

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER
SOCIÉTÉ
**Vivre avec
un handicap**

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 Aidants ou aidés
Des solutions
d'assistance

5 Assurance habitation
Protéger vos biens
et vos proches

6 Appli mobile
Des services
très connectés



Avec la garantie **MA MAISON**,
préservez votre logement, le lieu essentiel de votre vie.

La mutuelle des gens heureux
Santé - Prévoyance - Retraite - Prévention - Habitation

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD



TIERS PAYANT

« Je suis nouvelle adhérente, je viens de recevoir deux cartes de tiers payant : à quoi me servent-elles ? Comment dois-je les utiliser ? » Annaëlle C.

La carte de tiers payant représente votre passeport d'accès aux soins. Elle contient toutes les informations nécessaires (numéro d'adhérent, nom des bénéficiaires, ouverture des droits...) et doit être présentée systématiquement aux professionnels de santé



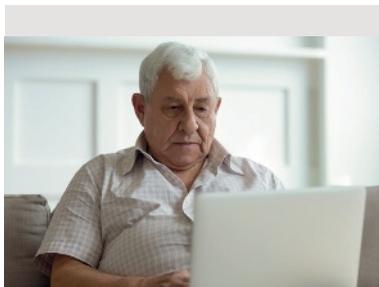
et aux établissements de soins, en même temps que votre carte Vitale. Grâce à elle, vous n'avez pas à avancer les frais de santé les plus courants. Nous vous en procurons deux exemplaires, en cas de perte ou pour votre conjoint.

La carte de tiers payant est envoyée à tous les adhérents en double exemplaire.

RÈGLEMENT MUTUALISTE

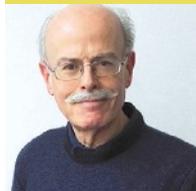
« Je suis adhérent à Mutuelles du Soleil et je souhaiterais consulter le règlement mutualiste en vigueur, où puis-je me le procurer ? » Philippe M.

Le règlement mutualiste a été modifié et mis à jour lors du dernier conseil d'administration du 13 octobre 2020. Il est



disponible sur notre site internet Mutuellesdusoleil.fr, dans nos agences ou sur simple demande en écrivant à Mutuelles du Soleil, Relations clients régime complémentaire et produits partenaires, 36-36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1.

© Photos Shutterstock



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Tempête Alex

Le 2 octobre, une catastrophe sans précédent a frappé le moyen pays des Alpes-Maritimes. Les vallées de la Vésubie, de la Roya et de la Tinée ont été dévastées, plusieurs villages se sont trouvés coupés du monde, privés d'eau et d'électricité pendant des jours, voire des semaines pour certains. Le bilan humain, hélas particulièrement lourd, s'élève aujourd'hui à sept morts et quatorze disparus. Frappée en plein cœur de son territoire, Mutuelles du Soleil s'associe pleinement au malheur des habitants des vallées. La Commission sociale de notre conseil d'administration a ainsi voté, dès le 12 octobre, un crédit de trente mille euros visant à apporter une aide immédiate aux personnes impactées, remis entre les mains du président du Département. Nous avons aussi adressé à chacun des adhérents des secteurs sinistrés, une lettre personnelle pour leur faire savoir que Mutuelles du Soleil se tient à leur disposition et les invite à la contacter en cas de besoin. Organiser la solidarité entre ses adhérents et leur apporter l'aide qu'ils sont en droit d'en attendre, surtout lorsqu'ils se trouvent dans la peine et la difficulté, est en effet la vocation première de notre organisme. C'est en cela qu'une mutuelle est bien plus qu'un simple assureur. Sachez, chers adhérents, qu'en toutes circonstances nous ne vous laisserons jamais tomber.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil, régies par le livre II du Code de la Mutualité · Siren n° 782395511 · 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex · Tél. 0491124000 · Directeur de la publication: Claude Leblois · 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 Malherbes · Tirage: 57444 exemplaires · Commission paritaire: 0225 M 07164 · ISSN: 1955-723X · Prix: 0,78 euro · Abonnement: 4 numéros 3 euros · **N° 67, décembre 2020** · 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: Nathan Anderson.



MUTUALITÉ
MEMBRE DE LA FRANÇAISE



Origine du papier: Leipzig (Allemagne) · Taux de fibres recyclées: 100 %
Ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen
et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel).

« Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : P_{Tot} 0,002 kg/tonne de papier.





