

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

SOBRIÉTÉ :
comment économiser
l'énergie chez soi ?

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 Tiers payant
Votre carte en
version numérique

5 Simplification
Des solutions à chaque
étape de la vie

6 Nouvelle marque
Le Lunetier du Sud
ou l'art de bien voir

“ Et vous savez
la meilleure ?
On nous a
tout volé ! ”



L'assurance habitation **des gens heureux**



04 91 12 40 00



23 agences dans le Sud



www.mutuellesdusoleil.fr



CHANGEMENT DE BANQUE

« Je souhaite modifier mes coordonnées bancaires pour le remboursement des prestations santé : comment puis-je faire ? »

Victor M.

Rien de plus simple, Victor. Pour cela, il suffit de vous connecter à l'application mobile Mutuelles du Soleil ou à votre espace adhérent depuis le site Mutuellesdusoleil.fr. Rendez-vous dans le menu



© Shutterstock

Vous pouvez modifier vos coordonnées bancaires depuis votre espace adhérent.

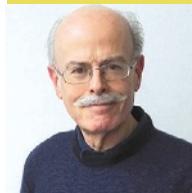
des options à la rubrique « Envoyer un message ou un document ». Il ne vous reste plus qu'à transférer votre RIB, dans un délai d'un mois (selon l'article 6.6 du règlement individuel de la mutuelle) et nos services prennent immédiatement le relais pour procéder à la mise à jour.



RÈGLEMENT MUTUALISTE

« Je souhaiterais consulter le règlement mutualiste en vigueur, où puis-je me le procurer ? » Mélanie T.

Le règlement mutualiste est disponible sur le site internet Mutuellesdusoleil.fr, sur l'application mobile de la mutuelle, sur votre espace adhérent, dans les agences ou encore sur simple demande en écrivant à Mutuelles du Soleil, Service Relations clients, 36-36 bis, avenue du Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Une couverture mutualiste pour tous

Les bouleversements qui ont émaillé cette année ont provoqué une inflation d'un niveau inédit depuis le siècle dernier.

Les complémentaires santé n'échappent pas à ce phénomène et se voient contraintes de procéder à des augmentations, d'autant que l'État entend leur imposer l'an prochain de nouveaux transferts de charge visant à compenser le déficit abyssal de la Sécurité sociale.

Mutuelles du Soleil, pour sa part, a décidé pour 2023 de procéder à une indexation aussi modérée que possible de ses tarifs. Très conscients des difficultés que peuvent rencontrer nos adhérents, nos augmentations apparaissent donc inférieures à la moyenne du marché. Nous souhaitons en effet que chacun puisse bénéficier d'une couverture mutualiste, plus que jamais indispensable au regard du coût de la santé. Dans cette optique, nous attirons votre attention sur la vaste gamme de garanties que nous proposons et que nous élargissons désormais à des produits financièrement très accessibles. Nos agences sont à votre disposition pour vous informer de manière complète et personnalisée à ce sujet. Recevez, chers adhérents, nos vœux les plus sincères de bonheur et de santé pour l'année 2023.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil Livre II, personne morale de droit privé soumise aux dispositions du Code de la Mutualité livre II - 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, préresse: Ciem - Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes - Tirage: 29 242 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 75, décembre 2022** - 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_{Tot} 0,002 kg/tonne de papier.





SÉCURITÉ

Un système anti-fraude renforcé

L'une des préoccupations de Mutuelles du Soleil est la sécurité, et notamment la lutte contre la fraude. Son objectif est de mettre en place un contrôle renforcé afin de ne pas faire supporter à tous les impacts financiers des comportements déviants de certains. Depuis le 29 septembre 2022, la mutuelle poursuit son action en recourant à un organisme spécialiste de l'anti-fraude afin de détecter davantage de comportements et/ou de pratiques suspicieuses de consommation médicale: faux documents, surfacturation, surconsommation... En cas de suspicion, une équipe dédiée pourra réclamer à l'adhérent et/ou au professionnel de santé certaines pièces complémentaires justifiant la réalité des soins reçus ou prodigués.

PARRAINAGE

Votre fidélité récompensée et vos filleuls remerciés

Faites découvrir Mutuelles du Soleil à vos proches et bénéficiez, en tant que parrain, d'une remise ou d'un chèque-cadeau d'un montant de 50 euros, si votre filleul a plus de 60 ans et a souscrit à une garantie *Aton* ou s'il adhère à une garantie *Inti* grâce à son statut de professionnel indépendant. Votre filleul, quant à lui, profitera d'une réduction de 20 euros, qu'il pourra cumuler avec un mois offert en tant que nouvel adhérent. Les parrains et filleuls de moins de 60 ans bénéficient respectivement d'une réduction de cotisation de 30 et 20 euros.

📍 Règlement disponible en agence ou sur Mutuellesdusoleil.fr.



