantéclair. Puis, un conseiller l'analyse sous 72 heures ouvrées. Il lui délivre des conseils et l'informe, si nécessaire, sur le dispositif « 100 % santé », qui permet une prise en charge des frais dentaires.

Ce service, inclus dans le contrat santé, permet de prendre des décisions éclairées, de comparer les prestations et de réaliser des économies durables sur les soins dentaires.



En scannant le QR code, visionnez le tutoriel pour vous aider à analyser votre devis dentaire en toute autonomie.



Les aidants peuvent confier leur proche, en toute confiance, le temps d'un séjour temporaire.

Une pause bien méritée pour les aidants

Les Mélodies proposent un accueil temporaire pour permettre aux aidants de prendre un peu de repos.

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Les Mélodies, situé à La Roque-d'Anthéron (13), dispose d'un accueil temporaire qui permet de recevoir, pour une durée limitée, une personne âgée. Ce mode d'hébergement constitue une aide ponctuelle pour les aidants. Il leur permet de souffler tout en ayant la certitude que leur proche bénéficie d'un accompagnement respectueux et individualisé.

Sérénité et bienveillance

Les Mélodies accueillent les personnes dans un cadre chaleureux et sécurisé. Chambres de 23 m² climatisées, espaces de vie conviviaux, activités variées et équipe attentive: tout est réuni pour garantir un séjour serein. Les résidents profitent d'un environnement propice aux échanges, à la détente et à la préservation du lien social.

Labellisé pour la qualité de ses relations humaines, l'établissement propose une remise jusqu'à 450 euros par an pour les adhérents de Mutuelles du Soleil. La réduction est de 5 euros par jour sur les séjours temporaires (dans la limite de 90 jours par an).

i Plus d'informations au 04 42 99 38 56 ou sur Mutuellesdusoleil.fr.

RELATION CLIENT

Un conseiller unique pour une protection sur mesure

Choisir Mutuelles du Soleil, signifie bien plus qu'adhérer à une mutuelle: vous pouvez bâtir une relation de confiance avec un conseiller dédié. Grâce à cet interlocuteur unique, vous centralisez vos assurances, simplifiez vos démarches et bénéficiez de conseils personnalisés. Santé, prévoyance, habitation, auto... votre conseiller connaît votre situation et vous propose des solutions ajustées à vos besoins. Ce service sur mesure permet de gagner du temps, tout en optimisant son budget. Les adhérents sont invités à faire le point sur leurs protections actuelles afin de s'assurer que tout ce qui compte dans leur vie est bien couvert.



Scannez le QR code pour prendre rendez-vous avec votre conseiller.

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

Mutuelles du Soleil s'engage aux côtés d'OceanoScientific

Mutuelles du Soleil s'associe à l'association OceanoScientific dans un partenariat tourné vers la préservation des océans et la sensibilisation au changement climatique. Ensemble, ils ambitionnent de promouvoir l'éducation environnementale à travers des conférences accessibles à tous, animées par des experts de l'association. Ces rencontres seront accompagnées de visites de catamarans scientifiques, véritables laboratoires flottants. Un rendez-vous inédit entre science, pédagogie et action citoyenne.



Suivez la mutuelle sur ses réseaux sociaux pour découvrir les dates et les modalités des rencontres avec OceanoScientific.

ADHÉRENTS



Pour découvrir tous les avantages du programme de fidélité Mutuelles du Soleil, scannez le QR code.

© Shutterstock

Nouveau programme de fidélité de la mutuelle

Mutuelles du Soleil récompense l'engagement de ses adhérents et valorise chaque année passée ensemble. Découvrez le programme.

Le programme de fidélité de la mutuelle repose sur des paliers d'ancienneté : bronze, argent, or, platine et diamant.

Bronze (dès votre adhésion et jusqu'à 11 mois). Vous bénéficiez des services digitaux de la mutuelle et du bouquet Santéclair.

Argent (de 11 mois à 4 ans d'adhésion). Mutuelles du soleil vous propose un bilan annuel de votre situation personnelle sur demande. Vous profitez d'une offre optique spéciale de - 10 % dans nos cinq boutiques Le Lunetier du Sud (Avignon, Gap, Manosque, Marseille et Nice) et d'une invitation privilégiée aux Rencontres santé dans votre agence de proximité.

