

# Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

**DOSSIER**

**BIEN-ÊTRE**

**Gardez  
le moral**

*mutuelles du soleil*  
NÉES DANS LE SUD

**4 Proximité**  
L'agence d'Antibes  
déménage

**4 Plateforme spécialisée**  
Des conseils pour réduire  
vos dépenses de santé

**5 Tiers payant**  
La carte de mutuelle  
dématérialisée

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



La prévoyance **des gens heureux**

**Se préserver et préserver ses proches :**

Assistance aidant familial, téléassistance, garantie perte autonomie, convention obsèques, autant de solutions pour toutes les étapes et aléas de la vie !



04 91 12 40 00



23 agences dans le Sud



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

“

## ASSOCIATIONS



« Je suis bénévole et adhérent d'une association, la mutuelle propose-t-elle des avantages spécifiques dans ce cadre-là ? »  
Philippe M.

Absolument Philippe, Mutuelles du Soleil a créé des garanties santé spécifiques et responsables dédiées aux membres d'associations de seniors et de travailleurs indépendants. Ces solutions permettent de composer une complémentaire santé avec, au choix, quatre niveaux de remboursements pour chaque poste de dépenses (hospitalisation, médicaments, consultations, etc.) et quatre surcomplémentaires non responsables, dont une dédiée au bien-être.



© Adobe Stock

La mutuelle propose des garanties spécifiques pour les associations de seniors

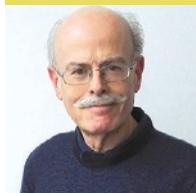
complémentaires non responsables, dont une dédiée au bien-être. N'hésitez pas à relayer cette information auprès de votre président d'association afin qu'il en fasse bénéficier ses adhérents. Les conseillers Mutuelles du Soleil vous accompagneront dans ce projet.

“

## PRESTATIONS SANTÉ

« Comment puis-je effectuer une demande de remboursement ? »  
Raphaël T.

Grâce à la télétransmission entre la Sécurité sociale et Mutuelles du Soleil, vous n'avez normalement aucune démarche à faire, à condition, bien sûr, que la mutuelle ait en sa possession votre attestation de droits et que les actes concernés soient bien pris en charge par le régime obligatoire. La caisse d'assurance maladie, qui reçoit d'abord l'information, vous rembourse sous quelques jours, puis transmet les informations à la mutuelle, qui s'acquitte du reste à charge à hauteur des garanties souscrites. En cas de soins non remboursés par l'Assurance maladie mais pris en charge par Mutuelles du Soleil, vous devez nous adresser une demande et joindre une facture acquittée, directement via l'application mobile, votre espace adhérent ou par e-mail à HL\_prestationsRC@mutuellesdusoleil.fr.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,  
président  
de Mutuelles du Soleil

## Halte aux fausses informations

*Les mutuelles seraient assises sur un tas d'or: c'est une petite musique qui revient souvent. Durant la pandémie de Covid-19, elles auraient même engrangé des bénéfices importants ont avancé certains. Il convient de rappeler qu'elles n'ont pas fait d'économies dans ce cadre. Certes, les prestations versées par les organismes complémentaires pour l'année 2020 ont baissé de 2,2 milliards d'euros d'après la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), mais il faut y soustraire 1,5 milliard d'euros de « taxe Covid » et 400 millions d'euros liés à la réforme de la complémentaire de santé solidaire (CSS). En septembre, en raison d'une hausse inédite des dépenses de santé, ils avaient même signalé aux pouvoirs publics un déficit de près de 900 millions d'euros sur le seul premier semestre de 2021. Si l'objectif est bien toujours de maintenir le reste à charge le plus bas, il faudra quand même suivre aussi l'évolution des dépenses de santé, qui comme chaque année devraient augmenter en 2022. On ne le répétera jamais assez: la mutuelle est un organisme à but non lucratif, lorsqu'elle fait des bénéfices, elle les réinvestit au service de ses adhérents.*

**Le Mutualiste Mutuelles du Soleil** édité par Mutuelles du Soleil Livre II, personne morale de droit privé régie par le livre II du Code de la mutualité - Siren n° 782395511 - LEI 969500A45CJVFD0G8R17 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91 12 40 00 - Directeur de la publication: Claude Leblois - Rédactrice: 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: 35 516 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 71, décembre 2021** - 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.



**mutuelles du soleil**  
NÉES DANS LE SUD

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<sub>Tot</sub> 0,002 kg/tonne de papier.





ANTIBES

## L'agence déménagement

L'agence Mutuelles du Soleil d'Antibes a déménagé à quelques pas de l'ancienne adresse, près de la place centrale De-Gaulle, au 3, boulevard Gustave-Chancel. Vos experts santé, prévoyance, retraite et habitation vous accueillent dans des conditions plus spacieuses et plus modernes le lundi de 10 heures à 12h15 et de 14 heures à 17h30, et du mardi au vendredi de 9h15 à 12h15 et de 14 heures à 17h30. Pour vous garantir aucun temps d'attente, vous pouvez prendre rendez-vous avec votre conseiller directement depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil, sur votre espace adhérent ou sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr).

### EHPAD LES MÉLODIES

## Lieu de vie et de bien-être

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Les Mélodies est un véritable lieu de vie. Il accueille des résidents en secteur traditionnel ou protégé (pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés). Il propose un hébergement permanent et des séjours temporaires. Ces derniers permettent aux aidants de s'accorder une période de répit et/ou de favoriser l'intégration pour un futur séjour permanent. L'Ehpad offre également une multitude de prestations et de services pour le confort des résidents ainsi que des activités pour améliorer le bien-être et les interactions.