TIERS PAYANT

Ayez le bon réflexe

Le tiers payant est un mécanisme de prise en charge directe par la mutuelle de tout ou partie des dépenses de santé. Il s'applique, notamment, aux achats de médicaments prescrits par le médecin. En présentant au pharmacien la carte Vitale et la carte d'adhérent, vous n'aurez rien à payer: le pharmacien se fait directement rembourser par la Sécurité sociale et la mutuelle. Le tiers payant peut concerner d'autres prestations, en particulier les frais d'hospitalisation, après accord de prise en charge délivrée par la mutuelle. Alors, ayez le bon réflexe et présentez systématiquement votre carte de tiers payant en même temps que votre carte Vitale.

SSIAD

Au plus proche des patients

La mutuelle propose des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ainsi que des équipes spécialisées Alzheimer (ESA), à Digne-les-Bains, Nice et Salon-de-Provence (uniquement SSIAD). Ils sont accessibles aux personnes adhérentes ou non, de plus de 60 ans, malades ou dépendantes, ou aux adultes présentant un handicap ou une maladie chronique. Le SSIAD a pour mission principale de dispenser des soins infirmiers et d'hygiène générale, assurés 7 jours sur 7, mais aucune tâche relevant de l'aide-ménagère. Ce service est disponible sur simple demande accompagnée d'une prescription du médecin traitant.

i Toutes les informations et les lignes directes des SSIAD sont sur Mutuellesdusoleil.fr, rubrique « Réseaux de soins ».



Les SSIAD dispensent des soins infirmiers et d'hygiène.

© Mutuelles du Soleil

Aidants ou aidés, des solutions d'assistance

Mutuelles du Soleil vous accompagne à chaque étape de votre vie mais aussi de celle de vos proches.

La plupart des personnes confrontées à la dépendance souhaitent continuer à vivre chez elles. Mais pour cela, elles ont besoin au quotidien de l'aide d'un proche (conjoint, enfant, voisin, ami...). L'assistance aidant familial, proposée par la mutuelle, est la solution rapide et souple pour faire face à toutes situations d'urgence. Accessible sans condition médicale et avec une souscription possible jusqu'à 85 ans pour l'aidant, elle couvre les personnes en dépendance légère ou plus lourde, handicapées et personnes malades.

L'assistance offre un panel de solutions en cas d'immobilisation de l'aidant.



© Shutterstock

Répondre à toutes les situations

En cas d'immobilisation de l'aidant, il est possible de choisir parmi une palette de services ceux qui correspondent à la situation de l'aidé: aide-ménagère et aide à la personne, auxiliaire de vie, garde d'animaux domestiques, livraison de médicaments et de matériel médical, accompagnement aux rendez-vous médicaux programmés, acheminement et hébergement d'un proche, etc. Mais surtout, cette assistance permettra le remplacement du proche aidant par un aidant professionnel. Tous ces services sont inclus dans la cotisation mensuelle. Il n'y aura donc rien à payer lorsque les professionnels interviendront. Il est possible de combiner plusieurs prestations dans la limite du plafond de garanties.

i Pour une étude personnalisée, consultez nos experts santé. Plus de renseignements sur Mutuellesdusoleil.fr.



Pour faire réaliser une étude sur mesure, prenez contact avec votre conseiller Mutuelles du Soleil.

Assurance habitation : protéger vos biens et vos proches

Mutuelles du Soleil enrichit ses solutions d'accompagnement avec la garantie Ma Maison.

Que vous soyez locataire, propriétaire ou propriétaire non occupant, en résidence principale ou secondaire, l'assurance habitation *Ma Maison* propose un socle de garanties fondamentales, mais aussi des options utiles et à la carte.

Des garanties solides

Ce contrat inclut les garanties indispensables pour protéger vos proches, vos biens et vous accompagner en cas de sinistre : incendie, dégât des eaux et gel, événements climatiques, attentats et actes de terrorisme, catastrophes techniques, naturelles, responsabilité civile et défense, recours, protection juridique initiale, assistance au domicile et en déplacement, frais de relogement, etc. Cette solution permet aussi de choisir des garanties complémentaires et personnalisées (vol et vandalisme à domicile, bris de vitres, vol à l'extérieur, dommages aux appareils électriques, extension de garantie, dépannage plomberie, etc.) et offre la possibilité d'ajuster vos niveaux d'indemnisation (rèéquipement et franchise).