Or (de 4 à 6 ans d'adhésion). Retrouvez tout ce que vous appréciez aux niveaux bronze et argent, avec, en plus, une ligne téléphonique réservée (service gratuit + prix d'appel). Vous êtes aussi invité en avant-première à des événements de prévention. Votre réduction chez le Lunetier du Sud passe à 15 %. Vous pouvez par ailleurs devenir un adhérent « ambassadeur » en participant à des tables rondes annuelles.

Platine (de 6 à 10 ans d'adhésion). En plus des avantages précédents, vous profitez d'une offre optique bonifiée à - 20 %. Vous avez aussi accès à un service de conciergerie pour être accompagné dans l'organisation d'obsèques (sous réserve d'inscription en agence).

Diamant (plus de 10 ans d'adhésion). Vous bénéficiez de tous les avantages accumulés, et la mutuelle traite vos demandes en priorité. Vous pouvez aussi profiter d'une assistance et d'un bouquet de services dédiés aux aidants ainsi que d'une offre optique de - 25 %. Enfin, vous accédez à des événements prévention avec la possibilité de convier un invité.

Tous les adhérents Mutuelles du Soleil Livre II qui bénéficient 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, sont éligibles au programme de fidélité.

Les conditions du programme sont disponibles en agence, sur l'application mobile, sur l'espace adhérent *via* Mutuellesdusoleil.fr ou sur le coffre-fort numérique. ●

ALLERGIES AUX POLLENS: comment mieux les gérer ?

Nez qui coule, yeux rougis, gorge qui gratte voire asthme... ce sont quelques-uns des symptômes désagréables que peuvent ressentir les allergiques aux pollens. Et ils sont de plus en plus nombreux: la part d'adultes et d'enfants concernés est en constante augmentation ces dernières décennies. Heureusement, il est possible d'agir pour réduire les symptômes et limiter le risque allergique.

Bientôt tous allergiques? C'est la question que l'on peut se poser face à la hausse du nombre de personnes touchées. Aujourd'hui, 25 à 30 % de la population souffre d'une allergie. Et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que ce taux pourrait atteindre près de 50 % d'ici 2050. De son côté, le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles qualifie même l'exposition de la population aux pollens de véritable « enjeu de santé publique ».

Mais de quoi parle-t-on exactement? « *L'allergie est due à un dérèglement du système immunitaire qui se défend contre une substance qui n'est a priori pas dangereuse et qui est, le plus souvent, présente naturellement dans l'environnement: ici les pollens*, explique Sophie Silcret-Grieu, médecin allergologue et membre de l'association Asthme & allergies. *Cette réaction va provoquer une inflammation responsable des symptômes comme des éternuements, un écoulement nasal, la gorge ou les oreilles qui grattent,*



Dossier



les yeux qui pleurent et, dans les cas les plus graves, une crise d'asthme. » L'intensité et la durée de ces effets varient selon les personnes et l'allergène en cause. « Mais ils peuvent être très gênants au point d'empêcher de se rendre au travail ou à un examen, d'avoir une activité à l'extérieur ou encore de perturber le sommeil », constate la spécialiste.

Facteurs génétiques et environnementaux

Pour que l'allergie se déclenche, deux conditions sont nécessaires. « Il y a tout d'abord une part génétique, indique la docteure Silcret-Grieu. Si un de ses parents est allergique, on a plus de risque de développer soi-même une allergie. Il faut savoir qu'on ne naît pas allergique, mais avec un terrain favorable. Ensuite, il existe une part environnementale, c'est-à-dire qu'il faut être exposé à la substance allergène. »

Mais la réaction n'est pas forcément immédiate. La maladie allergique va se développer petit à petit. Une personne avec un terrain atopique

(une prédisposition à développer des allergies) peut ainsi, dans un premier temps, ne pas avoir de symptômes, mais les déclencher plus tard à force d'exposition ou bien à la suite d'un événement de vie comme une grossesse, une maladie, un déménagement...

Arbres, graminées et herbacées en cause

Certains pollens sont par ailleurs plus allergisants que d'autres, en fonction de leur taille et de leur nombre notamment. C'est le cas de ceux, tout petits, issus des arbres qui sont transportés en grandes quantités par le vent et qui pénètrent facilement dans les voies respiratoires. Citons notamment le bouleau, l'aulne, le noisetier, le frêne, le platane ou le cyprès. Certains d'entre eux peuvent, de plus, émettre des pollens très tôt dans la saison, dès février. Les graminées, des herbes que l'on

peut trouver dans les jardins, les parcs ou sur les bords des routes, diffusent quant à elles leurs pollens généralement entre mai et juillet. Puis à la fin de l'été, en août-septembre, c'est



Qu'est-ce que l'allergie croisée ?



