

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

**BILANS,
DÉPISTAGES:**
c'est décidé,
je prends soin
de ma santé



mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 Numérique
Faciliter la gestion
de son contrat santé

4 Parrainage
Devenez ambassadeur
Mutuelles du Soleil

5 Ehpad Les Mélodies
Un accueil temporaire
pour les proches dépendants

Nouvel Espace Adhérent, **des services** qui vous rendent service !



ACCÉDEZ

- À vos remboursements
- À votre carte de tiers payant
- À votre coffre-fort numérique
- À votre contrat santé...



GÉREZ

- Vos démarches en ligne (envoi d'un message, envoi d'un document, paiement en ligne)...



BÉNÉFICIEZ

- Des services santé MySantéClair (sous réserve d'éligibilité)
- De la géolocalisation d'un professionnel de santé...

**Aussi intuitifs qu'interactifs, retrouvez tous
les avantages pour vous faciliter la vie !**

“ DIGITAL

« Où puis-je trouver ma carte de tiers payant numérique ? »
Amandine C.

Vous avez la possibilité de télécharger votre carte de mutuelle depuis votre smartphone directement via l'application Mutuelles du Soleil (disponible pour les environnements Apple et Android), votre espace adhérent ou encore depuis votre coffre-fort numérique*. Grâce à ces dispositifs, vous l'avez toujours sur vous et ne risquez plus de la perdre. Cela n'entraîne 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.



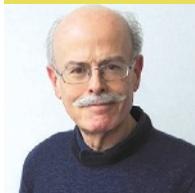
© Adobestock

*Service mis gratuitement à la disposition des adhérents, sous réserve d'éligibilité, afin d'y stocker tous les documents de la mutuelle.

“ PRESTATIONS SANTÉ

« Ma situation familiale a changé: qui dois-je avertir et comment procéder ? » Gauthier R.

Signalez rapidement tout changement afin de recevoir à temps votre carte adhérent, vos prestations ou encore votre appel de cotisations. Connectez-vous pour cela à votre espace adhérent, à l'application mobile Mutuelles du Soleil ou contactez votre conseiller. Le délai maximum pour prévenir la mutuelle d'un déménagement ou d'un évènement familial (naissance, mariage...) par exemple, est de trois mois. Si vous changez de banque, en revanche, transmettez vos nouvelles coordonnées bancaires ainsi qu'un justificatif sous un mois. Vous devrez aussi informer votre caisse d'assurance maladie qui vous demandera de mettre à jour votre carte Vitale sur une des bornes mises à votre disposition dans nos agences.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Préserver l'équilibre financier de la mutuelle

Mutuelles du Soleil s'est trouvée confrontée en 2021 à une augmentation sans précédent de ses dépenses de prestations. Cette situation découle principalement de la pleine entrée en vigueur du dispositif du « 100 % santé » mis en œuvre sans concertation préalable par l'autorité publique. Bien sûr, cette innovation peut apporter quelques avantages, dans certains cas, à une partie de nos adhérents, toutefois la gratuité affichée qui la caractérise semble bien avoir produit un effet multiplicateur des soins en cause. Notre conseil d'administration n'a eu d'autre choix, en conséquence, que d'assurer l'équilibre financier de la mutuelle par une augmentation des cotisations, certes assez importante, mais qui reste cependant en deçà de la progression des dépenses. La recherche systématique d'économies de gestion dans tous les domaines où cela est possible, sans nuire au bon fonctionnement de l'organisme, permettra également de revenir à l'équilibre financier. Il faut rappeler en effet que nos administrateurs sont des adhérents, qui exercent leurs fonctions à titre bénévole et dont l'unique préoccupation consiste à gérer Mutuelles du Soleil dans l'intérêt de tous.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil Livre II, personne morale de droit privé soumise aux dispositions du Code de la Mutualité livre II - Siren n° 782395511 - LEI 969500A45CJVFD0G8R17 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91 12 40 00 - Directeur de la publication: Claude Leblois - Rédactrice: 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: 33724 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 72, mars 2022** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). - Couverture: Shutterstock.

Origine du papier: Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées: 100 % - Certification: ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel Ange bleu (der Blaue Engel) - « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P_{tot} 0,002 kg/tonne de papier.



PARRAINAGE

Devenez ambassadeur Mutuelles du Soleil

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

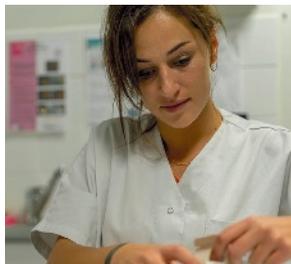
i Règlement disponible en agence ou sur Mutuellesdusoleil.fr.