ALERTE FRAUDE

Soyez vigilants

L'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR) met à jour régulièrement sa liste noire des sites proposant, en France, des crédits, des livrets d'épargne, des services de paiement ou des contrats d'assurance sans y être autorisés. Vérifiez que votre interlocuteur est un acteur reconnu dans son domaine sur Orias.fr, le site de l'Organisme pour le registre unique des intermédiaires en assurance, banque et finance. Si vous avez été victime d'une fraude, déposez une plainte dans les meilleurs délais. L'ACPR vous recommande également d'appeler Info Escroqueries au 0805 805 817 (service et appel gratuits) et d'effectuer un signalement sur Internet-signalement.gouv.fr même si vous n'avez pas subi de préjudice car cela peut empêcher d'autres tentatives d'escroquerie.

RESTEZ CONNECTÉS

Rejoignez-nous sur Facebook et LinkedIn

Mutuelles du Soleil est présente sur Facebook et LinkedIn et vous propose une réelle communauté d'échanges. Au programme sur ces réseaux sociaux : prévention et santé, jeux-concours, informations pratiques, offres optiques, tous les services ainsi que l'actualité de la mutuelle et ses coulisses.

- **Sur Facebook**, retrouvez-nous /mutuellesdusoleil.
- **Sur LinkedIn**, suivez-nous /company/mutuelles-du-soleil.



© Photos Shutterstock



INNOVATION

La nouvelle appli mobile de la mutuelle propose des services pratiques et accessibles rapidement.

© Shutterstock/MDS

Des services très connectés avec l'appli mobile

Pour une gestion facilitée de votre santé, Mutuelles du Soleil présente sa nouvelle application mobile avec des fonctionnalités innovantes.

Accédez à une multitude de services et effectuez de nombreux actes de gestion en toute autonomie grâce à l'appli mobile de la mutuelle. Très intuitive, elle vous relie à votre espace adhérent. En photographiant simplement vos documents personnels, tels que relevé d'identité bancaire, factures, devis et toutes autres pièces utiles, vous pouvez directement les transmettre au service compétent.

Alerté en temps réel

Plus besoin d'attendre: l'application permet de suivre vos remboursements santé en temps réel, avec un historique sur les 36 derniers mois et la possibilité de télécharger, archiver ou partager vos décomptes santé. Vous recevez une notification sur votre smartphone ainsi qu'un SMS dès qu'un remboursement est effectué.

Grande nouveauté, l'application héberge votre carte de tiers payant dématérialisée. Le professionnel de santé n'aura qu'à lire le QR Code pour connaître le niveau détaillé de votre contrat

santé et savoir s'il peut, ou pas, dispenser le ticket modérateur.

C'est dématérialisé mais ce n'est pas déshumanisé! Quand vous le voulez, vous pouvez toujours nous contacter et venir nous rencontrer dans votre agence de proximité.

Adopter l'appli mobile, c'est aussi avoir accès à de nombreux services comme la géolocalisation de professionnels de santé, l'identification d'informations issues des bases de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) ou encore aider à améliorer votre suivi médicamenteux avec un pilulier digital. ●

VOTRE MAGAZINE SUR L'APPLI

De la lecture à tout moment de la journée: c'est ce que propose désormais Mutuelles du Soleil en mettant à disposition le magazine *Le Mutualiste* sur son application mobile. Parfaitement sécurisée à l'aide d'identifiants personnels de

connexion, elle est téléchargeable sur smartphone et tablette depuis l'App store et Google play. L'intégralité des services de la mutuelle est maintenant réunie au même endroit pour être au plus proche des adhérents.

SOCIÉTÉ

Vivre avec un handicap

En France, 12 millions de personnes font face à un handicap, soit un Français sur six. Que l'on souffre d'un déficit moteur, sensoriel, psychique, mental ou encore d'une maladie invalidante, tout un chacun doit pouvoir exercer ses droits et participer à la vie en société. Le gouvernement actuel a d'ailleurs fait du handicap une priorité du quinquennat, avec une ambition affichée : l'inclusion sociale. Mais si des efforts significatifs ont été réalisés, le chemin est encore long pour parvenir à cet objectif. État des lieux.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



