

LE MUTUALISTE

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE



4 ACCIDENT
Toujours prévenir
sa mutuelle

**EHPAD
LES MÉLODIES**
Un véritable lieu de vie

**5 GARANTIE
HOSPITALIÈRE**
Prévoyez pour ne pas subir

DOSSIER

Se soigner avec les plantes

N° 60

MARS 2019 • 0,78 € TRIMESTRIEL

mutuelles du soleil



RECOURS CONTRE TIERS

Un geste solidaire

Victime d'accident, **pourquoi nous informer ?**

Un accident
quel qu'il soit

+

Un tiers
identifié

=

Informez-nous !

Permettez à votre mutuelle d'exercer un recours
auprès des assurances impliquées.

Cela ne change rien à vos remboursements !

04.91.12.40.00

Suivez-nous et téléchargez l'appli mobile :



www.mutuellesdusoleil.fr



@Mutuelles du Soleil

Préserver la fidélité des adhérents

Il est désormais de coutume, au sein notamment du discours politique, d'arguer de la prétendue opulence des mutuelles pour faire passer un certain nombre de messages. Ainsi avons-nous vu surgir, tout récemment, l'idée d'offrir à tout moment la possibilité de résilier un engagement d'adhésion mutualiste ; en d'autres termes la faculté de se couvrir ponctuellement pour faire face à une dépense lourde ou bien encore de changer à tout moment de complémentaire santé. Une telle mesure, parfaitement contraire au principe fondamental de solidarité qui fonde dans notre pays le mouvement mutualiste, aurait pour effet de fragiliser encore des organismes déjà assujettis à des obligations de toute nature, particulièrement coûteuses en termes de frais de gestion.

Mutuelles du Soleil engage, à compter de cette année 2019, un effort sans précédent en termes d'économies de fonctionnement et de réorganisation de ses services. Il serait éminemment regrettable que, pour des motifs plus ou moins fallacieux d'accroissement de la concurrence, de nouvelles contraintes nous soient imposées. Pour réaliser ses objectifs d'amélioration du service rendu, Mutuelles du Soleil aura besoin de cette stabilité que lui assure depuis toujours la fidélité de ses adhérents. Nous ferons tout pour préserver cette situation et les en remercier par une amélioration de la qualité au plus juste coût.

Jean-Pierre Gay,
président Mutuelles du Soleil

Changement de banque

« Je change de banque. Que dois-je faire vis-à-vis de la mutuelle ? » **Estelle L.**

Que vous changiez de banque ou même seulement de compte bancaire à l'intérieur d'un même établissement, il est utile que vous en informiez votre mutuelle le plus tôt possible. Pour cela, il suffit de lui envoyer votre nouveau relevé d'identité bancaire (RIB). Nous vous adresserons alors une autorisation de prélèvement à nous retourner signée, si nécessaire. Cette démarche vous évitera un éventuel rejet de prélèvement et permettra ainsi le maintien des remboursements de vos frais de santé. Vous pouvez nous contacter à l'adresse Mutuelles du Soleil, Service relation clients régime complémentaire, 36-36 bis avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1 ou par e-mail à : vdci_rc@mutuellesdusoleil.fr en précisant vos coordonnées personnelles et votre numéro adhérent.

Carte Vitale

« A quelle fréquence doit-on actualiser sa carte Vitale ? »

Florent B.

Votre carte Vitale est votre carte d'assuré social. Elle atteste de votre affiliation et de vos droits à l'Assurance maladie. Elle contient toutes les informations nécessaires au remboursement de vos soins et à votre prise en charge en cas d'hospitalisation. Une mise à jour régulière, au moins une fois par an et à chaque changement de situation (changement d'état civil ou de situation familiale, déménagement, naissance...), vous permet d'actualiser ces informations et garantit un remboursement sous cinq jours. Vous pouvez la mettre à jour dans la plupart des pharmacies et sur les bornes multiservices mises à votre disposition dans les points d'accueil de l'Assurance maladie.



Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil, régies par le livre II du Code de la Mutualité • SIREN n° 782 395 511 • 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 : Cyrielle Lainé • Rédactrice : Céline La Sorsa • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage : 71375 exemplaires • Commission paritaire : 0220 M 07164 • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • N° 60, mars 2019 • 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). • Couverture : Shutterstock.



Accident

Toujours prévenir sa mutuelle

Pour permettre à votre mutuelle d'utiliser le mécanisme du recours contre tiers, pensez à lui signaler tout accident causé par un tiers dont vous auriez été victime.



Le recours contre tiers s'applique à tous types d'accidents corporels dont vous êtes la victime et qui a été provoqué, volontairement ou non, par un tiers. Il peut s'agir, par exemple, d'un accident de la vie courante, de la circulation, d'un accident sportif ou scolaire, d'une blessure causée par un animal domestique appartenant à un tiers, voire de coups et blessures volontaires... Déclarez-les à votre caisse d'assurance maladie obligatoire et à votre mutuelle si des frais de santé ont été engagés. Pour la victime, les taux et les délais de remboursement restent les mêmes. En revanche, cette déclaration permet à la mutuelle d'engager un recours contre tiers et d'éviter de supporter des frais qui ne lui incombent pas.

Comment déclarer un accident ?