**i** Renseignements au 04 42 99 38 56, à [contact-lesmelodies@mutuellesdusoleil.fr](mailto:contact-lesmelodies@mutuellesdusoleil.fr) et sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr).

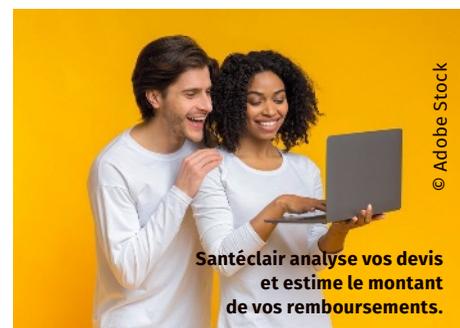


© Mutuelles du Soleil

## Des conseils pour réduire vos dépenses santé

**Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022, Mutuelles du Soleil va donner accès à ses adhérents à la plateforme spécialisée Santéclair pour les accompagner dans leurs parcours de soins.**

Grâce à un réseau de professionnels de santé partenaires, la plateforme spécialisée Santéclair offre gratuitement un panel de services aux adhérents de la mutuelle. En moins de 72 heures ouvrées en moyenne, les conseillers Santéclair-Mutuelles du Soleil réalisent une estimation de remboursement, selon votre garantie santé, sur présentation de devis dentaire, optique, d'audiologie ou hospitalier (pour une hospitalisation programmée). Ils vous donneront également des conseils pour réduire votre reste à charge.



© Adobe Stock

### Géolocalisation, tiers payant...

Ce service permet de géolocaliser des professionnels partenaires Santéclair et de bénéficier du tiers payant (chez les opticiens, les chirurgiens-dentistes, par exemple) tout en profitant d'équipements de qualité à des tarifs privilégiés. Enfin, les experts vous accompagnent quelle que soit votre situation personnelle. Petits bobos ou gros pépins, à chaque problème sa solution : analyse de symptômes et d'orientation, conseils en automédication, services d'infirmières à domicile, services de coaching (nutrition, sommeil, sportif), etc. Rapprochez-vous de votre conseiller Mutuelles du Soleil pour plus de renseignements sur ce nouveau dispositif.

**i** Demandez à votre conseiller si vous pouvez bénéficier de cette offre.



**Votre carte de tiers payant dématérialisée !**

**Votre carte de mutuelle est disponible sur votre écran de téléphone.**

## La carte de tiers payant en version numérique

**Plus simple et plus sécurisée, la carte de tiers payant digitale regroupe tous les avantages de la carte papier, sans les inconvénients.**

Mutuelles du Soleil facilite la gestion de votre contrat santé avec la carte de tiers payant dématérialisée. Grâce à ce service, vous êtes sûr de l'avoir bien rangée et de la garder à portée de main pour la présenter aux professionnels de santé. Plus de risque de perdre sa carte ou de l'abîmer. Aucun changement auprès de votre professionnel de santé, laboratoire ou pharmacien : il vous suffit de la présenter soit directement depuis votre smartphone, soit en version papier si vous l'avez imprimée depuis votre coffre-fort numérique (sous réserve d'éligibilité).

### Des services en plus

Cette dématérialisation s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue du service rendu aux adhérents. Depuis novembre dernier, ces derniers ont d'ailleurs la possibilité de télécharger leur carte de mutuelle 2022 depuis leur smartphone directement via l'application Mutuelles du Soleil (disponible pour les environnements Apple et Android) ou dans leur coffre-fort numérique. Les équipes de la mutuelle se tiennent à votre disposition pour vous assister quant à l'utilisation de ces solutions numériques.

### PARRAINAGE

## 30 euros pour le parrain, 20 euros pour le filleul

Si vous êtes satisfait de Mutuelles du Soleil, vous pouvez parrainer un proche. La mutuelle vous offre une réduction de cotisation de 30 euros par parrainage. Les personnes qui bénéficient d'un contrat collectif et qui souhaitent parrainer un proche seront aussi récompensées par l'attribution d'un chèque-cadeau d'une valeur de 20 euros par parrainage. Quant au filleul, il profitera d'une remise de 20 euros sur sa cotisation. Les réductions s'appliquent directement sur les comptes cotisants des parrains et filleuls dans la limite du montant de leurs cotisations annuelles.