© Adobestock

L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2022.

Votre carte de tiers payant numérique

Plus pratique, la carte de tiers payant dématérialisée permet une prise en charge sécurisée et rapide.

Présentez systématiquement votre carte d'adhérent, en complément de votre carte Vitale, auprès des professionnels de santé afin de bénéficier du tiers payant. La version dématérialisée de cette carte, pratique et sécurisée, est disponible depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil (pour les environnements Apple et Android). Vous pouvez désormais la visualiser aussi hors connexion, en cas de problème de réseau sur votre smartphone, et la télécharger depuis votre espace adhérent.



© Adobestock

Votre carte de tiers payant est accessible à tout moment depuis votre smartphone.

Un service et accès complémentaire

Pour plus de simplicité, Mutuelles du Soleil a également déposé dans votre coffre-fort numérique*, accessible en un clic depuis l'application mobile ou l'espace adhérent sur Mutuellesdusoleil.fr, tous les documents relatifs à votre contrat (appels de cotisations, lettre du président...), dont votre carte de tiers payant 2023. Ils sont téléchargeables, transférables et imprimables. Cette dématérialisation s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue du service rendu aux adhérents. Les équipes de la mutuelle se tiennent à votre disposition pour vous assister quant à l'utilisation de ces différentes solutions numériques.

*Sous réserve d'éligibilité.



Découvrez en vidéos, les familles de produits Mutuelles du Soleil.

Des solutions pour tous à chaque étape de la vie

Mutuelles du Soleil accompagne ses adhérents dans la gestion de leurs solutions de santé, mais également dans leurs projets d'assurance.

Experte dans le domaine de la santé depuis plus de 170 ans, la mutuelle propose à ses adhérents de regrouper leurs solutions d'assurance* habitation, emprunteur, scolaire, prévoyance, loisirs, retraite et maintenant automobile. C'est une manière pour Mutuelles du Soleil de s'adapter aux évolutions de la société, avec cette volonté constante de trouver des offres adaptées aux besoins et aux attentes de chacun, en favorisant la relation humaine.

Plus de sécurité et de sérénité

En confiant l'ensemble de vos assurances à votre conseiller Mutuelles du Soleil, vous centralisez vos contrats et simplifiez donc vos démarches administratives. En connaissant parfaitement votre situation, ce dernier vous propose des solutions adaptées à vos besoins. Ce regroupement vous permet également de réaliser une économie d'argent non négligeable sur les frais qui pourraient être engendrés par des souscriptions dispersées dans de multiples organismes.

**Souscrites auprès de partenaires de Mutuelles du Soleil.*

SANTÉCLAIR

L'analyse de vos devis santé en quelques clics

Disponible directement depuis votre application mobile Mutuelles du Soleil ou dans votre espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), la plateforme MySantéclair* vous permet d'analyser vos devis de soins dentaires, optiques, d'audioprothèses ou vos devis hospitaliers (pour une hospitalisation programmée) et d'estimer votre reste à charge. Deux possibilités s'offrent à vous : soit vous étudiez vous-même votre devis grâce au simulateur en ligne et obtenez immédiatement votre reste à charge, soit vous le déposez dans votre espace, et un expert vous adresse, en moins de 72 heures (pour toute étude de soins non spécifiques), une estimation de remboursement détaillée selon votre garantie santé. Dans tous les cas, des conseils personnalisés seront prodigués selon votre projet.

**Sous réserve d'éligibilité.*

ASSURANCE AUTO

Roulez et voyagez serein

L'assurance auto* a fait son entrée parmi les nouvelles solutions proposées par Mutuelles du Soleil. Cette offre complète comprend des garanties incluses, avec le choix entre six formules (trois tiers et trois tous risques), des options (assistance 0 km, véhicule de prêt, service auto à domicile, contenu du véhicule, choix du mode de franchise, garantie conducteur jusqu'à 2 millions d'euros...), des avantages fidélité (réduction de franchises à partir de deux ans sans sinistre, ancien véhicule assuré gratuitement le temps de sa vente...) et la prévention joker pour les conducteurs de moins de 25 ans.

Prenez rendez-vous avec votre conseiller en agence, par téléphone ou sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr) pour réaliser un devis personnalisé et estimer vos économies. Votre contrat actuel est résiliable à tout moment.

**Garantie souscrite auprès de partenaires.*



Scannez le QR code pour retrouver toutes les explications en vidéo.



LE LUNETIER DU SUD

MARQUES INCONTOURNABLES & LUNETTES CRÉATEURS II

NOUVELLE MARQUE



L'art de bien voir avec votre opticien

Les centres optiques Mutuelles du Soleil changent d'identité et deviennent Le Lunetier du Sud. Une nouvelle marque, une nouvelle philosophie et des produits optiques innovants que la mutuelle vous propose de découvrir.