Travail : faciliter l'insertion

Les difficultés pour accéder à un emploi quand on souffre d'un handicap demeurent. En 2019, parmi les personnes actives dont le handicap est reconnu administrativement – c'est-à-dire celles qui disposent d'une reconnaissance de qualité de travailleur handicapé (RQTH) –, 16 % sont au chômage, contre 8 % pour l'ensemble de la population active, constate l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee). Si la loi de 1987 a instauré une obligation d'emploi de 6 % de travailleurs handicapés, dans les faits ces derniers ne représentaient, en 2018, que 3,4 % des emplois du secteur privé et 5,2 % des

agents publics. Pour remédier à cette situation, le gouvernement a présenté, en novembre 2019, une stratégie pour l'emploi des personnes en situation de handicap avec pour objectif de « favoriser l'insertion et le maintien dans l'emploi ». Celle-ci a notamment renforcé l'obligation d'emploi en facilitant les démarches pour les employeurs. Par ailleurs, dans le cadre du plan « France relance », élaboré suite à la crise de la Covid-19, une aide est accordée à ces derniers s'ils recrutent des personnes bénéficiant d'une RQTH pour un contrat d'au moins trois mois conclu avant le 28 février 2021. ●



Vers quelles associations se tourner ?

- › **APF France Handicap** (lire interview page 10) se présente comme « la plus importante organisation française, reconnue d'utilité publique, de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs proches ». Plus d'infos: Apf-francehandicap.org.
- › **L'association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées (Agefiph)** a pour mission « de favoriser l'insertion, le maintien et l'évolution professionnelle des personnes handicapées dans les entreprises du secteur privé ». Plus d'infos: Agefiph.fr.
- › **La Fédération étudiante pour une dynamique études et emploi avec un handicap (Fédéeh)** s'est donné pour objectif « d'optimiser, à travers un engagement étudiant pérenne, les conditions de formation et d'insertion professionnelle des jeunes handicapés ». Plus d'infos: Fedeeh.org.
- › **Le mouvement Solidaires pour l'habitat (Soliha)** conseille notamment les personnes en situation de handicap, propriétaires ou locataires, pour adapter leur logement et les accompagne dans le financement des travaux. Plus d'infos: Soliha.fr.
- › **L'association Mobilité réduite** promeut l'accessibilité et lutte contre les discriminations et les exclusions des personnes handicapées et à mobilité réduite. Plus d'infos: Association.mobilereduite.org.



Éducation: vers une école inclusive

408 000 enfants ou adolescents en situation de handicap étaient scolarisés en 2018-2019, dont 83 % en milieu ordinaire et 17 % dans les établissements hospitaliers ou médico-sociaux, selon l'Insee. Mais seulement 25 % des personnes handicapées avaient un niveau d'étude équivalent ou supérieur au bac en 2016 d'après les chiffres du ministère des Solidarités et de la Santé, contre 44 % pour l'ensemble de la population. « *Le droit à l'éducation pour tous les enfants, quel que soit leur handicap, est un droit fondamental* », rappelle pourtant le ministère de l'Éducation nationale. C'est dans cette optique que le gouvernement a mis en œuvre un « *grand service public de l'école inclusive* » pour la période 2019-2022.

Il prévoit de scolariser les enfants en situation de handicap dès trois ans, d'ouvrir les portes de l'école aux professionnels du médico-social et de simplifier les démarches administratives pour les parents. Du côté de l'enseignement supérieur, la ministre Frédérique Vidal a réaffirmé, à la veille de la rentrée 2020, que l'accès aux études était bien une « *priorité* ». En 2019, un peu plus de 34 000 étudiants étaient en situation de handicap (1,6 % des étudiants) et 9 sur 10 étaient inscrits à l'université. Le ministère estime que 80 % d'entre eux bénéficient d'un plan d'accompagnement personnalisé pour le suivi de leurs études et 82 % d'un aménagement pour le passage des examens. ●

LES AIDANTS AUSSI ONT BESOIN DE SOUTIEN

En France, en 2019, 11 millions de personnes s'occupaient d'un proche handicapé, âgé ou malade. Ces dernières années, la société a pris conscience de la valeur sociale mais aussi économique de l'aide bénévole apportée par les aidants et de la nécessité de les soutenir. Les salariés du secteur privé, les indépendants et les demandeurs d'emploi peuvent par exemple bénéficier du congé de proche aidant. Depuis le 1^{er} octobre, ce congé est rémunéré à hauteur de 43,83 euros par jour pour les personnes vivant en couple et de 52,08 euros par jour pour une personne seule.