SOINS À DOMICILE

Au plus proche des patients

Engagée dans sa mission de santé publique, la mutuelle propose des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ainsi que des équipes spécialisées Alzheimer (ESA), situés à Digne-les-Bains, Nice et Salon-de-Provence (uniquement SSIAD). Ils sont accessibles aux personnes adhérentes ou non, âgées de plus de 60 ans, malades ou dépendantes, ou aux personnes 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 et doit être accompagné d'une prescription du médecin traitant.

i Plus d'informations sur Mutuellesdusoleil.fr, rubrique « Réseaux de soins ».



Des infirmières se rendent au domicile des patients.

© Mutuelles du Soleil

Des services numériques pour faciliter la gestion de son contrat santé

Mutuelles du Soleil a développé toute une série d'outils numériques simples, pratiques et rapides.

L'espace adhérent. Accessible depuis Mutuellesdusoleil.fr via l'onglet « Votre espace privé », il permet d'accéder à une multitude de services: suivi des remboursements en temps réel, carte de tiers payant dématérialisée, gestion du contrat santé, envoi de document ou de message, espace MySantéclair, géolocalisation d'un professionnel de santé, notice de médicaments, magazine *Le Mutualiste*...

L'application mobile.

Gratuite, elle offre les mêmes fonctionnalités que l'espace adhérent, mais depuis son smartphone, Android ou Iphone.



Le coffre-fort numérique. Il permet de centraliser tous les documents liés à son contrat santé en un seul et même espace sécurisé: carte de tiers payant, confirmation de changement de RIB... et cumule des services supplémentaires qui vous permettent de consulter, stocker, imprimer, télécharger et envoyer par e-mail tous vos documents.

La prise de rendez-vous en ligne. En deux clics depuis l'application mobile, rubrique « Mes services », sur le site Mutuellesdusoleil.fr ou sur votre espace adhérent, accédez à l'agenda de votre conseiller et réservez un entretien téléphonique ou un rendez-vous en agence.

i Les conseillers de la mutuelle se tiennent à votre disposition pour vous assister dans l'utilisation de ces solutions numériques.



Maëlys Pages,
directrice
de l'Ehpad
Les Mélodies.

Un accueil temporaire pour les proches dépendants

En prenant soin de proches dépendants pendant un ou plusieurs jours, dans un lieu médicalisé et adapté, Les Mélodies, à La Roque-d'Anthéron, offre une solution de répit aux aidants. Maëlys Pages, sa directrice répond à nos questions.

À qui s'adresse l'hébergement temporaire ?

Maëlys Pages. Il est proposé aux aidants qui souhaitent disposer d'un peu de temps pour se reposer. S'occuper quotidiennement d'un proche nécessite de la disponibilité, c'est la raison pour laquelle nous nous engageons à les soulager, sur une période définie par l'aidant, en prenant le relais.

Quel type de personne accueillez-vous ?

M. P. Nous accueillons toutes les personnes âgées de plus de 60 ans ayant besoin d'un accompagnement médicalisé personnalisé, quel que soit leur degré de dépendance.

Peut-on visiter les lieux ?

M. P. Bien sûr ! Nous invitons d'ailleurs les aidants à venir visiter les chambres, qui mesurent 23 m² et sont meublées et équipées. Nous proposons aussi des animations quotidiennes et des rencontres avec nos équipes, car pour nos proches, nous souhaitons tous le meilleur. J'ajoute que les adhérents de la mutuelle bénéficient de 5 euros de réduction par jour.

i L'équipe des Mélodies est joignable au 04 42 99 38 56 ou par e-mail à : contact-lesmelodies@mutuellesdusoleil.fr.

SANTÉCLAIR

Une plateforme pour vous guider dans votre parcours de soins

Santéclair, partenaire Mutuelles du Soleil, est une plateforme d'orientation qui vous apporte des conseils et des services santé inclus dans votre contrat santé : estimation de remboursement et conseils pour réduire votre reste à charge, soins et équipements de qualité à tarifs privilégiés auprès des praticiens partenaires, coaching sommeil, nutrition et sport, téléconsultation, services d'infirmières à domicile, géolocalisation des professionnels partenaires Santéclair et pratiquant le tiers payant (opticiens, chirurgiens-dentistes, etc.)...

i Pour plus de renseignements et pour connaître les conditions d'éligibilité, rendez-vous sur votre espace MySantéclair sur l'application mobile Mutuelles du Soleil ou dans votre espace adhérent, ou rapprochez-vous de votre conseiller.

MULTIRISQUE HABITATION

Une assurance pour avoir l'esprit tranquille

Si Mutuelles du Soleil veille avant tout sur la santé de ses adhérents, avec la garantie multirisque habitation, elle peut aussi protéger leur logement. Que vous soyez locataire, propriétaire ou propriétaire non occupant, en résidence principale ou secondaire, cette solution propose un socle de garanties ainsi que des options à la carte pour correspondre parfaitement à vos besoins.

i Pour faire réaliser une étude sur mesure, prenez rendez-vous avec nos experts directement sur l'application, sur Mutuellesdusoleil.fr ou sur votre espace adhérent.