Vous devez prévenir la caisse d'assurance maladie obligatoire et la mutuelle dans les 15 jours qui suivent l'accident, en précisant votre numéro de téléphone et votre adresse e-mail. Le service peut être contacté par e-mail à l'adresse HL_RCT@mutuellesdusoleil.fr, par téléphone au 04 91 12 40 00 ou par courrier à Mutuelles du Soleil, Recours contre tiers, 36-36 bis avenue Maréchal-Foch, CS 91 296, 06005 Nice Cedex 1. Un questionnaire vous sera ensuite adressé. Enfin, lorsque vous consultez dans le cadre d'un accident, vous devez demander au professionnel de santé de cocher la case « accident causé par un tiers » sur la feuille de soins.

Régime obligatoire

Une seule adresse postale pour les professionnels de santé et les assurés

Tous les courriers concernant le régime obligatoire doivent être envoyés à l'adresse suivante : 6, avenue du Parc-Borély, CS 60013, 13295 Marseille Cedex 08. Cette information est importante car les lettres envoyées à l'ancienne adresse située au 33, chemin de l'Argile n'arriveront plus à destination et vous seront automatiquement retournées par la Poste.



Ehpad Les Mélodies Un véritable lieu de vie

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Les Mélodies n'est pas qu'une simple maison de retraite médicalisée, c'est un véritable lieu de vie, accueillant et familial. Situé à la Roque-d'Anthéron, il dispose d'une capacité d'accueil de 70 lits : 52 en secteur traditionnel permanent, 14 en secteur protégé destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et 4 en accueil temporaire, une solution pratique qui permet aux aidants de s'accorder une période de répit.

📞 Renseignements : Résidence Les Mélodies, Tél. 04 42 99 38 56, e-mail : contact@les-melodies.fr et sur Mutuellesdusoleil.fr.





MutSoleilDirect Des experts à distance

Mutuelles du Soleil met à disposition des adhérents résidant hors de la région PACA et des départements du Gard et de l'Hérault, MutSoleilDirect, une agence qui leur est spécialement dédiée. Créée il y a trois ans à Nice, elle n'accueille pas le public mais peut être appelée au 04 93 96 60 06, le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9 h 15 à 12 h 15 et de 13 h 30 à 17 h 30 et le mercredi de 9 heures à 11 h 15 et de 13 h 30 à 17 h 30. Elle peut être également contactée par courrier, au 301, Promenade des Anglais, CS 43 267, 06205 Nice Cedex 3, ou par e-mail, à mutsoleildirect@mutuellesdusoleil.fr.

Garantie hospitalière

Prévoyez pour ne pas subir

La garantie hospitalière permet à toute personne hospitalisée de bénéficier d'une aide financière versée sous forme d'allocations journalières forfaitaires.



La garantie hospitalière peut être souscrite seule ou en complément d'une garantie de frais de santé. Elle permet d'aborder plus sereinement l'épreuve d'un séjour à l'hôpital. Cette garantie a l'avantage de diminuer nettement le reste à charge, notamment le prix élevé d'une chambre particulière ainsi que certains services annexes (télévision, téléphone, Inter-

net...) qui améliorent le confort matériel. Savoir que l'hospitalisation ne grèvera pas le budget du foyer procure une tranquillité d'esprit, nécessaire à un bon rétablissement. Cette allocation permet, en effet, de percevoir jusqu'à 48 euros par jour, pendant 30 jours d'hospitalisation, avec des conditions d'adhésion et des formalités administratives simplifiées.

Une solution qui s'adapte à de nombreuses situations

Parfois, l'hospitalisation n'est pas programmée et résulte d'un facteur exceptionnel. C'est la raison pour laquelle les versements journaliers sont doublés en cas d'agression ou d'hospitalisation à plus de 300 km, par exemple, et surtout, aucune franchise n'est appliquée en cas d'accident.

📍 **Pour plus d'informations**, rendez-vous dans l'une de nos 24 agences ou sur Mutuellesdusoleil.fr.



Application

Les infos santé dans son mobile

Conçue pour tous les adhérents, l'application gratuite Mutuelles du Soleil est disponible sur les Smartphones et les tablettes Apple et Android. Elle permet de :

- consulter ses remboursements,
- télécharger sa garantie,
- visualiser le détail du contrat et de ses bénéficiaires,
- s'abonner aux alertes remboursements,
- contacter Mutuelles du Soleil via une boîte e-mail privilégiée.

Pour vous connecter, renseignez les identifiants de l'espace privé du site Mutuellesdusoleil.fr ou créez directement votre compte sur l'application.



L'homme sait depuis longtemps que les plantes ont des pouvoirs. Au fil des siècles et sur tous les continents, il a appris à les utiliser pour soigner. Aujourd'hui, cette science, la phytothérapie, a de plus en plus d'adeptes en France. Si elle exploite les propriétés des végétaux pour traiter divers problèmes de santé, elle ne se substitue pas pour autant à la médecine traditionnelle et nécessite certaines précautions.

Se soigner avec les PLANTES

La phytothérapie est une médecine naturelle qui exploite les principes actifs contenus dans les plantes pour soigner différents troubles. « *La pharmacopée française dénombre aujourd'hui environ deux cents plantes médicinales non toxiques, dont les indications sont encadrées* », explique Jacques Fleurentin, pharmacien et président de la Société française d'ethnopharmacologie (SFE). Les hommes préhistoriques détenaient déjà un savoir empirique sur l'usage des plantes pour soigner. Au

cours de l'Antiquité, une pharmacopée relativement développée s'est constituée. Elle s'est transmise au cours des siècles, mais c'est l'invention de l'imprimerie, au XV^e siècle, qui permettra de diffuser plus largement ces connaissances. Puis, le XIX^e siècle verra l'avènement des médicaments, les progrès de la physique et de la chimie ayant permis d'extraire et de distinguer les principes actifs des végétaux pour ensuite, éventuellement, les transformer en molécules de synthèse. Désormais, les médicaments dits d'allopathie



Chiffre clé

42%

des médicaments sont, au moins au départ, d'origine végétale.