Dans le Midi de la France, on aime flâner au soleil couchant sur la Promenade des Anglais, s'emboucaner lors de débats enflammés sur la Canebière, se sentir stylé pour croquer une fougasse place des Marchands, et même randonner bien protégé à la découverte des Hautes-Alpes... c'est pour toutes ces tranches de vie que Le Lunetier du Sud a souhaité proposer des lunettes à notre image.

Une offre qui vous ressemble

De grandes marques incontournables, mais aussi des lunettes de créateurs, localisés tout près d'ici, et que vous ne verrez nulle part ailleurs, des collections capsules de créateurs passionnés, des lunettes sur mesure ou connectées, des masques de ski ou de plongée à la vue... sont proposés en boutique. Le credo du Lunetier du Sud, c'est d'offrir le choix de produits de qualité, confortables et qui répondent aux besoins et attentes des clients, qu'ils soient d'un naturel discret ou plutôt excentriques, qu'ils recherchent des lunettes d'une grande marque ou qu'ils veulent créer la surprise. Le

Lunetier du Sud porte fièrement et passionnément ses racines du sud et les défend à travers une offre distinctive et de qualité.

Des services en plus

Il dispose aussi de services utiles comme le tiers payant, pour ne pas avoir d'avance d'argent à faire. Selon les garanties de votre contrat, vous n'aurez pas de frais à effectuer pour vos lunettes ou pour vos lentilles. En outre, des facilités de paiement sont possibles dans les conditions prévues par les boutiques. Enfin, vous pouvez faire vérifier votre vue gratuitement: sur simple rendez-vous, les opticiens Le Lunetier du Sud procèdent aux différents contrôles (réfraction, acuité visuelle...).

PRÈS DE CHEZ VOUS

Retrouvez vos opticiens en boutiques aux adresses suivantes:

Avignon : 57, avenue Pierre-Sémard.
Tél. 04 90 87 82 32.

Gap : 80, boulevard Georges-Pompidou.

Tél. 04 92 24 00 06.

Manosque : 12-14, boulevard de la Plaine.

Tél. 04 92 70 58 90.

Marseille : 31, La Canebière.
Tél. 04 95 09 34 34.

Nice : 34, rue Pastorelli.
Tél. 04 92 26 70 90.

Sobriété: comment économiser l'énergie chez soi ?

© Shutterstock



Cet hiver, l'heure est aux économies d'énergie. Face à la hausse des prix et à un risque de crise, les Français font davantage attention à leur consommation d'électricité, de gaz et de fioul. Mais il est parfois difficile de bien identifier les postes les plus énergivores dans son foyer et de savoir comment réagir. L'objectif de ce dossier est donc de présenter les sources de dépenses et de lister des actions concrètes, réalisables au quotidien, qui ne nécessitent pas de gros investissements, mais qui n'en demeurent pas moins efficaces.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



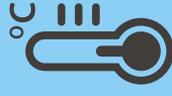
De petits gestes essentiels

La société dans son ensemble est invitée à la sobriété pour faire baisser les dépenses d'énergies. « Les écogestes que chacun peut faire pour participer à cet effort sont essentiels et ce pour plusieurs raisons, explique Florence Clément, coordinatrice de l'information grand public de l'Agence de la transition écologique (Ademe). La première est que la France doit continuer à baisser ses émissions de gaz à effet de serre comme elle s'y est engagée en

signant l'accord de Paris sur le climat en 2015. » Or, lorsque l'on fait fonctionner sa chaudière au fioul ou au gaz par exemple, on produit du CO₂ qui est un gaz à effet de serre. « La seconde raison est liée au contexte énergétique difficile de cet hiver, poursuit Florence Clément. Les prix de l'énergie sont en hausse et nous faisons face à une situation tendue concernant le gaz et l'électricité. Appliquer les astuces pour réduire sa consommation est donc important tant au niveau économique qu'écologique ».



LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE



CONSIGNES
DE TEMPÉRATURE

19 °C

DANS LE LOGEMENT

17 °C

DANS LES CHAMBRES LA NUIT
ET DANS LES PIÈCES INOCCUPÉES

LE CHAUFFAGE REPRÉSENTE 66 %
DES CONSOMMATIONS ÉNERGÉTIQUES
D'UN FOYER ET LA PRODUCTION
D'EAU CHAUDE SANITAIRE 11 %.



CHAMBRE

- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais à vos fenêtres et fermez-les la nuit.
- Changez les ampoules halogènes ou incandescentes par des LED et pensez à éteindre la lumière en quittant la pièce.

BUANDERIE

- Réglez la température du chauffe-eau entre 50 °C et 55 °C et programmez-le en heures creuses.
- Programmez votre chaudière pour baisser la température aux heures où vous êtes absents.
- Lavez le linge à 30 °C.
- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'extérieur plutôt qu'au sèche-linge.