© Getty Images

La mutuelle peut aussi protéger le logement.

AGENCE



Les équipes Mutuelles du Soleil à vos côtés

La proximité n'est pas un vain mot chez Mutuelles du Soleil. Rencontre avec **Éric Savoie**, responsable des agences de Cannes, Antibes et Grasse, qui entretient au quotidien une véritable relation de confiance avec ses adhérents.

L'agence d'Antibes a une nouvelle adresse, qu'est-ce que cela va changer pour les adhérents concernés ?

Éric Savoie. Au niveau de la localisation, rien ne change puisque nous ne sommes qu'à une vingtaine de mètres de l'ancienne agence et sur le même trottoir, au 3, boulevard Chancel. En revanche, notre capacité d'accueil a augmenté et le nouvel agencement ainsi que le design de l'agence ont fait l'unanimité parmi nos visiteurs. Toutes les conditions sont donc réunies pour entretenir les liens de proximité qui nous sont chers, avec tous nos adhérents, particuliers comme professionnels, et leur apporter notre expertise dans le domaine de la santé, bien sûr, mais aussi en matière de prévoyance, de retraite et d'assurance habitation.

Quel conseil donneriez-vous aux adhérents ?

E. S. Je leur conseillerais de ne surtout pas hésiter à venir nous rencontrer pour découvrir la très large palette de nouveaux produits et services que nous déployons actuellement, non seulement notre nouvelle gamme santé dédiée aux particuliers, travailleurs non salariés (TNS), professions libérales et entreprises, mais aussi des nouveautés dans le domaine de l'assurance, comme l'assurance habitation, scolaire/étudiante et, récemment, emprunteur.

Peuvent-ils se rendre quand ils le veulent dans cette agence ?

E.S. Bien sûr. Ils sont les bienvenus, même sans rendez-vous. Cela dit, une plateforme simple à utiliser, accessible depuis le site internet, l'application mobile et l'espace adhérent Mutuelles



© Mutuelles du Soleil

Éric Savoie, responsable des agences Mutuelles du Soleil de Cannes, Antibes et Grasse.

du Soleil, permet de choisir facilement un créneau, de préciser si l'on souhaite se rendre en agence ou être appelé par un conseiller et d'indiquer l'objet du rendez-vous. Nos conseillers peuvent ainsi préparer en amont l'entretien selon le motif exprimé et apporter des réponses personnalisées.

Qui sont ces conseillers ?

E. S. Deux conseillers sont présents en permanence à l'agence. Chacun possède son portefeuille attribué afin de personnaliser la relation avec ses adhérents. Pour les professionnels, le chargé d'affaires et le conseiller grands comptes peuvent également venir en agence sur rendez-vous ou se déplacer sur le lieu de travail. ●

LES COORDONNÉES DE L'AGENCE

Agence Mutuelles du Soleil : 3, boulevard Chancel, 06600 Antibes. Tél. 04.92.93.06.40. E-mail: agence064@mutuellesdusoleil.fr.	Horaires d'ouverture: le lundi de 10 heures à 12h15 et de 14 heures à 17h30 et du mardi au vendredi de 9 h 15 à 12 h 15 et de 14 heures à 17h30.
--	--

BILANS, DÉPISTAGES:

c'est décidé, je prends soin de ma santé

Depuis la crise sanitaire, nous sommes nombreux à avoir décalé, voire annulé nos rendez-vous santé. Pourtant, il est important de faire un point régulier avec son médecin. À chaque âge, il y a des examens à réaliser pour s'assurer que tout va bien et pour préserver son capital santé.

Dossier réalisé par I. Coston



Ce qu'il faut surveiller chez les jeunes

De la naissance jusqu'à ses 16 ans, un enfant doit être régulièrement suivi. Croissance, état dentaire, vue, vaccins, sommeil... 13 visites sont

préconisées avant les 2 ans, puis 7 autres jusqu'à l'adolescence. Effectuées par un médecin généraliste ou un pédiatre, voire en protection maternelle et infantile (PMI) pour les moins de 6 ans, elles sont remboursées à 100 %, sans avance de frais, sauf en cas de dépassement d'honoraires. Un défaut visuel repéré avant l'âge de 6 ans a beaucoup plus de chance d'être corrigé. Par

ailleurs, les yeux et les dents doivent faire l'objet d'un suivi rigoureux et régulier tout au long de l'enfance.

■ **La vue.** Parce qu'un défaut non détecté peut compromettre la vue, un bilan ophtalmologique s'impose, en particulier entre la naissance et l'âge de deux ans, au moment où l'amblyopie, « l'œil paresseux », peut s'installer, puis entre 10 et 20 ans, période au cours de laquelle la myopie apparaît. Dans l'enfance, les examens prévus par le carnet de santé (à 2, 4, 9, et 24 mois, puis vers 3 et 4 ans) suffisent généralement à détecter les anomalies. Les visites de contrôle pour les enfants porteurs de lunettes doivent avoir lieu tous les douze à dix-huit mois.