(la médecine traditionnelle) se distinguent de la phytothérapie qui utilise la plante dans sa globalité et ne traite donc pas un symptôme bien précis mais plutôt la personne tout entière, ce qui explique la raison pour laquelle une même plante peut être prescrite pour soigner divers troubles.

Sous quelle forme les utilise-t-on ?

Les plantes peuvent être prises en infusion. « On utilise alors les parties molles, c'est-à-dire les feuilles ou les fleurs, sur lesquelles on verse de l'eau bouillante et qu'on laisse infuser », précise le spécialiste. On peut aussi en faire des décoctions, qui consistent à ébouillanter pendant au moins dix minutes dans de l'eau les parties dures, c'est-à-dire l'écorce ou les racines. Les laboratoires de phytothérapie recourent à diverses méthodes pour extraire les substances actives et les

conserver: ils font sécher les végétaux avant de les réduire en poudre pour fabriquer des gélules; ils les font macérer dans de l'alcool pour obtenir une teinture mère qui s'utilisera sous forme de gouttes; ils élaborent des suspensions magistrales de plantes fraîches en les mettant à macérer dans une solution d'eau et d'alcool avant de les passer en centrifugeuse. Ils peuvent aussi faire tremper le végétal dans un solvant (eau, alcool, éther, propylène glycol). Après évaporation, un extrait fluide, mou ou sec est récupéré et pourra servir à la confection de comprimés. Il est important de distinguer les plantes à usage d'herboristerie (tisanes et décoctions), celles entrant dans les compléments alimentaires, et les formes vraiment médicinales.

Pas d'automédication

Des scandales sanitaires ont ébranlé la confiance des Français, ils sont de

plus en plus nombreux à se détourner des médicaments et à se laisser séduire par la promesse de remèdes naturels. « Mais la phytothérapie n'est pas une médecine alternative, note Jacques Fleurentin. Elle est complémentaire à la médecine traditionnelle. » Car si la chimie fait peur, les plantes sont elles aussi à utiliser avec précaution. Certains de leurs principes actifs sont très puissants et peuvent provoquer des effets secondaires, voire interagir avec d'autres médicaments que l'on pourrait prendre. L'échinacée, par exemple, qui peut être administrée pour atténuer les maux de gorge, prévenir la grippe ou renforcer les défenses naturelles est déconseillée chez l'enfant et la femme enceinte. « C'est souvent l'absence de preuve qui prévaut, indique le spécialiste. En général on se méfie. Dans le doute, on s'abstient. C'est le fameux principe

Où trouver les bons produits ?

Pharmacies, supermarchés, magasins bio, Internet... À quel circuit de distribution se vouer ? Les produits à base de plantes ayant le statut de médicament ne peuvent être vendus qu'en pharmacie. Les compléments alimentaires, eux, peuvent être commercialisés hors officines. Demandez tout de même conseil au pharmacien. Il vous guidera ou vous adressera à un confrère spécialement formé. Les fabricants fournissent peu d'informations sur les procédés de traitement des végétaux. Aussi, n'attendez pas de résultats miraculeux des produits vendus librement en grande surface ou sur Internet, mais interrogez-vous sur ce qu'ils contiennent réellement et sur leur qualité. Quant à la cueillette sauvage, méfiance car ce qui vient de la nature n'est pas forcément dénué de danger.



Pour éviter les mauvaises surprises, demandez toujours conseil au médecin ou au pharmacien.

© Isabelle Coston



Photos © Shutterstock

de précaution. » Il donne l'exemple du millepertuis, « resté sous le monopole du pharmacien car il contient des substances susceptibles de modifier l'action de certains médicaments, comme les pilules contraceptives, les immunodépresseurs, les médicaments utilisés dans le cadre de trithérapie ». Idem pour la curcumine, issue du curcuma, « l'une des meilleures plantes pour ce qui concerne

La réglementation des plantes médicinales

Le Code de la santé publique (CSP) réglemente la préparation et la vente au détail des plantes médicinales inscrites à la pharmacopée et des médicaments dont les substances actives sont d'origine végétale. Ces derniers sont, comme ceux issus de la chimie, soumis à une autorisation de mise sur le marché (AMM), sous le contrôle de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Le métier d'herboriste n'étant plus reconnu officiellement en France depuis 1941, la vente de plantes médicinales relève donc aujourd'hui des seuls pharmaciens, à l'exception de cent quarante-huit plantes « libérées » vendues en tout commerce.

Trois plantes à avoir chez soi

Le thym

En infusion, il est très efficace pour soigner le rhume et la toux. Il est aussi intéressant comme antispasmodique et pour traiter les problèmes digestifs.



L'aloé vera

Originale du Yémen, c'est une plante exceptionnelle en usage externe, qui a une particularité : lorsqu'on la coupe dans le sens de la longueur, on récupère une pulpe aux pouvoirs hydratant et cicatrisant, qui a l'aspect et la texture d'un gel transparent ; lorsqu'on le coupe dans le sens de la largeur, on extrait un suc jaunâtre qui a de très puissants effets laxatifs.