SALLE DE BAINS

- Mettez les robinets mitigeurs en position froide quand vous les fermez.
- Privilégiez les douches aux bains.
- Posez des mousseurs limiteurs de débit sur les robinets.
- Nettoyez régulièrement les bouches de ventilation.



SALON

- Activez le mode économies d'énergie sur votre ordinateur.
- Éteignez les box internet et TV complètement en dehors des heures d'utilisation.
- Branchez vos appareils sur une multiprise avec un interrupteur pour les éteindre plus facilement et ne pas les laisser en veille.
- Évitez de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant. Purgez-les une fois par an.
- Adoptez des vêtements chauds (pull, sous-vêtements...) pour pouvoir baisser la température intérieure à 19 °C.

CUISINE

- Coupez l'eau pendant le savonnage des mains.
- Mettez un couvercle sur les casseroles pour raccourcir le temps de cuisson.
- Coupez le four un peu avant la fin de la cuisson.
- Dégivrez le réfrigérateur régulièrement et nettoyez la grille arrière.
- Placez vos appareils de froid (frigo, congélateur) loin des sources de chaleur.
- Remplissez bien le lave-vaisselle avant de lancer un cycle de lavage et privilégiez le mode « éco ».

À savoir.

En cas de tension sur le réseau, les fournisseurs d'électricité sont autorisés, jusqu'au 15 avril, à suspendre de 12 heures à 14 heures le déclenchement automatique en heures creuses des appareils électriques pilotés (principalement les ballons d'eau chaude) via les compteurs Linky.

CHAQUE MÉNAGE DÉPENSE EN MOYENNE PRÈS DE 3 150 EUROS PAR AN POUR PAYER SES FACTURES D'ÉNERGIE (CARBURANT ET LOGEMENT), SELON L'ADEME.



Des aides pour rénover son logement

Pour aller plus loin dans les économies d'énergie et avoir un logement bien isolé, de nombreuses aides existent. Mais il est parfois difficile de s'y retrouver au milieu de toutes les offres et de tous les dossiers à remplir. Pour vous aider, le service public France Rénov', avec ses 450 Espaces conseils répartis sur le territoire, propose un accompagnement gratuit. Des conseillers indépendants y réalisent un diagnostic de votre logement, répondent à vos questions et vous proposent des solutions.

📞 Plus d'informations sur france-renov.gouv.fr ou au 08 08 80 07 00 (service et appel gratuit).



Pensez à l'étiquette énergie

Vous envisagez de changer votre réfrigérateur, ou encore d'acheter un téléviseur, vous pouvez vous fier à l'étiquette énergie affichée en magasin. Celle-ci permet, en un coup d'œil, de repérer les appareils les moins énergivores grâce à un classement sur une échelle de A à G (nouvelle étiquette, pour les réfrigérateurs, congélateurs, caves à vin, lave-linge, lave-vaisselle, téléviseurs, écrans et ampoules) ou de A+++ à D (ancienne étiquette, pour les autres appareils). Choisir un lave-linge d'une classe supérieure permet par exemple de réaliser 12 à 13 % d'économie d'énergie (15 à 20 % pour un téléviseur).



Ecowatt : la météo de l'électricité

Connaître le niveau de consommation d'électricité en France en temps réel, c'est ce que propose le service Ecowatt. L'objectif est que tout un chacun puisse identifier les heures de pic de consommation, qui se produisent en hiver lors des vagues de froid notamment, afin d'adapter sa consommation. Les particuliers peuvent par exemple lancer une machine à laver en dehors des périodes de forte consommation (entre 8 heures et 13 heures et entre 18 heures et 20 heures) afin de réduire les tensions d'alimentation. Il est aussi possible d'être averti en cas de risque de coupure en s'inscrivant à « l'alerte vigilance ».

📍 Pour en savoir plus : Monecowatt.fr.



Et si baisser la température était bénéfique pour le sommeil ?

Pour faire des économies, il est recommandé de respecter une consigne de température de 19 °C dans les pièces à vivre et de deux degrés de moins (17 °C) dans les chambres. Si cette mesure est bénéfique pour le portefeuille, elle l'est aussi pour la qualité du sommeil. Les experts de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) conseillent en effet de se coucher dans une pièce fraîche, entre 16 °C et 18 °C. Une température plus élevée peut gêner la respiration, perturber la baisse de la température du corps – phénomène nécessaire à l'endormissement – ainsi que la structure du sommeil.