L'allergie croisée est de plus en plus fréquente. Elle survient lorsqu'une personne allergique à une substance réagit à une autre substance car toutes deux possèdent des protéines qui se ressemblent. Il existe ainsi des allergies croisées entre pollens et aliments. « Une personne allergique au pollen de bouleau, par exemple, peut réagir lors de l'ingestion d'une pomme, d'une pêche ou encore de noisettes, illustre Sophie Silcret-Grieu, allergologue et membre de l'association Asthme & allergies. Dans ce cas précis, l'allergie ne concerne que les fruits crus. La cuisson modifie, en effet, les propriétés de la protéine en cause. Mais ce n'est pas toujours le cas. Dans le cadre de l'allergie croisée entre le pollen de platane et certains fruits, la cuisson n'a cette fois-ci pas toujours d'impact. »



Les bons réflexes pour se protéger des pollens

CHEZ SOI

- Rincez-vous les cheveux et le visage le soir.
- Aérez avant le lever ou après le coucher du soleil.
- Évitez les substances irritantes ou allergisantes: tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, bougies...



À L'EXTÉRIEUR

- Ne faites pas sécher le linge dehors.
- En voiture, roulez les vitres fermées.
- Sortez plutôt en fin de journée.
- Évitez de tondre, de jardiner ou de pratiquer une activité physique extérieure.
- Si besoin, portez des lunettes de protection et un masque.



Image générée par IA

À CONSULTER

Pour savoir à quels pollens vous pouvez être exposé, rendez-vous sur **Atmo-France.org**, le site de la Fédération des associations agréées de surveillance de la qualité de l'air. Celui-ci propose une carte des pollens, mise à jour quotidiennement, à l'échelle communale.

au tour des herbacées comme l'armoise ou l'ambrosie. « *Au total, la saison des pollens peut s'étendre sur sept mois ou plus dans l'année* », ajoute l'allergologue. Ces dernières années, on observe en effet un allongement et une arrivée précoce des périodes dites à risques liées, entre autres, au réchauffement climatique (*lire aussi page 10*).

L'importance du bilan allergologique

Face à des symptômes gênants et qui peuvent durer, il convient en premier lieu de consulter son médecin traitant qui pourra orienter vers un allergologue.

Celui-ci réalisera alors un bilan complet. « *L'interrogatoire du patient nous permet de rechercher d'éventuels antécédents personnels ou familiaux, mais aussi d'analyser les symptômes et leur fréquence pour définir la nature de l'allergène responsable*, explique Sophie Silcret-Grieu. *Nous pouvons ensuite réaliser des tests cutanés ou prick tests. Il s'agit de déposer, le plus souvent sur l'avant-bras, quelques gouttes de différents allergènes que l'on fait pénétrer dans la peau pour observer la réaction après une quinzaine de minutes. Nous avons également la possibilité de faire un test sanguin pour doser les anticorps spécifiques à certains allergènes. Enfin, nous pratiquons si besoin un test respiratoire chez les personnes qui souffrent d'asthme pour en évaluer la sévérité.* »

Ces différents résultats permettront de déterminer le traitement le plus adapté.

Traiter les symptômes

Les antihistaminiques constituent la première arme médicamenteuse contre les allergies. Ceux-ci bloquent la production d'histamine, substance responsable des symptômes. « *Ils sont pris par voie orale sous forme de comprimés ou de solutions buvables, mais ils sont aussi utilisés sous forme de spray pour soulager le nez (de préférence après avoir fait des lavages de nez) ou de collyres pour les yeux*, ajoute la médecin. *Aujourd'hui, les nouveaux traitements ont moins*



Les villes adaptent leurs espaces verts pour limiter les allergies



Le risque allergique est de plus en plus pris en compte par les collectivités lors de l'aménagement des espaces verts. Certaines espèces de végétaux à fort potentiel allergisant, comme les bouleaux, les cyprès ou les graminées, peuvent en effet affecter la qualité de vie des habitants,

d'autant plus quand elles sont plantées en nombre. Alors, bien sûr, il ne s'agit pas de stopper la végétalisation qui est nécessaire au bien-être de la population et à la préservation de la biodiversité mais, au contraire, d'intégrer ce paramètre lors de la conception des espaces verts. Les jardiniers amateurs peuvent, quant à eux, se renseigner sur le site Plantes-risque.info pour faire le bon choix.