■ **Les dents.** Bien que les enfants soient le cœur de cible de la prévention dentaire (*lire encadré ci-contre*), 80 % des moins de 6 ans ne vont pas régulièrement chez le dentiste. La prévention des caries est pourtant indispensable, même sur les dents de lait. Une carie non soignée peut entraîner en effet un abcès.

LE PROGRAMME MT'DENTS, COMMENT ÇA MARCHE ?

Le programme M'T Dents, mis en place par l'Assurance maladie, invite les jeunes entre 3 et 24 ans à se rendre tous les trois ans chez le dentiste pour un examen gratuit. Elle envoie pour cela un formulaire par courrier, valable pendant un an, à présenter au dentiste avec la carte Vitale.



QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION PRIMAIRE, SECONDAIRE ET TERTIAIRE ?

On distingue trois grandes approches de la prévention: la prévention primaire qui agit en amont de la maladie, comme la vaccination et les actions sur les facteurs de risque (activité physique, alimentation, sevrage tabagique, etc.); la prévention secondaire qui intervient à un stade précoce de son évolution, par les dépistages, notamment; la prévention tertiaire, enfin, qui vise à réduire les complications et les risques de récurrence.



4 dépistages essentiels

■ **Le cancer colorectal.** Par pudeur, paresse, manque d'information ou peur de savoir, aussi, beaucoup n'effectuent pas le test de dépistage, pourtant gratuit et à réaliser tous les deux ans pour les 50 ans à 74 ans. Ces derniers sont invités, par courrier, à retirer ce test chez leur médecin. Ils peuvent également appeler leur caisse d'assurance maladie au 3646. Simple et rapide, il consiste à prélever chez soi un échantillon de ses selles grâce à une tige à replacer dans un tube hermétique, que l'on envoie ensuite gratuitement par courrier pour qu'il soit analysé. Les résultats sont communiqués 15 jours plus tard. Si le test est positif (4 % des cas), c'est-à-dire si des traces de sang sont décelées, une coloscopie est alors effectuée pour détecter la présence d'éventuelles lésions précancéreuses (polypes) ou cancéreuses (adénomes). Dans plus de la moitié des cas, la coloscopie ne révèle aucune anomalie. Le cancer colorectal, aussi appelé cancer de l'intestin, est la deuxième cause de décès par cancer en France. Détecté tôt, il se guérit neuf fois sur dix.

■ **Le cancer du sein.** Le dépistage du cancer du sein est lui aussi un enjeu de santé publique. Là encore, le dépistage précoce augmente les chances de guérison: quand les lésions sont repérées très tôt, neuf femmes sur dix en guérissent. L'âge est un facteur de risque: 80 % des cancers du sein surviennent chez les femmes de plus de 50 ans. Toutes celles âgées de 50 à 74 ans, sans symptôme ni facteur de risque particulier, reçoivent donc tous les deux ans, de la part de l'Assurance maladie, une invitation par courrier pour participer au dépistage organisé. Il consiste en

un examen clinique des seins et une mammographie avec double lecture par deux radiologues. Cet examen est gratuit et sans avance de frais.

■ **Le cancer du col de l'utérus.** Le dépistage organisé du cancer du col de l'utérus est un moyen efficace de lutter contre cette maladie dont 3000 nouveaux cas sont découverts en France chaque année. L'examen repose sur un prélèvement au niveau du col de l'utérus qui permet de détecter au plus tôt des cellules anormales ou la présence du papillomavirus. Le frottis de dépistage peut être réalisé par un médecin gynécologue ou généraliste, par une sage-femme, ou en laboratoire (sur prescription médicale). Il est recommandé tous les trois ans entre 25 et 30 ans (après deux tests normaux réalisés à un an d'intervalle) et tous les cinq ans entre 30 et 65 ans. Les femmes qui ne l'ont pas réalisé reçoivent une invitation par courrier et bénéficient d'une prise en charge à 100 %, sans avoir à avancer de frais. Si le programme national de dépistage s'adresse aux 17 millions de femmes âgées de 25 à 65 ans, pour l'heure, 60 % d'entre elles seulement y participent.

■ **Le cancer de la peau.** Lorsqu'il est détecté à ses débuts, le mélanome, le cancer de la peau le plus grave, se soigne. En revanche, s'il n'est pas décelé à temps, il peut se développer très vite (en quelques mois). C'est pourquoi d'une part, l'autosurveillance est un bon réflexe à prendre et, d'autre part, il ne faut pas hésiter à demander l'avis de son médecin traitant ou de son dermatologue si l'on remarque une tache ou un grain de beauté suspect.