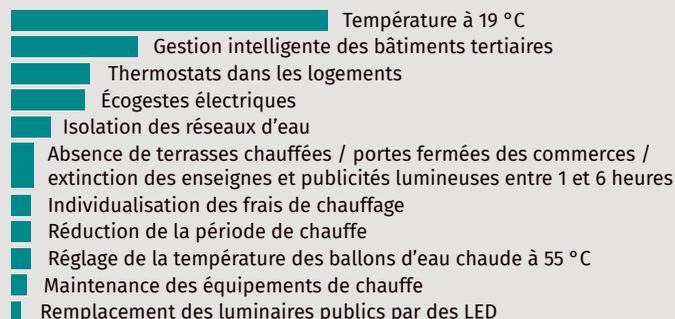


UN PLAN DE SOBRIÉTÉ

Le gouvernement a présenté le 6 octobre un plan de sobriété avec un objectif : baisser de 10 % la consommation énergétique du pays. Il propose une liste de mesures incitatives à mettre en œuvre par l'État, les entreprises et les ménages pour lutter contre le gaspillage, mieux gérer les besoins ou encore soutenir la mobilité durable.

Gisements d'économies d'énergie (gaz et électricité) en 2024 liées au plan de sobriété

0 5 10 15 20 25 (TWh/an)



DR



Paul Neau est ingénieur-écologue et membre de la Compagnie des négaWatts, le collège qui dirige l'association éponyme.



« POUR ALLER PLUS LOIN, IL FAUT ENGAGER UNE RÉFLEXION SUR NOTRE ORGANISATION ET RÉALISER DES INVESTISSEMENTS »

L'association Négawatt, qui milite pour la sobriété énergétique, a publié une liste de 50 mesures d'économie, sans ou à faible investissement.

Le Mutualiste. Comment avez-vous sélectionné ces 50 mesures ?

Paul Neau. Dans le contexte de crise énergétique, avec la guerre en Ukraine et les difficultés du parc nucléaire français, nous avons ciblé des mesures de sobriété activables rapidement et à moindre coût, issues de nos retours de terrains, qui permettraient d'économiser 10 % de la consommation d'énergie d'ici deux ans. Dans les bâtiments résidentiels et tertiaires, par exemple, nous estimons que 30 % des consommations d'énergie peuvent être économisées grâce à des actions simples : baisser le chauffage, éteindre les ordinateurs et la ventilation quand les bureaux sont vides... Le secteur

des transports, qui représente 29 % de notre consommation d'énergie, est aussi un gisement d'économie. Pour cela, il faut réduire la vitesse à 110 km/h sur autoroute, favoriser le covoiturage ou réaffecter les salariés à proximité de chez eux.

L. M. Comment encourager leur mise en œuvre ?

P. N. Ces préconisations doivent être couplées à des mesures d'accompagnement. Cela passe par une mobilisation des acteurs (État, collectivités, entreprises, citoyens), par des actions de sensibilisation, par la mise en place d'outils, et par une réflexion globale. On ne peut pas demander aux particuliers d'éteindre la lumière en quittant une pièce et laisser les écrans publicitaires allumés toute la nuit, sinon on risque de provoquer de l'incompréhension voire un sentiment d'injustice. Les modalités de mise en

œuvre (qui, quoi, comment...) déterminent la réussite ou non de ces mesures.

L. M. Peut-on aller plus loin ?

P. N. Les 50 mesures que nous avons mises en avant sont des mesures d'urgence, qui répondent avant tout à l'ébriété énergétique actuelle. Elles constituent une première marche pour faire baisser les consommations. Pour aller plus loin, il faut tant massifier toutes ces mesures qu'engager une réflexion sur notre organisation et réaliser des investissements (rénovations complètes et performantes, généralisation de l'efficacité énergétique). Cette deuxième marche s'inscrit dans un contexte où les coûts de l'énergie vont certainement rester élevés, mais aussi où nous devons réduire nos émissions de gaz à effet de serre.

Propos recueillis par L. V.

i Pour en savoir plus : Negawatt.org.

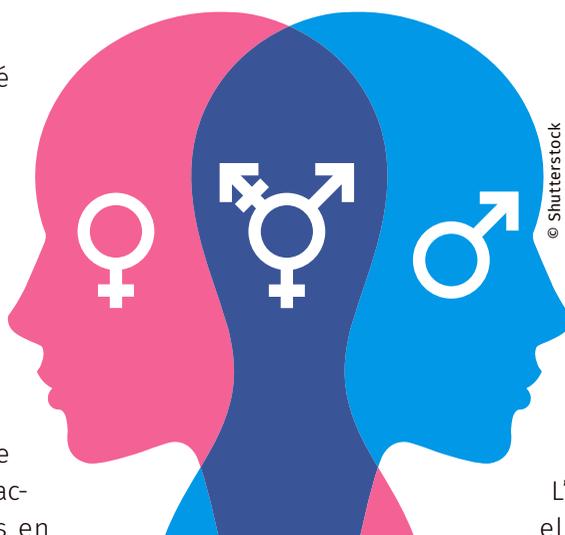
Genre, amour, sexualité: petit lexique des identités

Queer, transgenre, pansexuel, asexuel... nous sommes nombreux à avoir entendu ces mots sans pour autant savoir exactement ce qu'ils signifient. On fait le point sur les termes liés aux identités de genre et à l'orientation sexuelle.