© Rasmus Gerdin



Se déplacer facilement: un objectif à atteindre

Selon un sondage publié par l'Ifop en janvier 2020, 67 % des personnes interrogées en situation de handicap déclarent souvent rencontrer des difficultés d'accessibilité lors des déplacements de la vie quotidienne. Absence d'ascenseur, trottoirs encombrés, marches trop hautes... constituent autant d'obstacles à franchir. Si un effort a été réalisé au niveau des bâtiments publics, il reste encore du travail du côté des commerces pour les associations. Cinquante-cinq pour cent des personnes en situation de handicap éprouvent des difficultés pour se rendre dans les bars et les

restaurants. Et ils sont 53 % à faire le même constat pour les boutiques et les petits commerces de bouche. Autre point noir: les transports. À Paris, par exemple, seulement 3 % des lignes du métro sont accessibles. Ailleurs, la situation est très disparate. Un habitant de commune rurale sur deux a indiqué par exemple à l'Ifop qu'il n'existait pas de transports spécialisés pour les personnes à mobilité réduite alors même que cette proportion n'est que de 10 % parmi les sondés vivant dans des agglomérations de plus de 100 000 habitants. Le chemin vers l'accessibilité est encore long. ●



Logement: des évolutions en 2021

Vingt pour cent de logements neufs accessibles: c'est ce que prévoit la loi portant sur l'évolution du logement de l'aménagement et du numérique (Elan). À partir du 1^{er} janvier 2021, les appartements en rez-de-chaussée et les maisons individuelles en lotissement devront ainsi être équipés de salles de bains adaptables, sans ressaut de douche, pour les rendre accessibles aux personnes à mobilité réduite. L'obligation sera ensuite étendue, à partir du 1^{er} juillet, aux logements desservis par un ascenseur. Les 80 % de logements neufs restants devront quant à eux être évolutifs, c'est-à-dire « *pouvoir s'adapter par des travaux simples aux besoins des habitants tout au long de leur vie* ». Mais cette dernière mesure soulève déjà des inquiétudes quant au coût des modifications à apporter par les occupants. ●

LE POINT sur les principales aides

Plusieurs prestations existent pour permettre de surmonter les difficultés du quotidien.

- ▶ La plus connue est l'**allocation aux adultes handicapés (AAH)**. Versée par les caisses d'allocations familiales (CAF), elle assure un minimum de ressources.
- ▶ La **prestation de compensation du handicap (PCH)** finance quant à elle les aides humaines, techniques ou d'aménagement du logement ou du véhicule, par exemple.
- ▶ La **pension d'invalidité** est attribuée aux salariés qui, à la suite d'un accident ou d'une maladie d'origine non professionnelle, sont dans l'incapacité totale ou partielle de travailler. Celle-ci peut être complétée par l'**allocation supplémentaire invalidité (ASI)**.
- ▶ Pour les moins de 20 ans, l'**allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)** aide les familles à faire face aux frais supplémentaires liés au handicap.
- ▶ Enfin, la **carte mobilité inclusion (CMI)** avec la mention « Invalidité », « Priorité pour personnes handicapées » ou « Stationnement pour personnes handicapées » facilite la vie et donne droit à certains avantages.

Toutes ces aides sont soumises à conditions, notamment de ressources ou de taux d'incapacité permanente. Les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) sont incontournables pour s'informer et demander des prestations ou des accompagnements spécifiques. En son sein, c'est la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) qui décide des droits de la personne handicapée.



© Shutterstock



Avoir des loisirs, un plaisir indispensable

Sortir avec des amis, partir en vacances ou encore faire du sport... sont autant d'activités essentielles à l'équilibre personnel mais qui, lorsque l'on est en situation de handicap, ne sont pas toujours accessibles. Au-delà de l'aspect financier, particulièrement prégnant, il faut en effet trouver des structures d'accueil adaptées. Le ministère des Sports propose un guide des activités physiques et sportives pour les personnes handicapées, Handiguide.sports.gouv.fr, qui recense les clubs en fonction du type de pratique et de déficience ou de handicap. Pour les vacances, il faut se fier à la marque d'État Tourisme et handicap. Celle-ci est attribuée aux professionnels du tourisme (hébergements, restaurants, lieux de visite, offices du tourisme, activités de loisirs) « qui s'engagent dans une démarche de qualité ciblée sur l'accessibilité aux loisirs et aux vacances pour tous ». ●



© J. Deya



Patrice Tripoteau est directeur général adjoint d'APF France Handicap

« L'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE, C'EST L'ACCÈS À TOUT ET POUR TOUS »

APF France handicap défend et représente les personnes en situation de handicap et leurs proches. L'association milite pour une société plus inclusive et solidaire.

Le Mutualiste. Une société accessible doit permettre à chacun d'exercer ses droits et de participer à la vie sociale. Où en est-on aujourd'hui en France?