**📌 Règlement du parrainage disponible en agence ou sur [Mutuelledusoleil.fr](https://www.mutuelledusoleil.fr).**

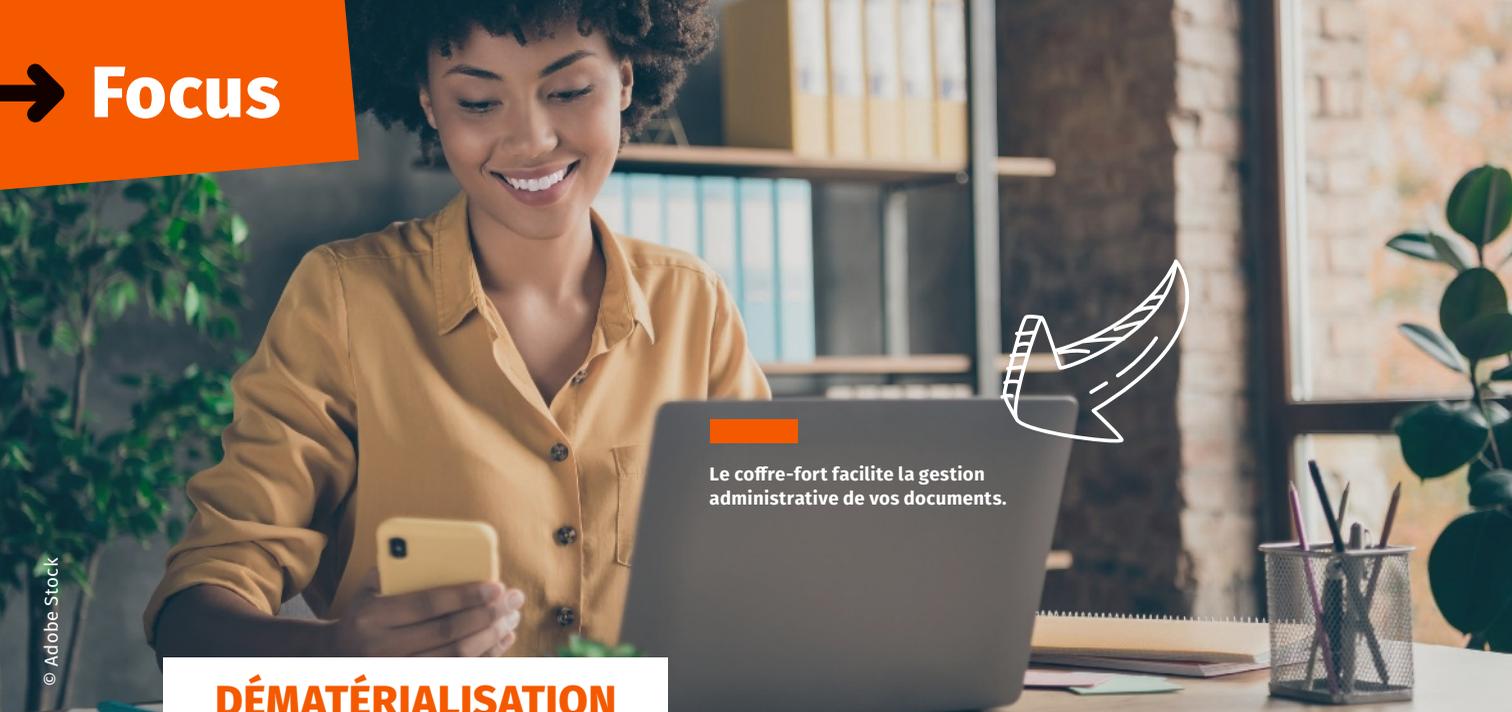
### SERVICE

## Prenez rendez-vous en deux clics

Besoin de faire un bilan de votre situation ou d'informer la mutuelle d'un changement ? Vous n'avez pas le temps de vous déplacer ? Mutuelles du Soleil s'adapte à vos disponibilités grâce sa nouvelle plateforme de prise de rendez-vous. En deux clics depuis sur l'application mobile, rubrique « Mon agence », sur le site internet [Mutuelledusoleil.fr](https://www.mutuelledusoleil.fr) ou bien sur votre espace adhérent, accédez à l'agenda de votre conseiller et réservez un entretien téléphonique ou un rendez-vous en agence. Dès que le rendez-vous est pris, une confirmation instantanée vous est adressée par e-mail et par SMS avec une notification de rappel.



**Simple, rapide et efficace, vous pouvez prendre rendez-vous en ligne avec votre conseiller.**



© Adobe Stock

## DÉMATÉRIALISATION

# Un coffre-fort numérique pour centraliser tous vos documents

La mutuelle met gratuitement à disposition de ses adhérents un coffre-fort numérique pour leur permettre d'y stocker en toute sécurité leurs documents liés à leur contrat santé les plus importants.

**L**e coffre-fort numérique permet de centraliser tous les documents liés à son contrat santé en un seul et même espace sécurisé: relevés de prestations, devis dentaire, prise en charge hospitalière, confirmation de changement de RIB, confirmation d'ajout d'un ayant droit... Depuis novembre dernier, il est également possible de télécharger son appel de cotisations et sa carte de tiers payant 2022. Il suffit alors soit de l'imprimer, soit de la présenter directement depuis son écran de smartphone à son professionnel de santé. Le coffre-fort abrite par ailleurs une multitude de fonctionnalités qui permettent de consulter, stocker, imprimer, télécharger et envoyer par e-mail tous ses documents.

### Protéger les données personnelles

Cette gestion dématérialisée et écoresponsable facilitera les échanges et les démarches des adhérents qui peuvent ainsi recevoir et transmettre rapidement tous leurs actes. Une

authentification personnelle et un code sont nécessaires pour accéder au coffre-fort, qui assure la protection et la confidentialité des données personnelles de l'utilisateur.

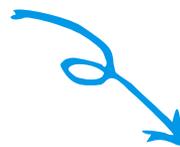
Le coffre-fort est accessible depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil, depuis l'espace adhérent ou *via* le site internet de Mutuelles du Soleil. Vos documents vous suivent partout et sont à portée de main où que vous vous trouviez. Dématérialisation oblige, le coffre-fort est disponible à tout moment. ●

### DEMANDEZ SON ACTIVATION

Si cela n'est pas encore fait, vous pouvez demander l'activation du service coffre-fort. Il suffit pour cela de remplir un formulaire d'éligibilité sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr). Votre conseiller vous guidera pas à pas. Une

fois celui-ci configuré, son utilisation est très rapide et facile. Vous êtes aussitôt averti par e-mail sur votre messagerie personnelle dès qu'un document y est déposé. Il ne vous reste plus qu'à vous connecter pour le consulter.