Il existe dans notre société une diversité d'identités et de sexualités. Alors pour s'y retrouver, il est important de bien définir chaque terme et d'en comprendre les subtilités.

À la naissance, les organes sexuels déterminent le fait que l'on considère la personne comme de genre masculin ou féminin. Des caractéristiques et des attentes en termes de comportement ou d'apparence, notamment, sont associées à cette construction sociale. Et le sentiment d'appartenance à l'un ou l'autre des genres peut correspondre au sexe biologique ou pas, on parle alors de :

- **cisgenre** : une personne dont l'identité de genre correspond au genre donné à la naissance;
- **transgenre** : une personne dont l'identité de genre ne correspond pas au genre biologique de naissance et qui peut ressentir le besoin, ou pas, d'entamer une « transition » pour modifier son aspect physique. Le terme « transsexuel » n'est aujourd'hui plus utilisé, on parle de personnes « trans » ou « transgenre ».



L'identité de genre, c'est donc le fait d'avoir la certitude d'être un homme, une femme, ni l'un ni l'autre ou encore les deux. Il est possible de se définir selon diverses identités, dont :

- **féminine** : une personne de genre féminin qui s'identifie aux caractéristiques perçues comme féminines;
- **masculine** : une personne de genre masculin qui s'identifie aux caractéristiques perçues comme masculines;
- **non-binaire** : une personne qui ne se reconnaît ni dans le féminin, ni dans le masculin;
- **queer** : une personne qui se décrit comme ni masculine ni féminine, les deux, ou un mélange

des deux et, plus généralement, dont l'identité ne correspond pas aux modèles dominants;

- **gender fluid** : une personne dont l'identité de genre varie en fonction des moments de sa vie ou des circonstances.

Il existe autant de nuances que de personnes et chacun est libre de s'identifier à l'un des termes ci-dessus, ou pas.

L'orientation sexuelle, quant à elle, correspond à l'attraction affective et/ou sexuelle que l'on ressent pour l'autre. Elle peut, là encore, évoluer dans le temps en fonction des périodes de vie ou des rencontres. Parmi les différentes orientations, citons :

- **l'hétérosexualité** : l'attraction pour les personnes du sexe opposé;
- **l'homosexualité** : l'attraction pour les personnes du même sexe;
- **la bisexualité** : l'attraction pour les personnes du même sexe et du sexe opposé;
- **la pansexualité** : le fait qu'une personne soit attirée par un individu donné, sans considération de genre ou de sexe;
- **l'asexualité** : l'absence d'attraction quels que soient le genre ou le sexe de l'autre. ●

Léa Vandeputte

MOELLE OSSEUSE MESSIEURS, DEVENEZ DONNEURS!

Rejoignez les 348704 donneurs en vous inscrivant sur Dondemoelleosseuse.fr. Et parce que les greffons prélevés chez un homme sont plus simples à gérer, les profils masculins sont particulièrement recherchés. En cas de dysfonctionnement, la moelle osseuse peut être à l'origine de maladies graves du sang, comme les leucémies, et pour les patients, l'espoir de guérison passe par une greffe. Pour donner, il faut avoir entre 18 et 35 ans au moment de l'inscription, être en parfaite santé et réaliser sa carte d'identité biologique.

Dans 80 % des cas, les dons se font par prélèvement sanguin.

Des édulcorants nocifs pour la santé cardiovasculaire

Les édulcorants artificiels seraient associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, selon une étude publiée dans le *British Medical Journal*, qui analyse les données de santé de la cohorte française NutriNet-Santé. L'aspartame est plus particulièrement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes. Ces additifs sont utilisés pour remplacer les sucres ajoutés par les industriels, notamment dans les produits laitiers et les aliments allégés. « Ces résultats [...] ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé », considèrent les chercheurs.



© Photos Shutterstock

9 833
TONNES DE
MÉDICAMENTS,
NON UTILISÉS
OU PÉRIMÉS,
ONT ÉTÉ RAMENÉES
EN PHARMACIE
EN 2021,
SOIT 2,5 BOÎTES
PAR HABITANT.

Source: Cyclamed.

Un jeu vidéo intergénérationnel plein d'humanité



DR

Ovni dans le monde du jeu vidéo, Wayward Strand propose aux joueurs de camper le rôle de Casey, jeune fille venue passer

le week-end dans la résidence aéroportée pour personnes âgées où travaille sa mère. Sous prétexte d'écrire un article pour le journal de son lycée, l'adolescente va aller à la rencontre des résidents et découvrir leur passé. Les histoires des personnages s'entrelacent, les parcours de vie se dévoilent, faisant évoluer la vision de Casey sur la maladie, la vieillesse, le deuil. Bien plus qu'un jeu, Wayward Strand est un éloge à la lenteur, à l'écoute et au partage.