Ostéoporose : UN EXAMEN POUR ÉVALUER LE RISQUE DE FRACTURE

L'ostéodensitométrie est un examen d'une durée de 15 minutes, effectué au niveau du rachis et du col du fémur, qui sert à mesurer la densité osseuse et à détecter une éventuelle ostéoporose. Cette maladie se caractérise par une perte de densité osseuse et donc par une fragilisation du squelette. Qualifiée fréquemment de silencieuse en raison de l'absence de symptômes, elle est répandue, en particulier chez les femmes à partir de 50 ans.

QUEL ÂGE POUR UN DÉPISTAGE AUDITIF ?

Une perte d'audition peut s'amorcer vers 65 ans, voire plus tôt pour certains, et elle s'aggraverait au fil des ans si rien n'est fait pour la pallier. La consultation d'un ORL est donc conseillée pour un dépistage précoce dès 55-60 ans.



© Shutterstock



© Unsplash



50 ans: attention au risque cardiovasculaire

Cinquante ans est un âge clé concernant la santé cardiovasculaire, notamment pour les femmes qui, avec l'arrivée de la ménopause, période où elles ne sont plus protégées par leurs hormones, voient leur risque augmenter sensiblement. Afin de le prévenir, il est donc important de surveiller les principaux facteurs de risques :

La tension artérielle. Parmi les près de 15 millions de personnes atteintes d'hypertension artérielle (HTA) en France, hommes et femmes confondus, quelque 3 millions ignorent qu'elles en souffrent. En entraînant un vieillissement prématuré des artères, l'HTA est très néfaste sur le long terme et constitue un risque majeur d'accident cardiovasculaire ainsi que d'insuffisance rénale. Il faut par conséquent faire contrôler sa tension au moins une fois par an chez son médecin traitant.



Le cholestérol. En France, près de 20 % de la population est atteinte d'hypercholestérolémie (excès de cholestérol). En se déposant sur les parois des artères, le « mauvais » cholestérol (LDL) bouche progressivement le conduit et gêne la circulation sanguine. Un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un infarctus du myocarde peuvent alors survenir. À partir de 50 ans, un bilan lipidique est recommandé, en dehors de tout facteur de risque cardiovasculaire. Il consiste en une prise de sang, réalisée à jeun, permettant de doser le cholestérol ainsi que les triglycérides. Quand les résultats du bilan lipidique ne montrent aucune anomalie, un contrôle tous les cinq ans est suffisant.



Le diabète. Cause fréquente de trouble cardiovasculaire, le diabète de type 2 est une maladie répandue, qui affecte près de 4 millions de Français mais qui évolue de manière silencieuse et est bien souvent détectée tardivement. C'est la raison pour laquelle il est conseillé de faire réaliser un dosage de la glycémie par une prise de sang au-delà de 40-50 ans, si l'on est en surpoids ou si l'on a des antécédents. Pour les femmes ayant connu un diabète gestationnel, le suivi sera annuel après l'accouchement.



UN RENDEZ-VOUS MÉDICAL POUR LES PERSONNES ÉLOIGNÉES DU SYSTÈME DE SANTÉ

L'Assurance maladie permet, tous les cinq ans, et ce dès l'âge de 16 ans, de faire le point gratuitement sur sa santé dans un centre d'examen de santé (CES). Cet examen périodique de santé (EPS), s'adresse surtout aux personnes qui ne consultent pas régulièrement. D'une durée de 2h30 environ, il débute par un questionnaire médical, suivi d'un entretien portant

sur le mode de vie, les antécédents personnels et familiaux, les vaccinations, la participation aux programmes de dépistage, etc. En fonction de l'état de santé du patient, l'équipe réalise des analyses biologiques (prise de sang, analyse d'urine), des tests et des mesures permettant de détecter d'éventuelles pathologies (cardiovasculaires, respiratoires...). Un examen dentaire peut aussi être proposé.



© Shutterstock



DR

Jérémie Bos, médecin directeur de l'Association pour la diffusion de la médecine de prévention (Adimep)

« GRÂCE À LA PRÉVENTION, DES MILLIERS DE DÉCÈS POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS CHAQUE ANNÉE »

Retraités, étudiants, artisans, salariés... tous n'ont pas forcément la possibilité de réaliser des bilans de santé, des vaccins ou encore des dépistages près de chez eux. Les professionnels de santé de l'Association pour la diffusion de la médecine de prévention (Adimep) se déplacent sur tous les sites, y compris dans les zones les plus reculées.

Le Mutualiste. Quel est le rôle de l'Adimep?

Jérémie Bos. Notre cœur de métier est la réalisation de bilans de santé auprès de tous les publics, sains, fragiles ou isolés, à la demande d'organismes publics ou privés: caisse d'assurance maladie, de retraite, chambre de métiers, mutuelle, entreprise... Dans une démarche de mobilité, l'association a par exemple ouvert dans des zones sous-dotées des

centres éphémères de vaccination contre la Covid-19 et réalise des évaluations gériatologiques à domicile. Afin de pouvoir mener une évaluation globale de la santé, nous pouvons faire intervenir à la fois médecins, infirmiers, psychologues, diététiciens et professionnels du médico-social.