## Gardez le moral!



Comment chasser le stress et l'anxiété qui nous guettent en hiver? Cette question, particulièrement d'actualité, beaucoup se la posent sans trouver de solution. Nuits sans sommeil, surcharge de travail, avenir incertain... génèrent de l'angoisse. Pour préserver sa santé mentale et retrouver confiance en soi, la solution réside, comme toujours, dans un bon équilibre de vie.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



### LES SÉANCES CHEZ LE PSYCHOLOGUE BIENTÔT REMBOURSÉES



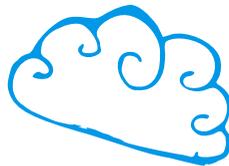
Les consultations d'accompagnement psychologique seront remboursées par l'Assurance maladie au début de l'année 2022. Le dispositif sera accessible à partir de l'âge de 3 ans, dans la limite de huit séances, à condition d'être adressé par son médecin et de consulter un psychologue conventionné. Le bilan initial (d'une durée de 55 minutes) sera pris en charge à hauteur de 40 euros et les séances de suivi de 30 euros (pour 40 minutes).



### S'exposer à la lumière du jour

En hiver, les journées sont plus courtes, la lumière se fait plus rare et le blues s'installe. On parle alors de dépression saisonnière ou de trouble affectif saisonnier. Il ne s'agit pas à proprement parler d'une « vraie » dépression au sens psychiatrique mais plutôt d'une baisse de moral. Elle serait liée à la diminution de la luminosité, ce qui perturberait notre horloge biologique. Cette dernière régule l'alternance veille-sommeil sur une période d'environ 24 heures et joue sur le fonctionnement du corps (variation de la température interne, du comportement alimentaire, de la vigilance...). La lumière

du jour est essentielle, car elle lui apporte les informations dont elle a besoin pour donner le bon tempo à tout l'organisme. Pour remettre la pendule à l'heure, il faut s'exposer suffisamment longtemps à la lumière du soleil, dans l'idéal pendant une à deux heures par jour. Même en hiver, il ne faut donc pas hésiter à sortir dès que cela est possible. Si cela ne suffit pas, des séances de luminothérapie peuvent alors être utiles. Le médecin pourra vous conseiller sur l'intensité de lampe reproduisant la lumière naturelle (de 2 500 à 10 000 lux), sur la durée et le nombre de séances à réaliser.



## Prendre un bain de nature pour chasser les idées noires

On l'entend souvent, être en contact avec la nature nous fait du bien. Une étude de l'université canadienne de Carleton l'a confirmé. Contempler la forêt assis pendant 15 minutes permettrait de réduire de 6 % le rythme du pouls et de 13 % le taux de cortisol, l'hormone impliquée dans la survenue du stress. Alors que la

nature et les grands espaces ont manqué à beaucoup de Français pendant la crise sanitaire et notamment lors des confinements, cela fait une raison supplémentaire d'aller se promener dans un parc, un jardin public ou à la campagne. Délaissez votre smartphone et vos soucis pour aller vous immerger en pleine nature.



## Rire pour se faire du bien

Pouffer, glousser, s'esclaffer avec ses proches, ses amis ou ses collègues est toujours un moment agréable mais si en plus c'est un antistress naturel, il n'y a aucune raison de s'en priver. Le rire joue en effet sur les hormones: il augmente le taux d'endorphines, hormone aux propriétés analgésiques, et à l'inverse il limite la sécrétion de cortisol responsable du stress. Après l'éclat de rire, le corps se détend, se relaxe, ce qui accentue le sentiment de bien-être. Alors, pourquoi ne pas regarder en famille une bonne comédie ou se lancer dans un concours de blagues pour en profiter? On peut même s'inscrire dans un groupe de rirothérapie car le rire, qu'il soit forcé ou authentique, procure les mêmes bienfaits.

© Photos Shutterstock

## ÊTRE SECOURISTE... EN SANTÉ MENTALE

Face à un proche en détresse, on ne sait pas toujours comment réagir. Alors pour savoir comment l'aider, il est possible de devenir secouriste en santé mentale. Il faut pour cela suivre une formation d'une durée de 14 heures, accessible à toutes les personnes de plus de 18 ans. L'objectif est d'apprendre aux stagiaires à être attentifs et à reconnaître les manifestations de troubles mentaux, à savoir se comporter pour entrer en contact avec la personne et gagner sa confiance, et à connaître les ressources disponibles pour orienter vers des soins adaptés. Le secouriste est ainsi capable d'intervenir sur le long cours et d'accompagner un ami, un parent ou un collègue confronté à des troubles qui émergent ou qui s'aggravent.

**i** Plus d'informations sur le site de l'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) France: [Psmfrance.fr](http://Psmfrance.fr).

## UN OUTIL POUR DIRE STOP À LA DÉPRIME

Développé par une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), en collaboration avec des professionnels de santé et des patients, Stopblues est un dispositif destiné aux personnes qui se sentent seules, déprimées, fatiguées ou découragées. Grâce à des quiz, des vidéos, des cartes interactives et des témoignages, elles peuvent faire le point sur leur situation, se renseigner sur les signes qui doivent alerter et trouver de l'aide.