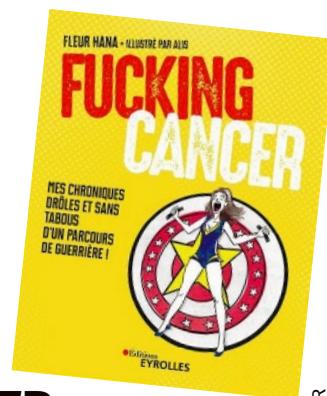
i Disponible sur consoles et ordinateurs, environ 20 euros.

CANCER

RACONTER POUR MIEUX RÉSISTER

Comment garder le moral quand on vient d'apprendre qu'on a un cancer du sein ? Fleur Hana a trouvé sa manière de survivre à cette épreuve : l'écriture. La découverte de sa tumeur – qu'elle nomme Albert, le « squatteur dans son sein droit » –, les rendez-vous médicaux, les traitements, la fatigue, les essayages de perruques... elle raconte son parcours avec humour et franchise. Une manière de partager son combat pour permettre aux femmes dans sa situation d'affronter, elles aussi, cet ennemi.

i *Fucking cancer*, de Fleur Hana, Éditions Eyrolles, 144 pages, 14,90 euros.



DR

PILULE DU LENDEMAIN BIENTÔT GRATUITE POUR TOUTES

Le projet de loi de finances de la Sécurité sociale 2023 élargit la gratuité de la pilule du lendemain, réservée jusqu'à présent aux femmes de moins de 26 ans. Elle devrait ainsi être délivrée sans ordonnance aux femmes de tous âges, dès le 1^{er} janvier 2023.

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE JETABLE

L'interdire pour protéger les ados

Avec son goût acidulé, son design coloré et son prix bas, la cigarette électronique jetable ou « puff » (« bouffée » en anglais) attire de plus en plus les jeunes : 13 % des 13-16 ans l'ont déjà utilisée. Mais ce produit, qui peut contenir de la nicotine, constitue une porte d'entrée vers le tabagisme. L'Alliance contre le tabac réclame donc son interdiction.

VACCINATION

Rendez-vous (aussi) chez votre sage-femme

Le saviez-vous ? Les sages-femmes peuvent dorénavant prescrire et administrer 21 vaccins aux femmes enceintes, nouveau-nés et personnes de leur entourage. Au vaccin contre la grippe saisonnière s'ajoutent ceux contre la fièvre jaune, le zona, ou encore la rage. La prescription de vaccins vivants atténués n'est toutefois pas autorisée chez les femmes immunodéprimées.

ASSISTANT AU PROJET ET PARCOURS DE VIE

Une aide précieuse pour les personnes en situation de handicap

Céline Poisson est APPV au sein de l'association Trisomie 21 Nouvelle-Aquitaine.



DR

© Shutterstock

L'assistant au projet et parcours de vie accompagne les personnes en situation de handicap dans l'élaboration de leurs projets, les amenant à être maîtres de leurs propres choix.

Nouveau dans le champ des professions du social, l'assistant au projet et parcours de vie (APPV) a vu le jour en 2015. Au terme d'une phase expérimentale, il se déploie désormais sur l'ensemble du territoire français. L'objectif : venir en soutien aux personnes en situation de handicap et à leur famille dans l'élaboration de leur projet dans tous les domaines de la vie (choix du mode d'hébergement, orientation scolaire, rencontres sociales et amoureuses, etc.).

Loin d'une posture d'assistantat, l'APPV se place à côté, en soutien.

Être acteur de sa vie

Avec leurs compétences, les personnes en situation de handicap s'emparent elles-mêmes des moyens et ressources existants pour mener à bien leur projet. « Nous sommes dans une approche capacitaire, et intervenons comme facilitateurs », aime à dire Céline Poisson, APPV salariée de l'association Trisomie 21 Nouvelle-Aquitaine depuis 2018. Elle vient en appui à l'autodétermination, impliquant de la part des personnes une démarche volontariste. « Nous ne sommes pas là pour interférer dans la décision, précise-t-elle. Nous sommes une oreille et une source de questionnements,

permettant à la personne d'élaborer son projet et de procéder à un choix éclairé ». Cette mission suppose donc de mettre ses connaissances de côté, « une posture parfois difficile à acquérir, mais nécessaire », admet-elle.

Bien définir la demande

Ici, c'est le projet qui au centre : « Notre rôle est avant tout d'aider l'intéressé à définir sa demande, pour qu'il puisse, à terme, identifier la solution qu'il estime la mieux pour lui », explique Céline Poisson. Cette mission requiert une grande capacité d'écoute et d'adaptation, de la souplesse et de la réactivité. Acteur de confiance, l'APPV occupe une place privilégiée au sein de l'accompagnement social : « Notre but n'est pas d'alourdir la démarche actuelle, mais de proposer une offre complémentaire ». Un rôle qui continue à évoluer, grâce aux fréquents regroupements organisés, permettant aux APPV de partager leurs enseignements, dans une démarche co-constructive. ●

Constance Périn



Comment devenir APPV ?