Le romarin

Entre autres propriétés, il favorise la digestion, protège le foie, stimule les reins, c'est une plante détoxifiante qui, de plus, soulage et prévient les rhumatismes.



les souffrances du foie », dit-il avant d'ajouter : « Associé au poivre, il a montré en pharmacologie un rôle anti-inflammatoire et préventif du cancer. Il faut cependant être très prudent chez les patients atteints d'un cancer, car il est à éviter pendant une chimiothérapie. » Mieux vaut donc demander conseil au pharmacien ou au médecin, seuls habilités à prescrire des plantes.

Attention, toxique !

La phytothérapie n'est pas une « médecine douce ». Digitale, pervenche de Madagascar, if, muguet, laurier-

rose, bouton d'or, chèvrefeuille ou encore colchique ont tous un point en commun : ils sont toxiques. Le colchique, par exemple, cette jolie fleur qui ressemble à celle du safran par la forme de ses pétales et par sa couleur (il possède six étamines quand le safran n'en a que trois) est en réalité une beauté vénéneuse. La colchicine qu'il renferme peut tuer un être humain. Mais paradoxalement, ces plantes potentiellement dangereuses sont utilisées pour leurs vertus thérapeutiques. « La digitale pourpre, que l'on trouve dans les Vosges, est cardiotoxique et sa consommation

peut être mortelle, annonce Jacques Fleurentin. Mais à très faible dose (0,20 mg pour un adulte), elle est employée comme tonique cardiaque. »

En prévention pour éloigner le médecin

Les plantes se révèlent également intéressantes pour éviter de tomber malade. « Leur usage au quotidien permet d'intervenir très tôt, confirme le pharmacien. Il en existe en effet beaucoup qui agissent contre l'anxiété, qui induisent le sommeil, comme l'eschscholzia qui bénéficie d'une autorisation de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et qui peut être administrée sous forme d'infusion ou de gélules. »

La phytothérapie peut aussi être utile pour préparer l'organisme aux changements de saisons, grâce à la prise de plantes dépuratives comme le romarin, la fumeterre ou le radis noir, qui favorisent le fonctionnement du foie, des reins ou de la vésicule biliaire. D'autres, comme l'astragale de Mongolie, sont utilisées en prévention des infections hivernales. Celle-ci permet en outre de réduire les problèmes de stress, et éviter ainsi que s'installe un état propice à la dépression ou au burn out.

Isabelle Coston

En savoir plus

A lire :

- *Un tour du monde des plantes qui soignent*, de Jacques Fleurentin et Bernard Weniger, éditions Ouest-France, 240 pages, 29 euros.
- *Du bon usage des plantes qui soignent*, de Jacques Fleurentin, Editions Ouest France, 380 pages, 19,90 euros.
- *Les 33 plantes validées scientifiquement*, de Bertrand Graz et Jacques Flaquet, guide Favre, 192 pages, 22,50 euros.

Du bon usage des huiles essentielles

L'aromathérapie utilise certains principes actifs des plantes sous la forme d'huiles essentielles. Fabienne Millet, docteur en pharmacie, explique comment bien les choisir et les utiliser.

Le Mutualiste – Qu'est-ce qui distingue l'aromathérapie de la phytothérapie ?



DR
Fabienne Millet est spécialisée en phytothérapie et aromathérapie.

Fabienne Millet – L'aromathérapie consiste à recueillir certains principes actifs des plantes médicinales aromatiques par un processus complexe de distillation à la vapeur d'eau pour en récupérer la forme liquide et concentrée que l'on appelle huile essentielle. Elle traite les mêmes troubles (infections, inflammations) que la phytothérapie, parfois avec une intensité supérieure.

L. M. – Est-il vrai que les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées chez l'enfant ou la femme enceinte ?

F. M. – Il y a de nombreux mésusages et des méconnaissances. C'est surtout cela qui est dangereux et qui entraîne des accidents. On peut tout à fait diffuser dans l'atmosphère des huiles essentielles, cela ne pose pas de problème chez la femme enceinte. Les inhalations sèches (une à deux gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir en papier que l'on respire) sont également sans risque. L'huile essentielle de citron (*citrus limonum*) peut notamment soulager les nausées de la grossesse. Il existe cependant des contre-indications strictes. Les personnes sujettes à convulsions ou celles ayant un terrain très allergique doivent s'abstenir. En ce qui concerne les enfants, des tranches d'âges sont à respecter ainsi qu'un choix rigoureux d'huiles essentielles et de modes d'utilisation.

L. M. – Quel est le meilleur mode d'utilisation ?

F. M. – Il est très important de demander d'abord conseil auprès de personnes formées (pharmacien, médecin, etc.). En prévention ou en traitement, le mode d'utilisation recommandé (sauf pour les zestes d'agrumes) est la voie cutanée diluée. La voie cutanée pure est réservée, pour quelques huiles essentielles, à un geste d'urgence. A l'exception de celles de zestes d'agrumes, une huile essentielle ne doit être administrée par voie orale que sous contrôle médical.

L. M. – Où faut-il les acheter ?

F. M. – Choisissez de préférence des huiles essentielles bio, mais ce n'est pas obligatoire. Il y a de très bonnes marques en pharmacie, mais aussi hors officines. La différence, c'est le conseil, l'accompagnement lors de l'achat. Il faut pouvoir également vérifier la qualité et la traçabilité. Surtout, évitez d'en acheter dans les enseignes à bas prix.