Dossier



d'effets secondaires (comme la somnolence) que les anciennes générations. » Des corticoïdes peuvent également être prescrits pour leur action anti-inflammatoire, par voie locale en pulvérisations nasales ou en inhalateur, chez les personnes qui souffrent d'asthme.



Comment se faire désensibiliser ?

Mais l'allergologue peut aussi proposer d'avoir recours à la désensibilisation. Cette technique consiste à administrer des extraits d'allergènes à doses progressives, de façon à rééduquer le système immunitaire afin de rendre la personne tolérante à la substance. « Elle s'effectue grâce à des gouttes ou à des comprimés mis sous la langue, précise la spécialiste. La désensibilisation doit débuter à l'automne, dure six mois et doit

être renouvelée pendant trois à cinq ans. Elle peut être pratiquée chez la plupart des patients, à partir de l'âge de cinq ans. » Des améliorations sont généralement constatées dès la première année et les bénéfiques de la désensibilisation persistent dans le temps.

Mais en attendant, des mesures de prévention peuvent être mises en place. « Il est recommandé de se laver les cheveux et le visage le soir pour éliminer les pollens qui ont pu s'accumuler dans la journée, indique la docteure Silcret-Grieu. Mieux vaut aussi aérer tôt le matin ou tard le soir plutôt qu'en pleine journée, là où l'émission des pollens est la plus importante. » Autant de gestes simples qui limitent la survenue des symptômes allergiques.

Léa Vandeputte



DR

Pascale Couratier est la directrice générale de l'Association française pour la prévention des allergies (Afpral).

« IL EST URGENT DE SE SAISIR DU SUJET DE LA MONTÉE DES ALLERGIES »

Un collectif d'associations, dont fait partie l'Afpral, a édité un plan quinquennal 2022-2027 qui propose de nombreuses pistes pour lutter contre la hausse des allergies.

Le Mutualiste. Face à l'augmentation des allergies, vous parlez d'une « épidémie silencieuse ». Pourquoi ?

Pascale Couratier. Ces dernières décennies, le nombre de personnes allergiques — aux pollens notamment — ne cesse de progresser. Mais c'est une épidémie silencieuse car les impacts sanitaires, mais aussi économiques et sociaux des allergies demeurent sous-estimés. Pourtant, entre les consultations, les hospitalisations, les médicaments et les arrêts de travail, les allergies ont un coût pour la collectivité. Dans le plan quinquennal, nous indiquons que les allergies respiratoires

sont la première cause de baisse de productivité dans le monde, devant les maladies cardiovasculaires.

L. M. Quelles sont les causes à l'origine de cette hausse ?

P. C. La hausse de la prévalence des allergies aux pollens est multifactorielle. Il y a tout d'abord le réchauffement climatique qui fait augmenter la température, ce qui entraîne une libération des pollens en plus grande quantité et sur une plus longue période. Les plantes en produisent de plus en plus tôt au printemps et de plus en plus tard en automne. Ensuite, la pollution de l'air exerce, elle aussi, une influence. Elle agit sur la structure même des pollens, ce qui leur permet de rentrer plus profondément dans les poumons et les rend plus allergisants encore. À cela s'ajoute l'effet irritant

de la pollution atmosphérique.

L. M. Comment peut-on lutter contre la progression des allergies ?

P. C. Il est urgent de se saisir du sujet de la montée des allergies. Les pouvoirs publics pourront ainsi mieux informer les populations et les aider à se protéger en anticipant les pics polliniques et en adoptant des gestes de protection (lire page 8). Ils doivent aussi s'intéresser à la démographie médicale. Le nombre d'allergologue est insuffisant : un praticien pour 66 000 habitants, c'est trop peu pour diagnostiquer et prendre en charge les patients. Enfin, il est important de lutter contre le réchauffement climatique et la pollution. Deux points essentiels pour améliorer la situation.

Propos recueillis par L. V.

i Pour aller plus loin : Afpral.fr.

Le bégaiement, ce trouble de la communication

Le bégaiement se caractérise par une altération de la fluidité de la parole, avec des conséquences parfois lourdes sur la vie des individus.