La création de l'assistant au projet et parcours de vie s'inscrit dans la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Son exercice suppose une certification de compétences de niveau 6 (équivalent Bac +3), accessible aux diplômés Bac +2 et/ou d'une expérience professionnelle en tant que salariée ou bénévole dans les champs sanitaire, social et médico-social, éducatif, etc.



INONDATION

Soyez avertis grâce à votre smartphone

Le service d'avertissements en cas d'inondations Vigicrues se décline désormais en application. En y créant un compte personnel, les 17,1 millions d'habitants exposés au risque d'inondations pourront par ce biais être avertis d'un potentiel risque de crues sur les principaux cours d'eau en France, surveillés par l'État.



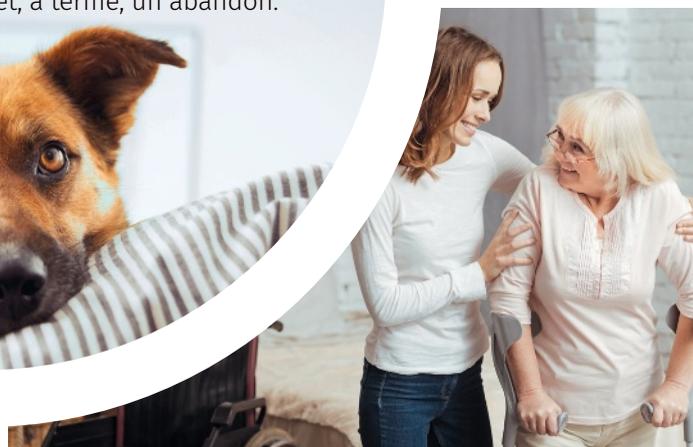
MOBILITÉ

Pensez à assurer votre trottinette électrique

Équipée d'un moyen de propulsion, la trottinette électrique est considérée comme un véhicule terrestre à moteur et doit, de ce fait, être assurée. Tous leurs utilisateurs doivent obligatoirement souscrire une assurance de responsabilité civile, permettant de couvrir les éventuels dommages causés en cas d'accident. À défaut, le conducteur risque une amende pouvant aller jusqu'à 3750 euros.

ADOPTION SEPT JOURS DE RÉFLEXION AVANT D'ACCUEILLIR UN ANIMAL

Si vous souhaitez adopter un animal de compagnie, qu'il soit cédé gratuitement ou vendu, vous devrez désormais avoir signé, sept jours auparavant, un « certificat d'engagement et de connaissance ». L'objectif est de vérifier que vous avez bien pris en compte les besoins de votre futur chat, chien, lapin, furet..., le coût de son entretien et de son identification afin d'éviter un achat impulsif et, à terme, un abandon.



AUTONOMIE

Une demande d'aide unique

Un formulaire unique de demande d'aide à l'autonomie à domicile a été mis en place dans 20 départements (sa généralisation devrait intervenir d'ici la fin de l'année). Les personnes âgées et leurs proches n'ont ainsi plus qu'un dossier, papier ou en ligne, à remplir pour être orientés vers le bon organisme.

i Plus d'infos: [Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr), rubrique « *Annuaire et services* », puis « *Formulaires et services en ligne* ».

DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE

Bientôt interdit le week-end et les jours fériés

Terminés les appels commerciaux intempestifs les week-ends et les jours fériés: à partir du 1^{er} mars 2023, cette pratique sera interdite. Le démarchage téléphonique sera uniquement autorisé du lundi au vendredi, de 10 à 13 heures et de 14 à 20 heures. Le consommateur ne pourra pas être appelé plus de 4 fois par mois par le même professionnel. Et s'il refuse le démarchage lors du premier appel, il ne sera plus contacté pendant au moins les 2 mois suivants.



Est-ce que tu penses
à ce que je pense ?

Ouais !

+ Assurance santé

50€* POUR LE
PARRAIN

+ 20€* POUR
LE FILLEUL



EN CE MOMENT

1 MOIS OFFERT**

JUSQU'AU 31/12/22

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

*Règlement disponible en agence ou sur le site Internet Mutuellesdusoleil.fr

**Pour toute souscription à une garantie ATON (pour un nouvel adhérent âgé de plus de 60 ans) ou à une garantie INTI.

Mutuelles du Soleil Livre II, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du code de la mutualité, 36,36 bis Avenue Maréchal Foch, CS 91296 - 06005 Nice cedex 1.
SIREN : 782 395 511 - L.E.I. : 969500A45CJVFD0G8R17.