L. M. – Lesquelles devrait-on avoir chez soi ?

F. M. – Parmi celles que l'on peut garder chez soi pour soigner les petits maux du quotidien, je conseillerais, par exemple, celle d'arbre à thé, de ravintsara ou encore de lavande fine.

Propos recueillis par I. C.

☑ **A lire :** Le grand guide des huiles essentielles, de Fabienne Millet, Marabout, 17,90 euros, 254 pages.

Vrai-faux

Endométriose : une maladie fréquente mais mal connue



DR
Le professeur François Golfier est un gynécologue spécialiste de l'endométriose.

L'endométriose est une affection gynécologique, encore mal comprise, qui concerne environ une femme sur dix en âge de procréer. Le point avec le professeur François Golfier, chef du service de gynécologie obstétrique du centre hospitalier Lyon Sud.

L'endométriose peut être très douloureuse

Vrai. « Elle est due à un déplacement anormal de la muqueuse de l'utérus dans le ventre », explique le professeur François w. Les organes les plus couramment touchés sont les ovaires, le rectum ou la vessie. « Les patientes souffrent particulièrement pendant leurs règles et aussi lorsqu'elles urinent, vont à la selle ou lors des rapports sexuels », constate le gynécologue avant de préciser : « Il existe toutefois des femmes qui ne ressentent pas ces symptômes. »

Elle est difficile à diagnostiquer

Vrai. L'association EndoFrance estime que « l'endométriose est diagnostiquée, souvent par hasard, avec un retard moyen de cinq années ». L'interrogatoire mené par le médecin est donc capital. « Il faut écouter les femmes, leur demander de décrire leurs douleurs et de définir leur intensité, confirme François Golfier. Il est aussi important de poser la question des souffrances lors des rapports sexuels. C'est un sujet parfois difficile à aborder, mais qui peut orienter. » Le médecin pourra ensuite prescrire des examens pour confirmer son diagnostic.

Elle est en partie psychologique

Faux. Les causes de l'endométriose ne sont pas encore bien identifiées même si la piste immunitaire est évoquée. « Une chose est sûre, elle n'est pas déclenchée par des troubles psychologiques, atteste le professeur. Il n'y a aucun argument en ce sens. La maladie peut, cependant, avoir des retentissements sur le psychisme. On peut aisément comprendre l'impact que peuvent avoir des douleurs intenses sur le moral des femmes qui sont touchées. »

Elle rend systématiquement stérile

Faux. « Il faut rassurer les femmes : être atteinte d'endométriose n'est pas forcément synonyme de stérilité bien que le risque soit un peu plus important que pour la population générale », note François Golfier. Selon EndoFrance, 30 à 40 % des femmes atteintes de cette affection connaîtraient des problèmes de

fertilité. « Les traitements permettent le plus souvent aux femmes de tomber enceintes », ajoute le gynécologue.

On peut en guérir

Vrai. « Il n'y a pas encore de médicament qui puisse éradiquer cette pathologie, il existe néanmoins des solutions, indique le professeur Golfier. La première consiste à suivre un traitement hormonal, comme la pilule, qui permet de contrôler les symptômes. Si cette première étape ne fonctionne pas, on peut alors envisager la chirurgie pour éliminer les lésions dues à la maladie. L'opération peut être très complexe et doit alors être réalisée par un spécialiste, mais elle permet de préserver les possibilités de procréation. » Certaines périodes de la vie des femmes où les règles sont suspendues, comme la grossesse ou la ménopause, mettent par ailleurs l'endométriose en sommeil.

Léa Vandeputte

Vers la création de centres experts ?

En novembre 2018, le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) a lancé un appel à la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, pour réclamer la création de centres pluridisciplinaires sur l'endométriose. L'objectif est de proposer une « prise en charge concertée et optimisée entre professionnels experts de l'endométriose » car les professionnels de santé, dont les gynécologues, ne sont en effet que rarement formés à cette pathologie. Cette demande fait suite à la publication, en décembre 2017, des recommandations de pratique clinique élaborées avec la Haute autorité de santé (HAS).





Manger, bouger

Les nouvelles recommandations

L'Agence Santé publique France a mis à jour ses préconisations concernant la santé des adultes. Elle conseille ainsi « d'augmenter » l'activité physique, la cuisine faite maison, la consommation de fruits et légumes, fruits à coque et légumes secs ; « d'aller vers » les aliments bio, les poissons maigres et gras en alternance, le pain et les céréales complètes, les aliments de saison et produits localement, l'huile de colza, de noix et d'olive et les produits laitiers en quantité suffisante mais limitée ; et de « réduire » la viande, la charcuterie, les produits et boissons sucrés, les produits salés, l'alcool et le temps passé assis.

66%

des 18-24 ans déclarent avoir souscrit une assurance santé complémentaire, un chiffre en nette baisse depuis plusieurs années, notamment chez les étudiants et chez les personnes aux revenus les plus modestes. En 2016, 79 % des jeunes étaient couverts, puis ils n'étaient plus que 75 % en 2017, selon les résultats du baromètre annuel du cabinet Epsy pour la Fédération nationale indépendante des mutuelles (Fnim).