**i** Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [Stopblues.fr](http://Stopblues.fr) ou téléchargez gratuitement l'application sur l'App store ou sur Google play.



## DÉPRESSION: les signes qui doivent alerter

Simple coup de blues, déprime ou véritable dépression? Il est important de bien les distinguer car la dépression nécessite un traitement précoce pour atténuer plus efficacement les symptômes. Même si ces derniers diffèrent d'une personne à l'autre, on parle d'épisode dépressif quand la personne ressent au moins deux signes parmi les suivants:

- ▶ une tristesse constante qui dure pratiquement toute une journée et qui se répète presque tous les jours depuis au moins deux semaines;
- ▶ une perte d'intérêt et de plaisir pour des activités du quotidien et celles qui sont habituellement considérées comme agréables;
- ▶ une fatigue intense, souvent dès le matin et qui ne s'améliore pas avec le repos ou le sommeil, accompagnée d'une impression de manquer d'énergie en permanence.

D'autres troubles peuvent aussi être présents dans la dépression: une perte de confiance en soi, un sentiment d'inutilité et une culpabilité excessive et injustifiée, une vision de la vie très négative, des pensées autour de la mort en général, une diminution de la capacité de concentration, d'attention et de mémorisation, une dégradation du sommeil, une perte de l'appétit mais aussi des douleurs, une perte du désir et du plaisir sexuel, etc. Chez les personnes âgées, la dépression peut se traduire plus spécifiquement par des plaintes physiques (fatigue, perte d'appétit, repli sur soi...) et par des troubles cognitifs (perte de mémoire, problème d'attention).

Si vous-même ou l'un de vos proches souffrez de ces symptômes, il faut absolument consulter un médecin. Celui-ci pourra établir un diagnostic et proposer des solutions.

## ↘ S'activer et se sentir mieux

Parmi les bonnes habitudes de vie à adopter pour augmenter son niveau de bien-être, l'activité physique est fondamentale. Plusieurs études ont montré qu'elle avait un effet positif sur le moral. S'activer apporte à la fois une distraction mentale – on se « vide la tête » et on oublie ses soucis – et un plaisir corporel lié aux sensations physiques. Cela fait baisser l'anxiété, permet d'avoir une meilleure image de soi et de son corps, en plus d'améliorer la condition physique et le tonus musculaire. Quand on bouge, on sécrète des endorphines, aux propriétés analgésiques, mais aussi de l'adrénaline,

de la dopamine ou encore du cortisol qui ont pour effet de stimuler l'organisme et de provoquer une sensation d'euphorie. « *L'activité physique réduit les symptômes de dépression et d'anxiété* », indique même l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Pour profiter de ces bienfaits, cette dernière recommande ainsi de pratiquer chaque semaine de 2h30 à 5 heures d'activité d'intensité modérée ou 1h15 à 2h30 d'activité d'intensité soutenue. Ensuite, à chacun de trouver ce qui lui convient et qui le motive: marche, vélo, course à pied, natation, voire jardinage ou bricolage... tout est bon pour garder le moral.

## ↘ Rester en lien avec les autres

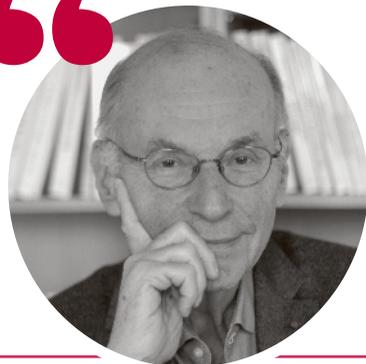
La pandémie l'a durement rappelé, l'isolement et la solitude ont des effets néfastes sur la santé mentale: être seul génère du stress. Et si le bonheur, c'était les autres? Passer un moment avec sa famille, appeler un proche ou se retrouver pour partager un repas, par exemple, sont autant d'activités bénéfiques pour le moral et ce, quel que

soit son âge. Des études sur les personnes âgées ont démontré que celles qui interagissaient davantage avec des membres de leur famille et des amis proches, ainsi qu'avec des connaissances, des fournisseurs de services et des étrangers étaient plus souvent de bonne humeur. Être en contact avec les autres nous stimule et nous aide à nous sentir bien. Cultiver ses relations sociales serait donc l'une des clés du bonheur.





© DRFP



Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, a publié *Des âmes et des saisons*, aux éditions Odile Jacob.

## « COMPRENDRE CE QUI NOUS ARRIVE EST UN PRÉCIEUX FACTEUR DE RÉSILIENCE »

On ne présente plus Boris Cyrulnik, le neuropsychiatre qui a développé le concept de résilience. Il nous prodigue ses conseils pour nous aider à rebondir après la crise et les confinements que nous avons traversés.

**Le Mutualiste. L'épidémie de Covid-19 a bouleversé nos vies et elle a, encore aujourd'hui, un impact sur notre quotidien. Est-ce que cette période difficile va laisser des traces ?**

**Boris Cyrulnik.** Inévitablement. Nous avons passé presque deux ans dans le stress, l'inquiétude. Nous avons été confrontés à la maladie et parfois même à la mort. Nous ne pouvons pas traverser cette période comme si de rien n'était. Notre vie ne peut plus être la même qu'avant. C'est le même phénomène qui se déroule après un incendie, par exemple, quand une végétation différente se met à pousser sur un sol brûlé mais encore fertile et résilient.