Patrice Tripoteau. Malheureusement, nous sommes encore loin d'une France totalement accessible. Nous sommes confrontés à des difficultés lors de nos déplacements quotidiens dans la rue ou pour accéder aux commerces, aux lieux publics ou aux transports, par exemple. Il suffit qu'il y ait une marche à l'entrée d'un magasin pour qu'une personne en fauteuil ne puisse pas entrer. Pourtant, installer une rampe permettrait de le rendre accessible à une personne en situation de handicap

mais aussi à une mère de famille avec une poussette, à un voyageur avec sa valise, à une personne avec un handicap temporaire, à un livreur... L'accessibilité universelle, c'est l'accès à tout et pour tous, c'est une approche globale.

L. M. Quel est l'impact de la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 pour les personnes en situation de handicap?

P. T. Juste après le premier confinement, nous avons sorti la campagne « Maintenant vous savez ». Nous avons communiqué autour du fait que les Français ont touché du doigt la situation des personnes en situation de handicap: ne pas pouvoir sortir de chez soi et aller où on veut, se sentir isolé, vivre dans un logement mal adapté, etc. Quand on souffre d'un handicap, le confinement dure toute l'année, c'est pour cela qu'il faut défendre l'égalité des droits. Cette dernière est

d'ailleurs mise à mal, car les travaux d'adaptation sont de plus en plus souvent différés à cause de la crise. Même si l'on peut comprendre que ces travaux ne soient pas la priorité du moment, il est important qu'ils soient réalisés.

L. M. Quelles sont vos propositions pour favoriser l'accessibilité?

P. T. Notre objectif est de réinscrire le sujet de l'accessibilité sur l'agenda politique mais nos propositions n'ont pas été retenues dans le plan de relance. En parallèle, nous travaillons autour de l'accessibilité positive. Nous accompagnons des entreprises volontaires qui veulent valoriser leurs réalisations et montrer l'exemple. Nous militons pour que les professionnels du bâtiment soient mieux formés et connaissent les solutions techniques qui permettent de prendre en compte l'accessibilité.

Propos recueillis par L. V.



Un air intérieur plus sain

Produits d'entretien, parfums d'ambiance, peintures, objets en plastique... dégagent des substances chimiques volatiles. En plus d'aérer tous les jours au moins 10 à 15 minutes, voici comment respirer un air intérieur plus sain.



Salon

- 1 Ne pas fumer.
- 2 Bannir bougies parfumées, diffuseurs d'huiles essentielles et encens.
- 3 Ne pas pulvériser de pesticides sur vos plantes.
- 4 Aspirer les sols au moins une fois par semaine.

Salle de bains

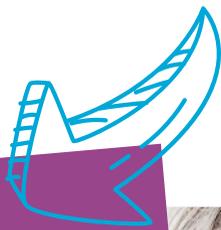
- 5 Ne jamais obstruer les bouches d'aération.
- 6 Chasser l'humidité en aérant toujours après la douche ou le bain.
- 7 Traquer les traces de moisissures.
- 8 Utiliser des produits d'entretien verts (avec écolabel).

Chambre

- 9 Secouer et aspirer souvent le matelas.
- 10 Nettoyer régulièrement la literie (draps, couettes et oreillers).
- 11 Aérer plusieurs jours d'affilée si vous avez du mobilier neuf.
- 12 Éviter les meubles en lamellé-collé.

Cuisine

- 13 Entretien sa hotte aspirante.
- 14 Limiter les aérosols et les produits d'entretien, préférer le vinaigre blanc.
- 15 Faire contrôler la chaudière tous les ans.
- 16 Ne pas stocker les produits chimiques près d'une source de chaleur.



ATTENTION AUX MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE POUR LE RHUME

Plusieurs institutions de la santé, comme l'Agence du médicament (ANSM), les académies de médecine et de pharmacie, ainsi que 60 Millions de consommateurs, mettent en garde sur les dangers de l'automédication contre le rhume. Ils pointent, notamment, les « risques graves » que peuvent occasionner certains décongestionnants vendus sans ordonnance, sous forme de comprimés. Sachant qu'un rhume guérit en général spontanément en sept à dix jours, avec ou sans traitement, mieux vaut donc rester prudent.

Les médicaments décongestionnants vendus sans ordonnance ne sont pas utiles pour soigner le rhume.