Cancer

Des perruques bientôt remboursées

D'ici le mois d'avril, les patients sous chimiothérapie auront accès à des perruques de qualité prises en charge à hauteur de 350 euros au lieu de 125 euros précédemment. Les prothèses de classe 1, en fibres synthétiques sont concernées. En revanche, celles de classe 2, avec au moins 30 % de cheveux naturels, seront plafonnées à 700 euros et bénéficieront d'un remboursement de 250 euros.

Addictions

Un nouveau plan national de mobilisation

Le nouveau plan national de lutte contre les addictions 2018-2022, présenté fin 2018 par le Premier ministre, Edouard Philippe, prévoit notamment des mesures de prévention pour les plus jeunes. Leurs niveaux de consommation sont en effet parmi les plus hauts d'Europe, quel que soit le produit en cause. Par ailleurs, les chiffres de la mortalité imputable au tabac (73 000 décès par an) et à l'alcool (49 000) en France sont encore très élevés. L'amende forfaitaire pour usage de cannabis ou le paquet de cigarettes à 10 euros à l'horizon 2020 figurent donc parmi les mesures envisagées. En revanche, il n'y a toujours pas de prise de position forte concernant l'alcool...



Histoire de la médecine Tout un roman (en BD) !

Dans cet ouvrage très dense, à la fois pédagogique et bourré d'humour, défilent tous les personnages, plus ou moins connus, qui ont participé à la grande aventure de la médecine. Du paléolithique jusqu'au XXI^e siècle, on découvre de quelle façon cette science empirique s'est développée, parfois sur des concours de circonstances. On apprend, par exemple, comment, grâce à Louis XIV, les barbiers sont devenus chirurgiens, que l'idée de l'anesthésie est née sur un champ de foire, ou encore pourquoi Goodyear a inventé les premiers gants de chirurgie.

☛ **L'incroyable histoire de la médecine**, du professeur Jean-Noël Fabiani et de Philippe Bercovici, Les Arènes BD, 22,90 euros, 240 pages.



Photos © Shutterstock

Les dons et greffes d'organes en baisse

Après huit années de forte hausse, l'Agence de biomédecine constate une baisse de 5 % des greffes, tous organes confondus, pour l'année 2018 en France, soit 324 greffes de moins qu'en 2017. L'agence avance deux explications à cela : la diminution de 15 % de la mortalité due aux accidents vasculaires cérébraux (AVC) et par conséquent la réduction du nombre de donneurs potentiels, et l'épidémie de grippe de l'hiver 2018 « qui a fortement mobilisé les équipes hospitalières et notamment les services de réanimation ». Elle précise également que d'autres pays d'Europe connaissent une situation identique à celle de la France.



Photos © Shutterstock

Trisomie 21

Le test sanguin de dépistage prénatal remboursé



Le dépistage prénatal non invasif (DPNI) de la trisomie 21, qui permet d'analyser l'ADN du fœtus à partir d'une simple prise de sang chez la femme enceinte, est maintenant pris en charge par la Sécurité sociale. Fiable à plus de 99 % mais d'un coût élevé (390 euros), ce test peut permettre d'éviter une amniocentèse, un examen anxiogène. Le DPNI sera proposé à toutes les femmes dont le risque est compris entre 1/1 000 et 1/51 à l'issue des premiers examens, qui consistent en une échographie et une prise de sang au premier trimestre de grossesse.



Un préservatif pris en charge à 60 %

Le préservatif masculin de la marque Eden, un laboratoire français, est désormais remboursé à 60 % par l'Assurance maladie. Sa délivrance s'effectue en pharmacie sur présentation d'une prescription établie par un médecin ou par une sage-femme. Les hommes comme les femmes peuvent en bénéficier. Cette mesure vise à lutter contre le VIH et les infections sexuellement transmissibles (IST).

Protection de l'enfance Une stratégie nationale

Le gouvernement a créé, à la fin du mois de janvier, un secrétariat d'Etat chargé de la Protection de l'enfance, avec à sa tête Adrien Taquet. Celui-ci aura pour mission de mettre en œuvre une nouvelle stratégie nationale avec un objectif : offrir à tous les mineurs l'accès aux droits fondamentaux. Parmi les mesures annoncées figurent la revalorisation des moyens financiers attribués aux associations, la prise en charge à 100 % des frais de santé physique et psychologique des jeunes ou encore la prévention de la déscolarisation et du décrochage.



Reste à charge

Le forfait passe de 18 à 24 euros

Le tarif du forfait pour les actes médicaux, dont le montant est supérieur ou égal à 120 euros, est dorénavant de 24 euros, contre 18 euros auparavant. La mutuelle peut, selon le contrat souscrit, le prendre en charge et certaines personnes, comme celles en affection de longue durée (ALD), par exemple, en sont exonérées. Mais, d'après la Mutualité française, cette hausse va représenter un coût de 40 millions d'euros par an pour les complémentaires santé.



Réseaux de services et de soins

Des réponses adaptées pour toutes les personnes en perte d'autonomie

Depuis plus de 20 ans, Mutuelles du Soleil apporte des solutions en accord avec les besoins de soins et de bien-être de la population, adhérente ou non au groupe.

Consciente de sa mission de santé publique, la mutuelle propose un large réseau de services et de soins, notamment des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ainsi que des équipes spécialisées Alzheimer (ESA).