Trouble moteur d'origine neurodéveloppementale, le bégaiement touche environ 1 % de la population (trois garçons pour une fille). « Il perturbe le flux ou le rythme de la parole et se caractérise par des répétitions de mots, de syllabes et de sons, des prolongations de sons, des arrêts ou des blocages qui donnent l'impression d'un effort », explique Marina Bonaldo, orthophoniste et membre de l'Association parole bégaiement (APB). Mais, ce trouble n'apparaît que dans la communication : une personne qui bégaiera parlera donc de manière fluide quand elle est seule, qu'elle chante, ou qu'elle joue au théâtre.

Une prédisposition familiale

« Un terrain familial est favorable à son développement, observe par ailleurs la spécialiste. Cela s'explique par une légère anomalie structurelle ou fonctionnelle du système nerveux. » Mais d'autres facteurs psychologiques ou environnementaux conjugués peuvent également le provoquer.

Prendre en charge précocement

Le bégaiement débute dans 75 % des cas entre 2 et 5 ans et disparaît généralement naturellement. Mais



© Shutterstock/CIEM

malheureusement pour un enfant sur quatre, il persiste. « La consultation précoce avec un orthophoniste est donc essentielle, pour permettre de mieux comprendre le bégaiement et d'en traiter tous les aspects, qu'ils soient moteurs, comportementaux ou psychologiques », insiste Marina Bonaldo. Un accompagnement adapté à l'individu et à ses besoins est alors mis en place. Un suivi psychologique peut aussi parfois s'avérer utile.

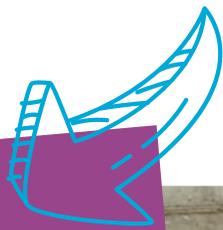
Des impacts sur le quotidien

Le bégaiement peut avoir des répercussions profondes sur la vie personnelle, sociale et professionnelle de l'individu : isolement, baisse de l'estime de soi, frustra-

tions, etc. « C'est pourquoi avec l'APB, nous sensibilisons à ce trouble, et intervenons notamment en entreprise pour débloquer certaines situations où le bégaiement est incompris », explique l'orthophoniste.

Face à une personne qui bégaiera, elle recommande d'être bienveillant. « Évitez de dire "respire", "calme-toi" ou "recommence", conseille-t-elle. Ne finissez pas ses phrases et ne faites pas remarquer les répétitions. Continuez plutôt de la regarder et de l'écouter. » On peut aussi parler plus lentement et, accepter simplement que la conversation puisse prendre un peu plus de temps. ●

Constance Périn



LIVREURS DE REPAS UN MÉTIER À RISQUE POUR LA SANTÉ

Les conditions de travail difficiles des livreurs de repas ont des effets sur leur santé physique et mentale, selon une nouvelle expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Ils font face à une pression constante, à un isolement lié à leur statut d'indépendant, et à un environnement de travail délétère. L'agence préconise donc de modifier la réglementation pour leur garantir une protection équivalente à celle des salariés.



Le management algorithmique, utilisé par les plateformes, fait partie des facteurs de risques majeurs pour la santé des livreurs, selon l'Anses.

Ménopause : mieux informer et accompagner les femmes

Un rapport parlementaire sur la ménopause en France, réalisé avec l'appui de l'Inspection générale des affaires sociales (Igas), a été remis le 9 avril 2025 au gouvernement. Un sujet d'importance car



© Photos Shutterstock

50 % des Françaises considèrent que la ménopause a des conséquences sur leur travail.

17,2 millions de femmes de plus de 45 ans sont concernées en France. Le document préconise de mieux informer et écouter les femmes, d'améliorer l'accompagnement sanitaire, et de prendre en compte la ménopause au travail. Face aux enjeux, le gouvernement a, dans la foulée, annoncé ses quatre priorités d'action : mettre en place une consultation dédiée à la ménopause pour chaque femme, renforcer l'information dès le plus jeune âge, soutenir la recherche médicale, et améliorer et adapter les conditions de travail.