Le bien-être commence à 65 ans

Malgré le contexte sanitaire très anxiogène, les plus de 65 ans déclarent ressentir plus de bien-être une fois qu'ils sont à la retraite, révèle une enquête Ipsos menée en août 2020 en France, Allemagne, Italie et Belgique. 70 % des Français de plus de 65 ans

jugent en effet que la vie est une source de plaisir. Le secret ? Ils ont plus de temps pour s'occuper d'eux et ont appris à écouter davantage leur corps. « Même au-delà de 80 ans, la majorité des seniors ont le sentiment de ne pas avoir changé, s'estiment épanouis et ont toujours autant envie de découvrir et de s'amuser », note l'institut, qui souligne cependant un sentiment d'isolement accru par le confinement et les mesures de restrictions, ainsi que des difficultés d'accès aux services publics et de proximité (commerces, médecins, etc.).



© Photos Shutterstock

27,1

MILLIARDS D'EUROS:

C'EST LE MONTANT
QUE DEVRAIT
ATTEINDRE
LE DÉFICIT
DE LA SÉCURITÉ
SOCIALE EN 2021.

Un challenge TikTok pour mieux comprendre Alzheimer

Les adolescents ont créé un nouveau défi sur le réseau social TikTok: écouter un album qui dure au total six heures trente et partager leurs émotions avec les internautes.

Cet album bien particulier, c'est *Everywhere at the end of time* (*Partout à la fin des temps*, en français) créé par le musicien expérimental Caretaker, dont l'objectif était de sensibiliser à la maladie d'Alzheimer. Au fil de sa musique, la qualité sonore se dégrade pour représenter la mémoire qui s'étiolle et les souvenirs qui disparaissent. Le concept a fait mouche auprès des jeunes, qui se le sont approprié. Interrogé par le *New York Times*, le compositeur estime que ce challenge est « une bonne chose », comme « tout ce qui peut permettre une prise de conscience [...] et donner aux gens une certaine empathie ».



DR

MÉNOPAUSE

LE LIVRE DE LA MATURITÉ

Proposer un guide informatif, pratique et ludique sur un sujet aussi intime que la ménopause: telle est l'ambition de ce livre. Et le pari est réussi. Au fil des chapitres, la lectrice découvre des données scientifiques validées et reçoit des conseils déculpabilisants pour aborder sereinement cette période sensible; le tout en passant un bon moment grâce aux dessins humoristiques qui émaillent les pages.

i La Ménopause, de Charlotte Attry, Brigitte Carrère et PrincessH, Bamboo, 192 pages, 18,50 euros.



LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX 2^e CAUSE D'ARRÊT MALADIE

La Covid-19 est la première cause d'arrêt maladie, devant les risques psychosociaux (RPS), qui dépassent pour la première fois les arrêts pour troubles musculo-squelettiques (TMS). En temps normal, les salariés sont arrêtés pour maladie « ordinaire » (36 %), TMS (25 %) et RPS (18 %).

CARTE VITALE

Bientôt dématérialisée ?

Expérimentée depuis mai 2019, la e-carte Vitale sera encore testée pendant douze mois auprès de volontaires affiliés aux caisses primaires d'assurance maladie (CPAM) du Rhône et des Alpes-Maritimes. La généralisation du dispositif est prévue pour 2021. La dématérialisation a pour but de simplifier les démarches en ligne, mais aussi d'éviter les mises à jour de la carte Vitale.

DÉPENSES DE SANTÉ

La part à la charge des ménages en baisse

En 2019, le reste à charge des Français était évalué à 6,9 % selon le rapport annuel sur les comptes de la santé de la Direction des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), contre 9,2 % en 2009. Cette lente érosion est notamment due à l'augmentation des maladies chroniques prises en charge à 100 % et au repli de la consommation des médicaments non remboursables.

Le boum du sport à la maison

© Shutterstock

Salles de sport fermées et réduction des déplacements: les confinements n'ont pas encouragé les Français à faire du sport. Et pourtant...

Selon différents sondages, 59 % à 70 % des Français ont fait du sport pendant le premier confinement. Mais « *d'avantage qu'un phénomène massif de bonnes résolutions en matière de sport*, relativisait l'Ifop dans une étude réalisée pour *Fitness Magazine* fin mai, *les plus sportifs ont accentué leur pratique alors que les moins physiques ont maintenu ou ralenti leur rythme – bref, ce sont toujours les mêmes* ». À l'aube du deuxième confinement, les magasins ont vu cette fois leurs rayons de fitness et de

musculature littéralement dévalisés. Les Français n'ont pas voulu être pris au dépourvu. Il faut dire que l'inactivité forcée du printemps s'était soldée, pour beaucoup d'entre eux, par quelques kilos supplémentaires: 2,5 kg en moyenne pour 57 % des plus de 18 ans, toujours selon l'Ifop.