Une aide au quotidien pour rester chez soi

Ouverts aux personnes de plus de 60 ans, malades ou dépendantes, aux personnes en situation de handicap ou présentant une maladie chronique, les SSIAD ont pour mission principale de dispenser les soins infirmiers et d'hygiène générale. Ils apportent 7 jours sur 7 une aide aux actes essentiels de la vie courante, à l'exclusion des tâches relevant de l'aide-ménagère. Ces professionnels de santé peuvent permettre d'éviter ou de raccourcir une hospitalisation, de prévenir ou de retarder la dégradation progressive de l'état de santé et d'éviter ou de retarder l'admission en cure médicale, en institution sociale ou en établissement de long séjour.

Les SSIAD sont des services médico-sociaux (loi 2002-2) dont le financement est assuré par l'Assurance maladie, sous

la tutelle des agences régionales de santé (ARS). Les équipes de services de soins infirmiers à domicile sont constituées d'un encadrant d'unité de soins, d'infirmiers, d'aides-soignants et de secrétaires. Les secteurs géographiques d'intervention sont déterminés par l'ARS mais des dérogations sont possibles.

Pour bénéficier du SSIAD, il suffit d'en faire la demande, accompagnée d'une prescription du médecin traitant. L'évaluation des besoins et la programmation des soins sont réalisées au domicile du patient en accord avec lui et/ou sa famille. Le délai d'attente pour l'admission est déterminé par le nombre de places disponibles.

Accompagner les patients atteints d'Alzheimer

Les ESA ont été créées dans le cadre du plan Alzheimer 2008-2012. Elles sont composées d'un psychomotricien et/ou ergothérapeute et d'un assistant de soins en gérontologie. Les équipes proposent des soins de réhabilitation et d'accompagnement à domicile pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Les secteurs géographiques sont également déterminés par les ARS. L'intervention de l'ESA se fait sur prescription médicale. Douze à quinze séances sont prises en charge à 100 % par l'Assurance maladie, à raison d'une par semaine pendant trois mois (renouvelable après un an).

Contacts et places disponibles

Les SSIAD

- **Digne-les-Bains** : 78 places, dont 12 affectées aux personnes en situation de handicap.

Tél. 04 92 31 64 64, e-mail : ssiad_04@mutuellesdusoleil.fr, adresse : immeuble Le Régent, 28, boulevard Victor-Hugo, 04000 Digne-les-Bains.

- **Nice** : 100 places.

Tél. 04 93 53 02 79, e-mail : ssiad_06@mutuellesdusoleil.fr, adresse : immeuble le Glasgow, 33, avenue George-V, 06000 Nice.

- **Salon-de-Provence** : 30 places.

Tél. 04 90 56 95 97, e-mail : ssiad_13@mutuellesdusoleil.fr, adresse : 5, place de l'Ancienne-Halle, 13300 Salon-de-Provence.

Les ESA

- **Digne-les-Bains** : 40 places.

Tél. 04 92 30 33 34, e-mail : esa_04@mutuellesdusoleil.fr, adresse : immeuble Le Régent, 28, boulevard Victor-Hugo, 04000 Digne-les-Bains.

- **Nice** : 30 places.

Tél. 04 93 53 02 79, e-mail : esa_06@mutuellesdusoleil.fr, adresse : immeuble Le Glasgow, 33, avenue George-V, 06000 Nice.



Infirmière puéricultrice

Prendre soin des bébés comme des adolescents

L'infirmière puéricultrice s'occupe des enfants âgés de 0 à 15 ans. En plus des soins qu'elle prodigue, elle participe à la prévention en santé et à l'accompagnement des parents.

La puéricultrice est une infirmière spécialisée dans les soins de la petite enfance à l'adolescence. Ce travail au contact des plus jeunes demande des compétences bien spécifiques. « *Nous ne pouvons pas aborder un enfant de la même manière qu'un adulte*, explique Edwige Vidal, infirmière puéricultrice à Rodez et déléguée régionale Midi-Pyrénées de l'Association nationale des puéricultrices diplômées et des étudiants (ANPDE). *Il faut, certes, maîtriser l'aspect technique du soin en étant rapide et efficace, mais aussi rassurer et faire en sorte que les parents se sentent en confiance pour qu'ils puissent épauler leur enfant.* »



Edwige Vidal est infirmière puéricultrice au sein du conseil départemental de l'Aveyron.

faire de la prévention. Il est également possible d'exercer en libéral afin de dispenser des soins à domicile. » Enfin, à l'image de ce que fait Edwige Vidal au sein du conseil départemental de l'Aveyron, elle peut travailler dans les services de protection de l'enfance. Elle aide alors les assistantes familiales qui accueillent des enfants qui ont subi des maltraitances. Elle est aussi chargée du suivi des agréments des assistantes maternelles du département qui l'emploie.

Un soutien à la parentalité

Dans une société où les parents sont parfois isolés et sans soutien familial, l'écoute et les conseils de professionnelles sont précieux. « *On ne peut pas être seul pour élever un enfant* »,

constate la puéricultrice avant d'ajouter : « *Les parents ont parfois besoin d'une aide extérieure. Ils peuvent faire appel à nous s'ils ont des questions sur l'alimentation, le sommeil ou le comportement de leur enfant, par exemple, et nous leur proposerons une réponse éducative adaptée* ». Toutefois, « *nous accompagnons mais nous ne prenons pas en charge* », prévient-elle.