L. M. Au près de quels types de personnes intervenez-vous?

J. B. Actif, jeune, retraité, aidant... tout individu qui rencontre des difficultés pour se soigner, soit parce qu'il est isolé ou trop âgé pour se déplacer, qu'il est en souffrance physique ou psychique, qu'il manque de ressources financières ou pour toutes ces raisons à la fois. Récemment, ce sont des moines vivant en autarcie dans leur monastère qui ont reçu la visite de l'Adimep. Toute structure

peut nous solliciter pour que nous intervenions spécifiquement auprès de son public.

L. M. Quels conseils de prévention souhaiteriez-vous donner?

J. B. Ce n'est pas original, mais j'insisterais sur l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie: le simple fait de bien s'alimenter et de bien bouger (marche, exercice) permet de réduire considérablement le risque de maladie cardiovasculaire et de cancer. Des milliers de décès pourraient ainsi être évités chaque année. Quant aux examens de dépistage, si je devais n'en citer qu'un, celui du cancer colorectal me paraît indispensable, tant il est efficace et simple dans sa réalisation. Un cancer du côlon détecté à temps se guérit neuf fois sur dix.

Propos recueillis par I. C.

BIEN MANGER

Toutes les recommandations en un seul coup d'œil

Il est parfois difficile de mitonner des repas équilibrés tout en se faisant plaisir. Alors pour vous y aider, voici tous les conseils nutritionnels destinés aux adultes.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Au moins 5 portions par jour.

LE SEL

Pas plus de 5 grammes par jour. Goûtez avant de saler et ne resalez pas les conserves ou les plats préparés.

LA VIANDE

Privilégiez la volaille. Porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats : limitez-vous à 500 grammes par semaine, soit l'équivalent de 3 ou 4 steaks. **Charcuterie :** pas plus de 150 grammes par semaine, soit environ 3 tranches de jambon blanc.

LES LÉGUMES SECS

(lentilles, pois chiches, haricots...). Au moins 2 fois par semaine.

LES FÉCULENTS COMPLETS

(pâtes, pain, semoule...). Au moins 1 fois par jour.

LES FRUITS À COQUE

(noix, noisettes, amandes...). 1 petite poignée par jour.

LES PRODUITS LAITIERS

(lait, yaourts, fromage...). 2 fois par jour.

LE POISSON

2 fois par semaine (dont un poisson gras comme le maquereau, la sardine, le saumon...).

LES BOISSONS

L'eau (aussi sous forme de thé, de café, ou d'infusion) est la boisson recommandée. Limitez les jus de fruits, et les sodas à un verre par jour.

Et l'alcool ?

C'est maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.



© Shutterstock

Quelle matière grasse choisir ?

Privilégiez les huiles végétales comme le colza, la noix et l'olive, en alternance et en petite quantité.

Au fait, c'est quoi une portion ?

Une portion, c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes. Cela correspond à la taille d'un poing ou à deux cuillères à soupe pleines.

Page réalisée par Léa Vandeputte

Source : Mangerbouger.fr.

BESOIN DE RÉPIT UN GUIDE POUR AIDER LES AIDANTS

Les 11 millions de Français qui viennent en aide à un proche malade, handicapé ou âgé au quotidien ont parfois besoin de souffler et de faire une pause. Pour les aider à trouver une solution de répit adaptée à leur situation, le ministère de la Santé a édité un guide, composé de 17 fiches-repères, qui présente les différents dispositifs disponibles à domicile ou en établissement, de jour comme de nuit.

i Guide à télécharger sur le site Handicap.gouv.fr, en tapant dans la barre de recherche « Besoin de répit ».

Le guide « Besoin de répit » récapitule les solutions qui permettent aux aidants de se reposer.

Syndrome du bébé secoué : informer les parents

Le stress et les pleurs incessants d'un bébé peuvent rendre fous certains. Malheureusement, une fois le bébé malmené, il est souvent trop tard. Le syndrome du bébé secoué entraîne de lourdes séquelles dues à des lésions cérébrales, voire la mort du nourrisson dans un cas sur dix. Une campagne nationale de prévention alerte sur la réalité de cette maltraitance et ses conséquences. Elle conseille aux personnes en charge de l'enfant qui se sentiraient en difficulté de quitter la pièce après avoir mis le bébé en sécurité dans son lit et de demander de l'aide. Elle indique aussi comment réagir et prévenir les services d'urgence face à des symptômes immédiats comme une somnolence inhabituelle, des difficultés à respirer ou des troubles oculaires.