**L. M. Les enfants et les adolescents ont particulièrement souffert ces deux dernières années. Comment peut-on les aider ?**

**B. C.** Les enfants sont dans l'ensemble ravis de retourner à l'école, de retrouver leurs copains, et ils vont

rattraper très rapidement les retards pris pendant les confinements. En revanche, les adolescents vont avoir plus de difficultés car ils sont à une période de leur développement où se produit un élagage synaptique. Le cerveau fonctionne mieux avec moins d'énergie. Or avec le confinement, cette période sensible a été ratée. Pour les aider, il faut les stimuler et les encourager à pratiquer des activités comme du sport, du théâtre, de la musique, des voyages... Il faut aussi les accompagner dans leur quête de sens pour les aider à comprendre ce qui s'est passé et comment accroître leurs facteurs de protection et faire diminuer leurs vulnérabilités.

**L. M. Quels sont les facteurs qui nous permettent, ou au contraire nous empêchent, d'être résilients ?**

**B. C.** Parmi les facteurs de vulnérabilité qui ont mené à l'épidémie de Covid-19, il y a l'hyperconsommation, qui a créé des conditions favorables au virus, et l'hypercirculation des populations qui l'a fait voyager partout dans le monde. Dans les zones où il y a en plus une hyperdensité, le moindre virus peut déclencher des épidémies mortelles. Le changement est alors le facteur qui peut nous protéger. Nous

allons notamment devoir changer d'économie sanitaire pour faire face à la hausse du nombre de burn-out chez les soignants, revoir la manière de pratiquer la médecine pour préserver la vie de famille des médecins, modifier les filières de formation pour qu'elles correspondent mieux aux attentes des jeunes et des entreprises ou encore développer l'art de la maison. Certains ont en effet découvert le plaisir d'être chez soi et de cuisiner. Mais d'autres, qui vivent dans des logements plus petits ont été confrontés à la promiscuité, voire à la violence qui a bondi dès les premières heures du confinement.

**L. M. Le changement peut faire peur. Comment peut-on réussir à le percevoir comme un évènement positif ?**

**B. C.** Le changement peut en effet faire peur. Il va stimuler une partie de la population et, au contraire, être source d'anxiété pour une autre partie. C'est pour cela que la vulgarisation scientifique, la discussion et le dialogue sont nécessaires. Ils nous permettent de comprendre et de maîtriser la situation. Comprendre ce qui nous arrive est un précieux facteur de résilience.

**Propos recueillis par L. V.**

## Adieu DMP, bonjour Mon Espace santé



Mon Espace santé s'ouvre à tous les Français dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022. Il permet de stocker ses données de santé en ligne et remplace le dossier médical partagé (DMP).

### Que contient-il ?

- Un dossier médical partagé où conserver et classer ses documents: ordonnances, traitements, résultats d'examen, antécédents médicaux ou encore comptes rendus d'hospitalisation et certificats de vaccination;
- Une messagerie sécurisée avec une adresse pour converser avec les professionnels de santé;
- Un agenda pour ses rendez-vous médicaux, ses rappels de vaccins et ses examens;
- Un catalogue d'applications;
- Les données recueillies par les objets connectés (montres, balances...), qui pourront être partagées avec son médecin traitant, à condition que les applications soient référencées, c'est-à-dire qu'elles réunissent toutes les conditions de sécurité imposées par l'État;
- Les profils santé de vos enfants, directement rattachés à votre espace santé.

### À quoi sert-il ?

Il permet de:

- Stocker au même endroit et partager ses documents et données de santé;

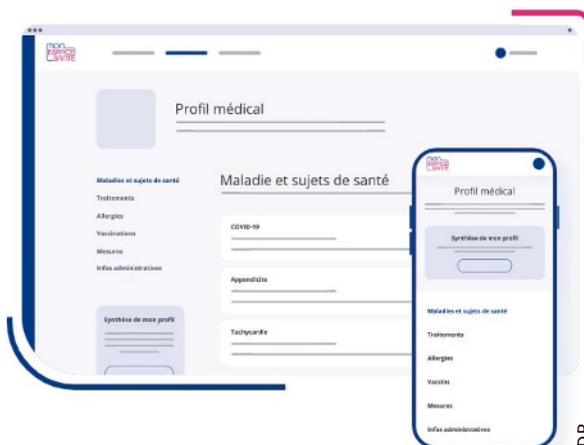
- Faciliter le suivi de sa santé avec les professionnels de santé;
- Échanger des informations et des documents confidentiels avec les soignants.

### Comment le créer ?

De janvier à mars 2022, si vous êtes affilié à l'Assurance maladie, vous recevrez un courrier ou un e-mail vous demandant d'activer votre Espace santé. Vous disposerez alors d'un délai d'un mois pour vous opposer à sa création. Sans réponse de votre part, votre Espace santé sera automatiquement créé.

### Puis-je le supprimer ?

Vous pouvez fermer votre Espace santé et demander la suppression de toutes vos données, de celles de votre enfant ou de la personne majeure dont vous assurez la représentation. Il faudra attendre dix ans après la fermeture pour que cette suppression devienne effective. Certaines données peuvent toutefois être supprimées automatiquement de votre espace et ne sont pas soumises au délai de conservation de 10 ans. Il s'agit de celles



DR

que vous supprimerez volontairement de votre profil médical ou de l'onglet « Mesures ». La suppression de ces éléments entraîne leur effacement définitif et immédiat.

### Comment mes données sont-elles protégées ?

La Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) et le ministère des Solidarités et de la Santé s'engagent à assurer la protection, la confidentialité et la sécurité de toutes les données (administratives et de santé). Leur hébergement est assuré en France.