PLUS DE 3 HEURES,

C'EST LE TEMPS PASSÉ

AUX URGENCES

PAR LA MOITIÉ DES PATIENTS

EN 2023,

45 MINUTES DE

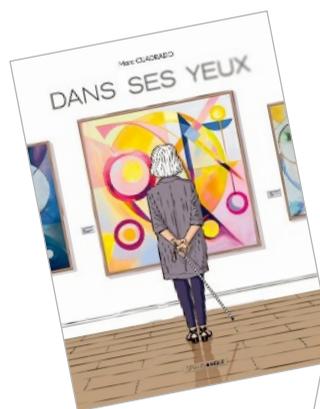
PLUS QU'EN 2013.

SOURCE: DREES.

Santé, bien-être: gare aux dérives sectaires

Près de 40 % des signalements adressés à la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) concernent le domaine de la santé. Ce secteur, comme celui du bien-être, est en effet particulièrement à risque. Et les conséquences peuvent être graves pour les personnes dupées: rupture avec les proches, retard de diagnostic, perte de chance de guérison, etc. Il est donc crucial d'être vigilant face à certaines pratiques comme les médecines alternatives non validées, les psychothérapeutes autoproclamés, la naturopathie, le jeûne, les offres sur les réseaux sociaux, ou encore des méthodes de guérison douteuses ciblant notamment les malades du cancer ou les personnes qui souffrent d'affections de longue durée.

i Pour en savoir plus, rendez-vous sur [Miviludes.interieur.gouv.fr](https://miviludes.interieur.gouv.fr).



HANDICAP

CONTINUER À POURSUIVRE SES RÊVES

Tanie est atteinte d'une grave déficience visuelle. Malgré son handicap et les difficultés qu'elle rencontre, elle fourmille de projets et se lance dans l'animation de conférences sur l'art moderne à la maison de la culture de sa ville, aidée de son mari qui a parfois du mal à la suivre. Le lecteur l'accompagne dans son aventure, avec ses hauts et ses bas, jusqu'à la réalisation de son rêve. L'histoire de ce roman graphique est inspirée de la vie de son auteur, Marc Cuadrado, dont l'épouse est malvoyante.

i Dans ses yeux, de Marc Cuadrado, Grand angle, 120 pages, 19,90 euros.



DR



La carte Vitale dématérialisée sur smartphone

Les assurés détenteurs d'une carte nationale d'identité électronique (CNIE) peuvent désormais, via l'application France Identité, activer l'application carte Vitale. Ils accèdent ainsi à sa version dématérialisée, complémentaire de la carte physique.

PROTOXYDE D'AZOTE

Les intoxications toujours en augmentation

Depuis 2020, les signalements d'intoxications liées à l'usage détourné du protoxyde d'azote, ou « proto », continuent d'augmenter. Ils sont même en hausse de 30 % entre 2022 et 2023. Ce gaz dit hilarant peut entraîner une dépendance ainsi que des complications sévères sur les systèmes nerveux et cardiovasculaire, rappellent les autorités sanitaires.

DON DE MOELLE OSSEUSE

Un appel à la jeunesse

Les 18-35 ans soutiennent le don de moelle osseuse, mais passent rarement à l'action. Pourtant, leur don est crucial pour vaincre certaines maladies du sang comme la leucémie. Leurs greffons, plus riches en cellules souches, permettent une prise de greffe plus rapide pour les malades.

i Plus d'informations sur le site [Dondemoelleosseuse.fr](https://dondemoelleosseuse.fr).

DERMATOLOGUE

Le médecin qui prend soin de la peau



DR
© Shutterstock
Luc Sulimovic est dermatologue et vénéréologue à Paris, et président du Syndicat national des dermatologues-vénéréologues.

Il est spécialisé dans le diagnostic et le traitement des maladies cutanées. Mais le dermatologue a aussi un rôle de prévention. Zoom sur la profession.

« **L**e dermatologue est le médecin dédié aux maladies de la peau, le plus grand organe de l'organisme », indique Luc Sulimovic, président du Syndicat national des dermatologues-vénéréologues (SNDV). Cette profession regroupe deux spécialités : « La dermatologie médicale, qui concerne les maladies auto-immunes et les maladies inflammatoires (le psoriasis, l'eczéma, l'urticaire et le vitiligo), et la dermatologie chirurgicale, qui s'intéresse principalement aux diagnostics et traitements des cancers de la peau », explique-t-il. Le dermatologue dispose de diffé-

rents outils, notamment la photothérapie (traitement par la lumière) en cabines pour traiter certaines maladies inflammatoires, ou le laser pour soigner les angiomes (tumeurs bénignes de la peau), les cicatrices dues à l'acné ou encore la couperose (dilatation des petits vaisseaux). À peine 10 % de la profession pratique la dermatologie esthétique (suppression de taches, injection d'acide hyaluronique, etc.). Dans ce cas, les actes ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

L'innovation au service du diagnostic

Le métier évolue rapidement au rythme des progrès technologiques.