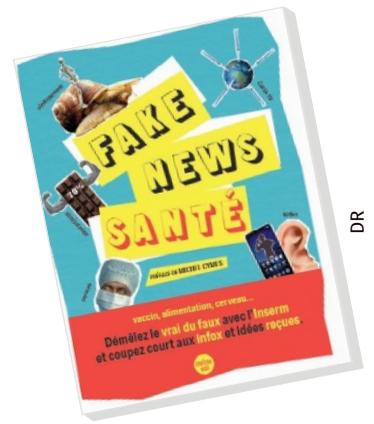
© Photos Shutterstock

**19 %
des Français**

SE SENTENT TOUJOURS
OU SOUVENT SEULS
SELON LES RÉSULTATS
DU BAROMÈTRE IFOP
« LES FRANÇAIS
ET LA SOLITUDE »,
RÉALISÉ
POUR L'ASSOCIATION
ASTRÉE
EN JANVIER 2022.

Sclérose en plaques: un lien de causalité avec un virus

Des chercheurs américains ont démontré ce que beaucoup suspectaient déjà: la sclérose en plaques (SEP), une maladie auto-immune du système nerveux central (cerveau et moelle épinière), est très probablement liée à la présence du virus d'Epstein-Barr (EBV). Celui-ci, qui se transmet par la salive, est responsable de la mononucléose. Si heureusement, tous les porteurs de l'EBV — soit 90 à 95 % des adultes — ne développent pas une SEP, on s'est aperçu, en revanche, que sur près de 1000 personnes ayant la SEP, toutes ont contracté l'EBV, ce qui veut dire que ce dernier est un facteur nécessaire à l'apparition de la maladie. Cette découverte apporte l'espoir d'un futur remède, notamment un vaccin contre l'EBV, sur lequel planche déjà le laboratoire Moderna.



SANTÉ

STOP AUX FAUSSES VÉRITÉS

Avec l'épidémie de Covid-19, les « infox » sur la santé, qui étaient déjà nombreuses, ont encore plus été relayées, notamment sur Internet et sur les réseaux sociaux. Pour démêler le vrai du faux, les chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) se sont penchés sur ces affirmations. Vaccin, alimentation, cerveau, cancer... pour chaque thématique, ils répondent aux questions que l'on peut légitimement se poser et font le point sur les dernières découvertes scientifiques.

i Fake news santé, collectif, Le Cherche midi, 280 pages, 14 euros.

LES ORTHOPTISTES AUTORISÉS À PRESCRIRE DES LUNETTES



Pour faciliter l'accès aux soins visuels, la loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS) étend les compétences des orthoptistes. Depuis le 1^{er} janvier, ces derniers peuvent prescrire des lunettes ou des lentilles de contact pour les corrections faibles.

MON SUIVI PSY

Une appli pour prendre soin de sa santé mentale

L'application Mon Suivi Psy est un véritable carnet de bord de l'état mental. Elle permet de qualifier son humeur, son degré de stress, de sommeil ou encore de motivation, et de se fixer des objectifs atteignables pour se sentir mieux. Les données peuvent aussi être partagées avec un professionnel de santé.

i Téléchargeable gratuitement sur l'App store et Google play.

Le don du sang ouvert sans conditions aux homosexuels

Le 16 mars 2022 marque la fin d'une mesure discriminatoire dénoncée par les associations LGBT: à compter de cette date, les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes n'auront plus à observer une période d'abstinence de plusieurs mois avant de donner leur sang. Le surrisque de transmission du VIH par transfusion a en effet été écarté.

PSYCHOMOTRICIEN

Utiliser des outils ludiques pour soigner les troubles moteurs et cognitifs



Aurélien D'Ignazio exerce en cabinet libéral et en établissement spécialisé.

Photos DR

Le psychomotricien traite les personnes qui souffrent de troubles psychomoteurs. Son objectif est de rééduquer, par l'intermédiaire du corps, les fonctions motrices et mentales.

Aurélien D'Ignazio est psychomotricien depuis bientôt 15 ans. Il exerce à la fois en cabinet libéral, où il reçoit majoritairement des enfants présentant des troubles des apprentissages, et en établissement spécialisé auprès d'adolescents autistes. Son quotidien consiste à « traiter les troubles psychomoteurs, c'est-à-dire les difficultés s'exprimant au niveau du corps et pouvant trouver leurs origines aux niveaux moteur, psychique et/ou cognitif », explique-t-il.

Tout travail débute par la réalisation d'un bilan psychomoteur qui permet d'évaluer les capacités du patient et d'établir un projet d'intervention. « Concrètement, nous proposons des exercices corporels stimulant les coordinations motrices, le tonus musculaire, le rythme, l'équilibre ou l'orientation dans l'espace et dans le temps, et nécessitant un contrôle du cerveau (concentration, planification...) », indique Aurélien D'Ignazio.