### Et le DMP dans tout ça ?

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, il n'est plus possible de créer de DMP. Si vous en aviez déjà un, toutes les données de santé qu'il contient seront alors immédiatement transférées dans Mon Espace santé dès son activation.

● Isabelle Coston

## PORTER DES ÉCOUTEURS TOUTE LA JOURNÉE N'EST PAS SANS DANGER

Garder ses écouteurs tout le temps vissés aux oreilles est devenu une habitude chez beaucoup. Or le port prolongé de ces accessoires gênerait l'évacuation du cérumen, qui resterait alors comprimé dans le conduit auditif. Normalement, ce sont les mouvements naturels de la mâchoire qui facilitent son expulsion, mais la présence constante de ces petits écouteurs à l'entrée du canal auditif favoriserait l'apparition de bouchons. Le même phénomène a d'ailleurs été constaté chez les porteurs d'appareils auditifs.

Les écouteurs gênent l'évacuation du cérumen, ce qui peut provoquer des bouchons.

© Unsplash/alexblajan

## Devenir parent, ça s'apprend

### Les 1000 premiers jours

Là où tout commence

Ceux qui veulent avoir un bébé ou les jeunes parents qui s'occupent d'un nourrisson se posent de multiples questions et peuvent parfois se sentir perdus face à la multitude de recommandations, plus ou moins avisées, qu'ils reçoivent. Pour les aider

à accompagner leur enfant pendant ses mille premiers jours de vie – période clé du développement – Santé publique France a mis en ligne un site internet et une application. Ils y mettent à disposition les informations scientifiquement validées les plus récentes et délivrent des conseils pratiques répondre aux besoins fondamentaux des tout-petits.

📌 Plus d'informations sur [1000-premiers-jours.fr](https://1000-premiers-jours.fr) ou en téléchargeant l'application « 1000 premiers jours » sur l'App store ou Google play.

## 12,1 ANS ET 10,6 ANS:

C'EST RESPECTIVEMENT L'ESPÉRANCE DE VIE DES FEMMES ET DES HOMMES EN BONNE SANTÉ, C'EST-À-DIRE SANS INCAPACITÉ, À 65 ANS EN 2020, SELON LA DERNIÈRE ÉTUDE DE LA DREES (OCTOBRE 2021).

## Plus de transparence sur les perturbateurs endocriniens

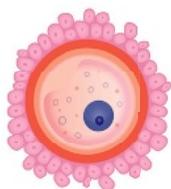
C'est une bonne nouvelle pour les consommateurs: un décret oblige les industriels à fournir, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022, une liste des produits qui contiennent des perturbateurs endocriniens (PE). En interagissant avec le système hormonal, les PE peuvent nuire à la reproduction ou au développement des enfants. Cette liste, qui sera accessible en ligne pour le grand public, concernera les denrées alimentaires, les produits biocides (désinfectants, insecticides, raticides, produits de protection du bois...) et phytosanitaires (herbicides, insecticides, fongicides...), les jouets et les cosmétiques. Si les dispositifs médicaux entrent dans le cadre de cette nouvelle mesure, les médicaments ne sont en revanche pas mentionnés dans le décret.



© Photos Shutterstock

## YAOURTS AUX FRUITS TROP SUCRÉS ET... SANS FRUITS

L'association Consommation logement cadre de vie (CLCV) a analysé le contenu de 264 pots de yaourts et de desserts fabriqués avec du lait d'origine animale ou végétale. Il ressort de cette enquête, publiée à la fin du mois de septembre, que la majorité d'entre eux présente des teneurs en sucres élevées. Ils contiennent en moyenne « l'équivalent de trois morceaux de sucre pour un pot individuel de 125 grammes ». Plus surprenant, les 98 pots de yaourts et de desserts qui mettent en avant un ou plusieurs fruits sur leur emballage ne renferment en fait, en moyenne, que 8 % de fruits. « Dans un produit sur dix, il n'y a aucune trace de fruits! », indique même l'association.



## LA PMA POUR TOUTES

Les couples de femmes et les femmes célibataires peuvent maintenant bénéficier d'une procréation médicalement assistée (PMA) pour avoir un enfant. Cet élargissement entraîne une hausse de la demande et donc un plus grand besoin de gamètes (sperme et ovocytes).

## 3114

### Un numéro d'écoute et de prévention du suicide

Une nouvelle plateforme d'écoute pour les personnes en détresse psychologique, le 3114\*, est entrée en fonctionnement le 1<sup>er</sup> octobre. Elle permet d'échanger et de trouver une réponse adaptée auprès de professionnels de la santé mentale (psychiatres, infirmiers spécialisés et psychologues).

**\*Numéro gratuit, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.**

## DIGITALISATION

### Une e-carte Vitale en test

Mise en place depuis deux ans dans le Rhône et les Alpes-Maritimes, une carte Vitale dématérialisée est expérimentée dans d'autres départements depuis le 1<sup>er</sup> octobre. Les assurés concernés sont invités par courrier à télécharger une application sur leur smartphone. Le dispositif devrait être généralisé à l'ensemble du territoire à l'horizon 2023-2024.



DR

## INFIRMIER EN PRATIQUE AVANCÉE

# Fluidifier le parcours de soins

Nouveau dans le monde de la santé et encore peu connu, le métier d'infirmier en pratique avancée est amené à se développer.