« Pour examiner la peau et détecter d'éventuelles modifications de lésions cutanées (forme, contour, couleur), nous réalisons désormais une cartographie des grains de beauté par

imagerie, développe le spécialiste. L'intelligence artificielle peut ensuite, par comparaison, nous aider à suivre l'évolution des lésions et éventuellement détecter un cancer de la peau. »

La prévention : une mission centrale

Le dermatologue joue également un rôle essentiel de prévention. « Avec plus de 100 000 cas par an, les cancers de la peau sont aujourd'hui les plus fréquents en France », alerte Luc Sulimovic. D'où l'importance de s'exposer au soleil de façon raisonnée. Il est ainsi recommandé d'appliquer une crème solaire 50 + toutes les trois heures, de porter des vêtements protecteurs, des lunettes et un chapeau, surtout chez les enfants dont la peau est plus sensible, et d'éviter de s'exposer entre midi et seize heures. Le médecin conseille également de s'autoexaminer : « Si vous remarquez une modification sur votre peau ou si vous présentez des antécédents personnels ou familiaux du cancer de la peau, il faut consulter », prévient-il. ●

Constance Périn



Devenir dermatologue

Pour être dermatologue, il faut d'abord suivre les six premières années d'études classiques de médecine, puis se spécialiser en dermatologie pendant 4 ans (soit un bac + 10).

© Photos Shutterstock



Les jeunes à la découverte du monde

Le ministère de la Jeunesse, sur [Decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr](https://www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr), aide les 13-35 ans à concrétiser leurs projets à l'étranger (études, travail, engagement solidaire...). Ils peuvent y consulter les 75 programmes mobilités. Chacun peut trouver une opportunité pour se lancer dans une aventure internationale.

CONTRÔLE

Connaître la qualité de l'eau potable

Le ministère de la Santé propose une carte de France en ligne* qui regroupe les résultats des contrôles sanitaires effectués sur l'eau du robinet. Le suivi sanitaire est réalisé régulièrement par les agences régionales de santé (ARS) à l'échelle de chaque commune.

*Sur [Sante.gouv.fr](https://www.sante.gouv.fr), rubrique « Santé et environnement », « Eau du robinet », puis « Qualité de l'eau potable ».



UN ANIMAL POUR TENIR COMPAGNIE AUX RÉSIDENTS D'EHPAD

Les résidents des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) et des résidences autonomes peuvent être, depuis peu, accompagnés de leur animal de compagnie. La présence d'un tel compagnon a de nombreux bienfaits sur la santé, notamment mentale. Il faut toutefois pouvoir en « assurer les besoins » et « respecter les conditions d'hygiène et de sécurité », précise la loi.

© Ministère de l'Intérieur



CARTE D'IDENTITÉ

Passez gratuitement à la version électronique

Depuis le 31 mars 2025, les majeurs peuvent demander gratuitement le renouvellement de leur carte nationale d'identité afin d'obtenir la nouvelle version électronique au format carte bancaire. Grâce à elle, ils peuvent ensuite créer leur identité numérique sur l'application France identité. Cela leur permet de s'identifier en ligne de façon sécurisée, de fournir un justificatif d'identité à usage unique, d'accéder aux services en ligne via France Connect...



Handicap: identifier les autos-écoles adaptées

Le site [Autocoles.securite-routiere.gouv.fr](https://www.autocoales.securite-routiere.gouv.fr) permet de localiser les 353 autos-écoles qui sont adaptées à l'apprentissage de la conduite en situation de handicap. Il est possible de filtrer la recherche selon que l'on rencontre un handicap auditif ou moteur. Cette évolution, qui permet aux candidats d'orienter leur choix de formation, s'inscrit dans une démarche d'autonomie et d'inclusion.

Votre **FIDÉLITÉ** mérite d'être célébrée !

Mutuelles du Soleil lance son programme de fidélité, avec des avantages exclusifs réservés à ses adhérents*.

*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.



**mutuelles
du soleil**
NÉES DANS LE SUD