S'exercer en s'amusant

Traverser sur une poutre, jongler avec des balles, maintenir une plume en équilibre, sauter à cloche-pied, copier un rythme en tapant des mains, écrire... sont autant d'outils disponibles dans la mallette de ce professionnel de santé. « Vécus comme relativement ludiques, les soins psychomoteurs peuvent

s'adresser à tous les âges de la vie, constate-t-il. Nous adaptons en effet nos techniques au regard des spécificités des patients: renforcer le développement psychomoteur des tout-petits, améliorer le contrôle moteur d'un enfant malhabile, stimuler la sensorialité d'une personne âgée, etc. »

Des séances seul ou en groupe

Une séance individuelle hebdomadaire dure en moyenne 45 minutes. « Nous alternons des dispositifs dynamiques avec des situations plus calmes, au bureau, en encourageant la verbalisation des ressentis associés et l'élaboration de stratégies généralisables au quotidien », précise le psychomotricien. Mais ce dernier peut aussi proposer des séances de groupe. « Nous pouvons alors nous appuyer sur une multitude d'activités (danse, jeux, relaxation...) pour tenter d'améliorer le quotidien des enfants, adolescents ou adultes, ainsi que leurs capacités d'interaction sociale et d'autonomie », ajoute-t-il. ●

Léa Vandeputte



Devenir psychomotricien

Après le baccalauréat, il faut suivre trois ans de formation dans un institut; il en existe une quinzaine en France dont l'accès s'effectue via la plateforme Parcoursup. Une fois son diplôme d'État en poche, le psychomotricien peut exercer en crèche, en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), à l'hôpital, en libéral, etc.

© Shutterstock



Un nouveau service public pour rénover son logement

France Rénov', un nouveau service public, a vu le jour en janvier dernier. Il a pour mission d'accompagner gratuitement les ménages souhaitant réaliser des travaux de rénovation énergétique dans leur logement. Il les conseille et les informe sur les éventuelles aides financières.

i Pour en savoir plus: France-renov.gouv.fr.

SOURDS, MALENTENDANTS, AVEUGLES

Rogervoice rend le téléphone accessible

L'application Rogervoice permet de passer et de recevoir des appels sous-titrés en direct, mais aussi transcrits en langue des signes française (LSF), en langue française parlée complétée (LFPC) ou sur les dispositifs qui affichent le braille. La plupart des opérateurs de téléphonie offrent trois heures de communication par mois avec cet outil à leurs clients sourds, malentendants, aveugles et aphasiques.

i Téléchargeable gratuitement sur l'App store et sur Google play.



© Rogervoice

FORMATION UNE AIDE POUR PASSER LE BREVET D'ANIMATEUR

Cette année, une aide de 200 euros sera versée à environ 20 000 jeunes qui souhaitent passer le brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa) et le brevet d'aptitude aux fonctions de directeur (BAFD), a annoncé le secrétariat d'État à la Jeunesse. L'objectif est de relancer l'intérêt pour le secteur de l'animation qui manque de main-d'œuvre.

© Shutterstock



© Shutterstock

ENVIRONNEMENT

La destruction des invendus non alimentaires interdite

Les invendus non alimentaires tels que les vêtements, les meubles, les appareils électriques et électroniques, les produits d'hygiène ou les livres et fournitures scolaires ne peuvent plus être détruits par incinération. Les entreprises sont maintenant obligées de les donner ou de les recycler. Cette mesure a pour objectif, à moyen terme, de réduire la surproduction en améliorant la gestion des stocks

Dons aux associations: la réduction d'impôts perdue

L'avantage fiscal exceptionnel appliqué aux dons aux organismes d'aide aux personnes en difficulté ou aux victimes de violences domestiques (Restos du cœur, Croix-Rouge, Unicef, Secours populaire, Secours catholique...) est maintenu en 2022 et 2023. Concrètement, la réduction d'impôt est de 75 % pour un montant donné inférieur ou égal à 1000 euros (contre 552 euros auparavant). Au-delà de ce plafond, elle est de 66 % de la somme versée.



© Shutterstock

**Vous
informer et
vous guider
sur votre santé
avec**

mySANTÉCLAIR



**DÉCOUVREZ LE BOUQUET DE SERVICES SANTÉ, INCLUS DANS
VOTRE CONTRAT SANTÉ*, POUR VOUS ACCOMPAGNER ET
VOUS GUIDER DANS VOTRE PARCOURS DE SOINS !**



Analyse de
devis dentaire,
optique
audiologie et
dépassement
d'honoraires



Coaching
sommeil
Coaching
nutrition
Coaching
sportif



Téléconsultation
médicale
24h/24
7j/7



Géolocalisation
des
professionnels
partenaires
Santéclair



Des
équipements
de qualité
à tarifs
priviliés



Palmarès
des meilleurs
établissements
hospitaliers

Pour accéder à l'ensemble de ces services, connectez-vous
à la plateforme MySantéclair accessible depuis
l'application mobile Mutuelles du Soleil ou votre Espace Adhérent.