Des évolutions à venir

En 2018, la France comptait plus de 21 000 infirmières puéricultrices. Cette profession, majoritairement féminine (98 %), devra s'adapter dans les prochaines années aux évolutions du système de santé. « *Les maladies chroniques progressent chez les adultes comme chez les enfants et nécessitent un suivi et des soins*, note Edwige Vidal. *En parallèle, la démographie médicale est telle que le nombre de pédiatres est bien trop faible et que les consultations sont le plus souvent assurées par des généralistes. Nous avons donc notre rôle à jouer.* »

Léa Vandeputte

De multiples missions

Le travail de la puéricultrice est très différent en fonction du lieu où elle exerce. « *A l'hôpital, elle va s'occuper des prématurés et des enfants malades dans les divers services*, précise l'infirmière. *Dans les établissements d'accueil du jeune enfant, elle va avoir un poste de direction et donc une activité centrée sur la gestion de la structure. En service de protection maternelle infantile (PMI), elle va accompagner de jeunes enfants de 0 à 6 ans et leurs parents en consultation ou à domicile, et*

Devenir puéricultrice

Pour exercer, il faut déjà être titulaire du diplôme d'Etat (DE) d'infirmier, qui se prépare en trois ans, ou de celui de sage-femme, obtenu en quatre ans après avoir réussi la première année commune aux études de santé (PACES). Une année d'étude supplémentaire permet ensuite de décrocher le DE de puéricultrice.



Un guide pour trouver la bonne orientation

Savoir quel métier nous permettra de nous épanouir professionnellement quand on est un lycéen, un étudiant ou un adulte en reconversion n'est pas toujours évident. Heureusement, cet ouvrage propose au lecteur de l'accompagner dans sa recherche. A travers une série de questions, il découvrira ses points forts et ses éléments de « singularité ». Puis, en suivant des conseils pratiques, il pourra « passer de l'idée à la réalité ».

📖 **Et si je trouvais enfin ce que je veux faire de ma vie ?** d'Isabelle Servant, Eyrolles, 128 pages, 16,90 euros.

116 006

Le nouveau numéro d'aide aux victimes

Depuis décembre 2018, la nouvelle plateforme téléphonique d'aide aux personnes qui ont subi une agression, un vol, un accident de la route, un attentat ou une catastrophe naturelle est opérationnelle. Le 116 006 est gratuit, accessible depuis toute l'Europe et disponible tous les jours de 9 heures à 19 heures. Ce dispositif d'écoute permet de diriger l'appelant, qu'il soit lui-même victime, proche ou témoin, vers les réseaux associatifs d'entraide et vers des services spécialisés.

Pesticides dans les jardins, c'est fini

Depuis le 1^{er} janvier 2019, les Français n'ont plus le droit d'utiliser des pesticides de synthèse dans leur jardin, sous peine de se voir infliger une amende pouvant aller jusqu'à 30 000 euros, voire une peine de prison. On ne trouve donc plus le fameux glyphosate de Monsanto en jardinerie, un produit fortement soupçonné d'être cancérigène. Les fongicides et autres insecticides de synthèse ont également disparu de la circulation, sauf pour les professionnels et les agriculteurs, à qui l'on autorise encore l'utilisation des pesticides chimiques.



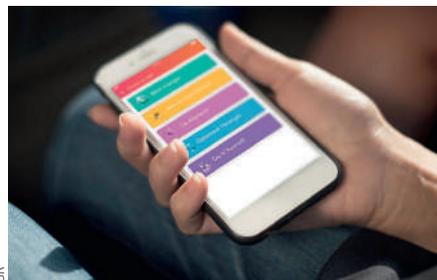
© Shutterstock

Doggy bag Une mesure antigaspi

Une mesure destinée à lutter contre le gaspillage a été adoptée à l'Assemblée nationale. Il s'agit des *doggy bags*, ces petits récipients ou sachets distribués dans les restaurants qui permettent aux clients de rapporter chez eux les restes des plats qu'ils n'auraient pas finis. A partir du 1^{er} juillet 2021, les restaurateurs seront tenus par la loi de mettre à disposition de ceux qui consomment sur place et qui en font la demande des *doggy bags* afin d'emporter les aliments ou boissons entamés.



© Shutterstock



DR

Ecologie

Une appli pour agir

Développée par le fonds mondial pour la nature, WWF France, l'application WAG – pour *We act for good* – encourage ses utilisateurs à changer leurs habitudes afin de préserver l'environnement. Elle

propose d'adopter de nouveaux comportements autour de cinq thématiques : « Bien manger », « Vers le zéro déchet », « *Do it yourself* », « Se déplacer » et « Optimiser l'énergie ». Chacun peut ensuite suivre au jour le jour sa progression et accéder à des actualités personnalisées pour aller plus loin.

📱 **Téléchargeable gratuitement** sur l'App Store et Google Play.

**Adhérents
Mutuelles du Soleil**

**Votre fidélité
récompensée**

En tant qu'adhérent Mutuelles du Soleil, bénéficiez
d'un bon d'achat de 70 euros valable sur un équipement
monture et verres* dans l'un de nos 5 magasins d'optique :

12-14, bd. de la Plaine
04100 **Manosque**

80, bd. Georges Pompidou
05000 **Gap**

34, rue Pastorelli
06000 **Nice**

31, la Canebière
13001 **Marseille**

57, av. Pierre Sépard
84000 **Avignon**



BON D'ACHAT RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS MUTUELLES DU SOLEIL

70€ offerts

sur un équipement monture et verres*