**A**utorisé à pratiquer certains actes réservés jusqu'à présent aux médecins, l'infirmier en pratique avancée (IPA) améliore l'accès aux soins ainsi que l'accompagnement du patient. À l'image de Jérôme Morisset, qui suit des adultes atteints de syndromes anxieux, de schizophrénies, de troubles bipolaires ou de dépressions au centre médico-social (CMP) de Luçon. « Je travaille avec trois psychiatres qui m'orientent vers les patients une fois le diagnostic posé et le traitement mis en place », explique-t-il, avant de poursuivre : « J'ai une approche plus globale et davantage centrée sur la

*personne et son environnement, sur laquelle je porte à la fois un regard infirmier et médical. »*

### Un relais pour le médecin

L'IPA fluidifie aussi le parcours de soins avec le médecin traitant et les autres professionnels de santé. Il est en outre habilité à renouveler et à adapter les traitements. « Lorsqu'un patient sort d'hospitalisation, une réévaluation médicale est programmée quelques mois plus tard, je peux agir de manière ponctuelle entretemps, précise-t-il. Ma mission comprend de la prévention, du repérage précoce. Je suis également là pour faciliter le lien ville/hôpital. » Il a pour

*faire un diagnostic, mais j'évalue des symptômes et leurs impacts, souligne-t-il. Je peux garder un patient une heure s'il le faut. Je consacre 70 à 80 % de mon temps aux patients; les 30 % restants sont utilisés pour des missions transversales comme la formation des professionnels ou l'accompagnement à l'amélioration des pratiques. »*

### Des compétences élargies

Bien que le statut d'IPA ne soit pas encore valorisé à la hauteur des compétences requises, Jérôme Morisset ne regrette rien : « C'est une grande évolution professionnelle, qui m'a offert plus d'autonomie. J'apprécie d'être ressource auprès des équipes et je contribue à faire évoluer les pratiques. En psychiatrie, les besoins sont tellement importants. Les IPA ont démontré leur plus-value. La pratique avancée fait d'ailleurs partie du projet d'établissement. »

projet d'intervenir au sein d'une communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) pour créer des liens, pour repérer précocement les sujets en souffrance psychique. « Je n'ai pas le droit de

●  
**Isabelle Coston**



### Devenir IPA

Pour devenir infirmier en pratique avancée (IPA), il faut déjà être titulaire d'un diplôme d'État (DE) d'infirmier et avoir exercé au moins trois ans, puis suivre deux années d'études (comprenant des stages pratiques) à l'université pour obtenir un DE conférant le grade de master (niveau bac + 5).



## Une carte des prix de l'essence

Pour connaître les tarifs pratiqués dans les stations-service, le gouvernement a mis en ligne [Prix-carburants.gouv.fr](http://Prix-carburants.gouv.fr). Une carte interactive y répertorie tous les points de vente du territoire et permet de comparer les tarifs à la pompe près de chez soi ou sur un itinéraire donné.

## MONOXYDE DE CARBONE

### Adoptez les bons gestes pour réduire les risques

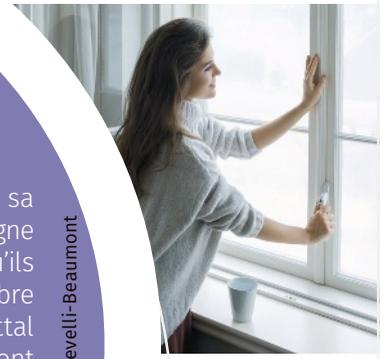
En hiver, quand on met le chauffage, le risque d'être intoxiqué par du monoxyde de carbone (CO) est plus important. Pour s'en prémunir, il suffit d'appliquer des gestes simples: faites entretenir vos appareils de chauffage et ramoner vos conduits de cheminée, nettoyez et vérifiez le bon fonctionnement de la ventilation, et enfin, aérez au moins dix minutes tous les jours votre logement et ce, même s'il fait froid.

## UNE CAMPAGNE POUR CHANGER LE REGARD SUR LE HANDICAP

Parce que chacun doit être considéré en fonction de sa personnalité et non d'un éventuel handicap, une campagne de sensibilisation interpelle les Français sur le regard qu'ils portent sur les personnes handicapées. Depuis octobre et jusqu'au 4 janvier, des vidéos réalisées par Yvan Attal et des portraits de la photographe Sylvie Lancrenon sont diffusés pour faire tomber les préjugés.



© DICOM/N. Revelli-Beaumont



## MÉDICAMENTS NON UTILISÉS

### Pensez à les rapporter en pharmacie

Pour limiter le risque d'accident à la maison ou pour éviter de contaminer l'environnement, trier ses médicaments non utilisés ou périmés est un geste responsable. Une fois votre traitement terminé, vous pouvez mettre dans la poubelle de tri sélectif les emballages en carton et les notices en papier et rapporter en pharmacie les plaquettes, flacons et autres tubes pour qu'ils soient incinérés.



© Photos Shutterstock

## La CAF verse les pensions alimentaires

Depuis plus d'un an, les caisses d'allocations familiales (CAF) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA) peuvent jouer un rôle d'intermédiaire entre les parents séparés pour le versement de la pension alimentaire. Actuellement accessible uniquement sur demande, cette médiation va devenir systématique pour les séparations qui interviendront à partir du 1<sup>er</sup> mars 2022.

**i** Pour en savoir plus: [Pension-alimentaire.caf.fr](http://Pension-alimentaire.caf.fr).

“ 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](http://www.mutuellesdusoleil.fr)