Du sport en salle au « sport en salon »

Cours de danse, de gym... les clubs et associations sont passés au numérique pour garder le contact avec leurs pratiquants et en conquérir de nouveaux. Car si les nouvelles technologies ont facilité le télé-travail, elles ont aussi énormément contribué à démocratiser le sport à la maison. Même si ce deuxième confinement a vu un assouplissement des restrictions et si beaucoup ont continué

à se rendre au travail, pour d'autres, aller marcher ou courir était aussi un bon prétexte pour prendre l'air et retrouver un (petit) espace de liberté.

Quelle activité ?

Toutes ces habitudes seront à conserver, car « *la sédentarité renforce toutes les causes de mortalité* », avertit l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle « *double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété* ». Alors, appliquez dès maintenant ces règles: ne restez pas assis plus de deux heures d'affilée, levez-vous pour faire à chaque fois quelques exercices. Consacrez chaque jour au moins une demi-heure – que vous pouvez fractionner – à une activité physique: yoga, fitness, pompes, gainage, danse, vélo. Le principal est de se faire du bien tout en prenant du plaisir, c'est le meilleur moyen d'éloigner les problèmes de santé et d'évacuer le stress.

Isabelle Coston



La souplesse, c'est la jeunesse

Étirez vos articulations (bras, épaules, dos, hanches) de façon lente, progressive et sans à-coups, pendant 10 à 30 secondes, tout en respirant profondément et sans jamais forcer. Pas besoin pour cela de matériel compliqué: une tenue confortable et un tapis de gym suffisent. Vous trouverez des exercices simples sur le site de Mangerbouger.fr, à la rubrique « **Bouger plus** ».



VIOLENCES CONJUGALES

Mise en place du bracelet anti-rapprochement

Destiné à tenir éloignés les conjoints et ex-conjoints violents, le bracelet anti-rapprochement est entré en vigueur fin septembre. Il se met en place progressivement dans toutes les régions et devrait être généralisé à l'ensemble du territoire au 31 décembre. Administré sur décision d'un juge, ce dispositif géolocalise les potentiels agresseurs et déclenche un système d'alerte lorsque ces derniers s'approchent de leur victime.

Le congé paternité allongé

En juillet 2021, les pères auront 28 jours, au lieu de 14, pour pouponner. Les trois premiers jours seront pris en charge par l'employeur, le reste par la Sécurité sociale. Cet allongement du congé de paternité doit permettre aux papas de « nouer un lien d'attachement suffisant » avec leur nourrisson, soulignent les spécialistes.



INTERNET LES ENFANTS INFLUENCEURS MIEUX PROTÉGÉS

La nouvelle loi du 19 octobre encadre le travail des moins de 16 ans dont l'image est diffusée sur les plateformes de vidéos en ligne comme YouTube, TikTok ou Instagram. Elle vient combler un vide juridique, car rien n'était prévu jusqu'alors pour protéger leurs revenus jusqu'à leur majorité. Elle leur ouvre également un droit à l'effacement numérique, qu'ils pourront exercer seuls sans leurs parents.



CRÉDIT ET CANCER

Un droit à l'oubli élargi pour les jeunes

Depuis le mois de septembre, les moins de 21 ans sont dispensés de donner des informations médicales sur leur cancer à leur banquier ou à leur assureur à condition que leur protocole thérapeutique soit terminé depuis au moins cinq ans, sans rechute. Jusqu'à présent, les 18-21 ans ne pouvaient exercer ce « droit à l'oubli » que dix ans après la fin des traitements, comme cela reste le cas pour les adultes.



© Photos Shutterstock

RETRAITE

1504 euros bruts par mois

C'est le montant moyen des pensions de retraite (hors réversion) selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). 31 % des retraités et 14 % de ceux ayant eu une carrière complète perçoivent une pension inférieure ou égale à 1000 euros bruts par mois. 7 % des retraités – 2 % des femmes et 13 % des hommes – reçoivent plus de 3000 euros.



Mutuelles du Soleil Livre II, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité 36-36 bis, av. Xiphi Foch, CS 91296 - 06009 Nice Cedex 11, SIREN 782 396 511.

ASSISTANCE AIDANT FAMILIAL,

assurez la sérénité de vos proches en cas de coups durs

La mutuelle des gens heureux

Santé - Prévoyance - Retraite - Prévention - Habitation

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD