

Le mutualiste

VIA SANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

SENIOR

**Préserver
son autonomie**

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

4 Services
Des adhérents
satisfaits

**4 Méditation
de pleine conscience**
Se libérer du tabac

**6 Prise en charge
de la dépendance**
Le rôle des aidants

« C'EST SIMPLE,
SÉCURISÉ,
CONFIDENTIEL »

AVEC LA TÉLÉCONSULTATION, UN MÉDECIN TOUJOURS À VOS CÔTÉS !

Vous avez besoin de consulter un médecin généraliste ou spécialiste et vous ne souhaitez prendre aucun risque pour vous et vos proches ?

Sachez qu'en tant qu'adhérent VIASANTÉ, vous bénéficiez d'un accès à la plateforme de téléconsultation « MédecinDirect⁽¹⁾ ». Vous pourrez ainsi obtenir un avis médical **tout en évitant de vous rendre dans des lieux publics.**



**SERVICE
ACCESSIBLE
24H/24 ET
7J/7**



**DIALOGUEZ PAR
ÉCRIT,
TÉLÉPHONE
OU VIDÉO**



**97%
DES PRISES EN
CHARGE ONT LIEU
EN MOINS
D'UNE HEURE**

DERNIÈRES NOUVEAUTÉS

Les rendez-vous avec un médecin généraliste peuvent désormais être pris **par téléphone ou vidéo.**

Vos documents sont historisés et accessibles à partir d'une nouvelle rubrique dédiée.

Sécurisation renforcée des ordonnances délivrées.

Activez votre compte sur
inscription.medecindirect.fr

pour pouvoir utiliser ce service inclus dans votre garantie ⁽²⁾

⁽¹⁾ MédecinDirect n'est pas un service d'urgence. Le délai de réponse n'est pas compatible avec un état de santé pouvant nécessiter une consultation en urgence. En cas de doute, le Bénéficiaire doit contacter immédiatement son médecin traitant, le 15 ou tout numéro dédié dans le pays concerné.

⁽²⁾ Service inclus dans votre garantie santé. Les personnes détenant un contrat unique Premier Jour Hospitalisation n'ont pas accès au service.

MédecinDirect vient en soutien de la médecine de terrain dans le cadre du parcours de soins.

viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Acteur de votre santé



MUTUELLE JEUNE

« Mon fils est maintenant étudiant. Puis-je le conserver sur mon contrat de mutuelle ? » David B

En tant qu'ayant droit, votre fils reste bien entendu couvert par votre contrat VIASANTÉ, dans les mêmes conditions et sans supplément jusqu'à ses 26 ans. Il continuera à bénéficier de ses garanties et avantages. Rien ne change donc pour lui comme pour vous, vous n'avez rien à faire.

Par ailleurs, si votre fils s'inscrit pour la première fois dans un établissement d'enseignement supérieur, il sera automatiquement

affilié à un régime obligatoire d'assurance maladie pour le remboursement de ses frais de santé, généralement celui de ses parents, et ce quel que soit ce régime (général, agricole ou autre). Il n'aura aucune démarche à effectuer pour cette affiliation.

Les étudiants peuvent être couverts par leurs parents jusqu'à l'âge de 26 ans.



© Shutterstock



ORDONNANCE OPTIQUE

« J'ai besoin de renouveler mes lunettes prochainement mais mon ordonnance date d'il y a 18 mois. Dois-je reprendre un rendez-vous avec un ophtalmologiste ou puis-je aller directement chez mon opticien ? » Julie S.

Tout dépend de votre âge. La durée de validité de l'ordonnance de l'ophtalmologiste varie en effet en fonction de celui-ci : un an pour les moins de 16 ans, cinq ans pour les personnes de 16-42 ans et trois ans au-delà. Si votre ordonnance n'est pas périmée, l'opticien peut contrôler votre vue dans le cadre d'un renouvellement de lunettes correctrices.

Il est toutefois nécessaire de consulter son ophtalmologiste régulièrement pour pratiquer des examens complémentaires afin de détecter d'éventuelles pathologies.



DR Olivier Benhamou, président de VIASANTÉ

La solidarité au cœur

Les mois si particuliers que nous vivons nous le rappellent sans cesse : il est important de prendre soin de soi mais aussi des autres. Nous avons en effet tous été touchés, avec plus ou moins de force, par la crise sanitaire. Cette dernière a bouleversé nos vies et notre quotidien. Certains, dont nos aînés, ont été plus que jamais confrontés à la solitude et à l'isolement et ce n'est pas sans conséquence. Cette situation a un impact non négligeable sur la santé physique et psychologique, ce qui, à terme, peut accélérer la perte d'autonomie des seniors. VIASANTÉ a conscience de l'importance de l'entraide en ces temps difficiles. Nous mettons ainsi tout en œuvre pour accompagner les adhérents qui ont besoin d'une aide pour accomplir les gestes essentiels de la vie de tous les jours à la maison ou en établissement. Nous n'oublions pas non plus les aidants, ces personnes qui apportent une assistance indispensable à leurs proches. À travers ces actions, nous proposons un système plus solidaire qui prend en considération tous les adhérents car chacun d'entre eux peut avoir besoin d'accompagnement ou de soutien à un moment ou à un autre. Vous pouvez compter sur nous.

Le Mutualiste VIASANTÉ : publication trimestrielle de VIASANTÉ Mutuelle, régie par le livre II du Code de la Mutualité • Siren n° 777927120 • 14-16 boulevard Malesherbes, 75008 Paris • Directeur de la publication : Jean-Pierre Artaud • Rédactrice en chef : Nathalie Salesses • Rédaction locale : Yves Mirales et Françoise Laugénie • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, préresse : Ciem • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage : 460 209 exemplaires • Commission paritaire : 0426M07799 • ISSN : 2264-881X • Prix : 0,78 euro • Abonnement : 4 numéros 3 euros • **N° 63, septembre 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.

Ce numéro du *Mutualiste VIASANTÉ* comprend deux pages spéciales (pages 5 et 16) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD.

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

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.



MEMBRE DE LA FRANÇAISE





ENVIRONNEMENT

Votre magazine est écoresponsable

À partir de son édition de septembre 2021, le magazine *Le Mutualiste* vous sera désormais adressé sans le film plastique qui l'entourait jusqu'alors. Dans un souci de préservation de l'environnement, VIASANTÉ a souhaité anticiper l'application de la loi relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire et l'économie circulaire du 10 février 2020 qui prévoit d'abandonner l'usage du film plastique biodégradable à partir du 1^{er} janvier 2022. Les coordonnées du destinataire sont imprimées directement sur la dernière de couverture, en pied de page.

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Se libérer du tabac

Et si pour arrêter de fumer, vous essayiez la méditation de pleine conscience ? Dès octobre, VIASANTÉ propose cette méthode qui a fait ses preuves, pour ceux qui souhaitent être aidés pour arrêter la cigarette. Une tabacologue vous accompagne afin d'analyser de manière objective vos émotions et vos sensations. Ce programme digital collectif, de six à dix semaines, s'articule autour d'une analyse du niveau d'addiction et de l'apprentissage du reconditionnement du cerveau à travers ses émotions. Les restitutions des efforts individuels se font de façon collective chaque semaine.

i Renseignements et inscriptions
sur jevisbien-etre.fr.



Des adhérents satisfaits de la mutuelle

En 2020, malgré la crise sanitaire et des conditions de travail exceptionnelles, VIASANTÉ est restée mobilisée et a fait progresser la qualité de service au bénéfice des adhérents.

Mesurer la satisfaction de ses adhérents est essentiel pour VIASANTÉ afin de mieux comprendre leurs besoins et adapter ses offres et services dans un souci d'amélioration continue. Les études menées en 2020 révèlent des résultats très positifs puisque l'ensemble des indicateurs est en progression et à des niveaux élevés. Un mois après avoir adhéré, 81 % des adhérents sont satisfaits de VIASANTÉ, contre 75 % en 2019. La qualité d'accueil, le professionnalisme des conseillers et leur amabilité ont été identifiés comme les principales forces de la mutuelle. Quant à la satisfaction liée aux appels vers les plateformes téléphoniques, elle a augmenté de manière significative (+ 4 points).



Nos services en ligne appréciés

Depuis un an, vous êtes invités à donner votre avis sur l'espace adhérent et 82 % des utilisateurs en sont déjà satisfaits. Chaque insatisfaction est prise en charge par un conseiller qui va recontacter l'adhérent et lui proposer une solution afin d'améliorer les fonctionnalités offertes par cet espace. Depuis le début de l'année, il est possible également d'adhérer en ligne directement sur notre site internet. Un questionnaire a été mis en place pour s'assurer de la fluidité des parcours de souscription. À ce jour, 82 % des utilisateurs ont attribué une note de cinq sur cinq.

Partagez vos idées
et réagissez
à celles des autres
sur [Viasanteetvous.fr](https://viasanteetvous.fr).

Mieux comprendre les garanties santé

La plateforme collaborative VIASANTÉ & Vous a sollicité les adhérents pour améliorer la lisibilité des grilles de garanties.

VIASANTÉ associe ses adhérents à ses différents projets. La mutuelle recueille leurs idées et leurs réactions afin d'adapter ses offres et ses services à leurs besoins. Sur la plateforme VIASANTÉ & Vous, elle a organisé une campagne sur le thème: « Trouvons ensemble des solutions pour vous aider à mieux comprendre vos garanties santé! »

Les idées des adhérents déjà à l'étude

Après plusieurs semaines d'échange, ce sont plus de 313 idées qui ont été récoltées afin d'améliorer la lecture des grilles de garanties. Parmi elles, celle proposant la mise en place d'un simulateur de remboursements sur certaines prestations, accessible rapidement et partout (lors d'une consultation médicale, d'une visite chez son opticien...) s'est imposée à la suite de la collecte de suggestions.

Issues de vos réflexions, plusieurs de vos idées sont déjà en cours d'étude et de nombreuses suggestions seront analysées dans le but de toujours améliorer votre expérience.

MALVOYANTS

Le Mutualiste VIASANTÉ en version sonore

Grâce à un partenariat avec la bibliothèque sonore de l'association Les Donneurs de voix, une version du magazine *Le Mutualiste VIASANTÉ* est disponible tous les trimestres. Celle-ci est enregistrée par des bénévoles et reprend l'intégralité des articles de la version papier: courrier des lecteurs, vie de la mutuelle, focus, dossier, pages santé, métier et vie pratique... Si vous avez des personnes aveugles ou malvoyantes dans votre entourage, conseillez-leur d'écouter la version audio. Il suffit pour cela d'aller à la rubrique « Nos actus » sur le site [Viasante.fr](https://viasante.fr), de cliquer sur « Le Mutualiste », puis de choisir l'édition qui vous intéresse et d'aller sur « Écouter la version audio ».

COLLÉGIEN, LYCÉEN

Être accompagné dans ses choix

L'orientation est primordiale pour les collégiens et les lycéens. Ces derniers sont bien souvent, avec leurs parents, confrontés à des interrogations ou à un manque d'informations pour faire les bons choix. Quand ils renseignent Parcours sup, ils doivent établir une sélection parmi des filières et des débouchés extrêmement nombreux. De plus, les vœux doivent correspondre tant aux performances scolaires qu'aux centres d'intérêt. Pour toutes ces raisons, le service d'accompagnement à l'orientation scolaire et professionnelle *ViAvenir*, qui propose d'être accompagné par des spécialistes, est particulièrement utile.

 Plus de renseignements sur [Viasante.fr](https://viasante.fr).



Le service *ViAvenir* s'adresse aux jeunes de 14 à 19 ans.



57 % des aidants
sont des femmes.

© Shutterstock

PRISE EN CHARGE DE LA DÉPENDANCE

Le rôle des aidants



La contribution essentielle des aidants a vocation à s'amplifier dans les prochaines années avec l'aspiration de plus en plus de Français à vieillir à domicile.

Parmi les Français de plus de 15 ans, 29 % sont des aidants, selon les résultats de l'étude réalisée par BPCE L'Observatoire en mai 2021. Cela représente quelque 15 millions de personnes et ce chiffre devrait progresser avec l'augmentation du nombre de personnes âgées, d'autant plus que la plupart souhaitent vieillir chez elles. Dans ce contexte, les aidants ont un rôle décisif à jouer. L'aide qu'ils apportent prend de multiples formes : entretien du domicile, courses, soutien moral, accompagnement dans les déplacements, gestion des affaires courantes, aide à la décision, coordination de professionnels, repas, toilette, lever et coucher... Tout cela mobilise beaucoup de leur temps, souvent au détriment de leur vie personnelle et professionnelle, voire de leur état de santé physique et mental.

Des droits et aides

C'est la raison pour laquelle la prise en charge de la dépendance ne doit pas se limiter à des aides envers l'aidé mais doit également prévoir un soutien en général (et pas seulement économique) des aidants. Pour les accompagner, les pouvoirs publics ont mis en place des droits à

congrés et des aides financières. Mais ces dernières (comme l'allocation personnalisée d'autonomie — APA) peuvent dépendre du lien de parenté entre l'aidant et l'aidé et de la localisation géographique (aides des départements ou des communes).

La mutuelle estime qu'il faut aussi soutenir les aidants concrètement avec des outils fonctionnels et innovants comme la téléassistance (*lire ci-dessous*), qui facilite le maintien à domicile et la sérénité des aidants. ●

LA TÉLÉASSISTANCE NOUVELLE GÉNÉRATION

VIASANTÉ a développé avec l'accompagnement téléphonique des experts une solution pour rassurer les aidants et les aider à mieux gérer des situations délicates (vie sociale, démarches administratives...). En cas de fatigue ou d'absence, un conseiller pourra également prendre le relais dans le suivi à distance de votre proche sur la plateforme dédiée. **Pour en savoir plus sur ce service : [jevisbien-être.fr](#).**

SENIOR

Préserver son autonomie

Tout le monde souhaite vieillir chez soi mais avec l'âge, les gestes du quotidien deviennent parfois plus difficiles. Aussi, pour préserver sa qualité de vie et sa liberté, faut-il mettre toutes les chances de son côté. Cela passe avant tout par de bonnes habitudes : bien s'entourer, garder confiance en soi, s'alimenter selon ses besoins, travailler sa force et sa souplesse pour prévenir les chutes... Bien vieillir, c'est tout un programme.

Lorsque l'on devient trop âgé ou trop mal en point pour continuer à vivre chez soi, la perspective de quitter l'endroit dans lequel on a vu grandir ses enfants, où se trouvent tous ses souvenirs, ses repères, est un véritable crève-cœur. Trop souvent, l'on ne se résout à aller en maison de retraite que parce que l'on n'a pas d'autre choix. L'assurance de pouvoir

vieillir chez soi dans de bonnes conditions devrait pourtant être offerte à tous. D'autant plus que demeurer dans un environnement familier permet de maintenir des relations sociales que l'on entretient souvent depuis de longues années. Amis, voisins, commerçants et parfois la famille restent à proximité. Les seniors gardent aussi la possibilité de poursuivre des activités qui leur





10,6 millions,
de Français auront
plus de 75 ans en 2040.

Une cinquième branche de la Sécu consacrée à l'autonomie

Depuis le mois d'août 2020, la Sécurité sociale compte cinq branches: l'autonomie est venue s'ajouter à la maladie, la famille, les accidents du travail et la retraite. Cette nouvelle branche, dont la gestion a été confiée à la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), s'occupe des dépenses liées à l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées. Elle est financée par les crédits de solidarité pour l'autonomie et ceux dédiés à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).



permettent de rester intégrés à la société: actions de bénévolat, suivi de cours dans des universités du troisième âge, activités physique ou culturelle par le biais d'associations...

Des relations sociales primordiales

La crise sanitaire a mis au jour l'énorme besoin de liens sociaux de toute la population. Et ces

images de personnes très âgées, confinées seules dans leur chambre, isolées du reste du monde ont frappé tous les esprits. Empêchées de voir leurs proches, elles ont perdu goût à la vie et certaines d'entre elles, déjà fragilisées par une maladie neurodégénérative comme Alzheimer, ont connu un déclin cognitif rapide. Cet abandon a montré à quel point les liens affectifs et sociaux participent au maintien de l'autonomie. Ils permettent en effet de prévenir le déclin du fonctionnement cognitif, qui est la première cause de dépendance chez la population âgée.

Entretenir son corps et son cerveau

Pour vieillir dans les meilleures conditions possibles, il est également nécessaire d'entretenir son corps par une activité physique, même modérée: marcher, monter des escaliers, jardiner ou encore suivre un programme de renforcement musculaire, particulièrement avec des exercices contre résistance. Ajoutez à cela quelques minutes quotidiennes d'étirements et d'assouplissements pour gagner en mobilité articulaire. Cette activité est aussi essentielle pour le moral et pour préserver de bonnes capacités cognitives, car bien que le cerveau ne soit pas un muscle, l'activité physique permet de le maintenir en forme. En augmentant le rythme cardiaque et le flux sanguin, elle favorise l'apport de nutriments et d'oxygène, et améliore ainsi la plasticité et le fonctionnement cérébral. Bien entendu,

Une loi « Grand âge et autonomie » pour bientôt ?

Annoncée en 2018, décalée à 2019 puis à 2020, la loi sur le grand âge et l'autonomie, dont le principal enjeu est de donner aux personnes âgées la possibilité de vivre chez elles le plus longtemps possible, n'a toujours pas vu le jour à l'heure où nous écrivons ces lignes, en raison notamment de la pandémie. La création d'un nouveau modèle d'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), avec davantage

de médicalisation, de collaboration avec l'hôpital et d'ouverture vers l'extérieur, fait partie des pistes du projet de loi. Autre chantier important: le développement de modèles intermédiaires entre ces établissements et le domicile, comme les habitats partagés ou les résidences autonomie. Enfin, la loi devrait aussi comporter un important volet consacré à la prévention de la dépendance et au soutien des aidants.





L'aide à domicile pour être accompagné au quotidien

Lorsque certaines tâches quotidiennes deviennent plus difficiles à accomplir, il est possible de se faire aider au domicile. Différents types de services existent en fonction des besoins: l'aide à la personne (pour se laver, s'habiller, se coucher), l'aide aux tâches journalières (préparation des repas, ménage, jardinage, etc.) et l'aide aux activités sociales (démarches administratives, visites chez le médecin, accompagnement pour les loisirs).

Il existe plusieurs façons de recruter une aide à domicile: employer direc-

tement la personne de son choix, faire appel à un organisme mandataire (vous restez l'employeur mais le mandataire gère l'ensemble des démarches administratives) ou recourir à un prestataire (habilité par le conseil départemental, il a le statut de service médico-social et salarie l'intervenant).

Le centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic) de votre département ou le centre communal d'action sociale (CCAS) vous renseignera sur les aides auxquelles vous pouvez prétendre et

vous aidera pour les formalités. L'allocation personnalisée d'autonomie (APA), notamment, financée par les départements, est réservée aux personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Les caisses de retraite, elles, versent l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ayant de faibles revenus et peuvent participer au financement d'aides techniques. De même, le département peut, sous condition de ressources, financer une partie de l'aide à domicile. Vous bénéficierez en outre d'un crédit d'impôt.

© Photos Shutterstock

l'activité doit être adaptée aux possibilités de chacun, choisie avec le médecin traitant et doit s'accompagner d'une alimentation équilibrée (voir encadré page suivante).

Adapter son lieu de vie

Conserver un bon tonus musculaire aide aussi à éviter les chutes. C'est indispensable car avec l'âge, le risque augmente. Or, une fracture du col du fémur, par exemple, est souvent synonyme de complications pouvant être à l'origine d'une perte d'autonomie et d'une difficulté à conserver un maintien au domicile. C'est la raison pour laquelle il est important de prévenir la chute et de ne pas attendre d'être tombé pour sécuriser son logement. Douche à l'italienne, revêtements antidérapants, range-fils pour les câbles de téléphone, rampe d'escalier, etc. doivent ainsi être installés de manière à éviter tout danger inutile. Les personnes rencontrant des difficultés plus marquées peuvent être équipées d'un système de téléalarme qui, en cas de chute avec une impossibilité de se relever, permet de prévenir les proches ou un central dédié. Enfin, le secret pour bien vieillir, c'est d'abord prendre soin de sa santé et consulter

régulièrement son médecin traitant qui vous prescrira des bilans de santé. Faire contrôler ses dents, sa vue, son audition, son taux de cholestérol, ne pas négliger les dépistages des maladies cardiovasculaires, des cancers du sein ou du côlon... est plus que recommandé. ●

Isabelle Coston

i Pour vous informer, rendez-vous sur le portail Pour-les-personnes-âgées.gouv.fr.

LE RÔLE DES AIDANTS: UN DÉBUT DE RECONNAISSANCE

Par nécessité ou par choix, 15 millions de personnes en France viennent en aide à un proche handicapé, malade ou âgé. En 2015, la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement donne, pour la première fois, un statut officiel aux aidants et leur accorde un droit au répit pour leur permettre de se reposer. Ils peuvent désormais accéder à des aides qui participent au financement de l'accueil de la personne aidée dans une structure de jour ou de nuit, un hébergement temporaire en établissement ou un relais à domicile, le temps de récupérer. Enfin, depuis octobre 2020, le congé de proche aidant permet à l'aidant (salarié du secteur privé, indépendant ou demandeur d'emploi) de cesser son activité pour soutenir un proche âgé pendant une durée limitée, tout en étant 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.



Une personne sur trois, de plus de 65 ans, est victime d'une chute chaque année.

UNE ALIMENTATION APPROPRIÉE



© Shutterstock

Si les besoins en matière d'alimentation, mais aussi les envies, se modifient avec l'âge, la nutrition reste un élément-clé pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible. Contrairement à une idée fausse, ce n'est pas parce que l'on vieillit que l'on doit moins manger. Parallèlement à une activité physique régulière, les seniors doivent consommer des protéines midi et soir (viande, œuf, poisson ou double portion de fromage).

Celles-ci sont en effet essentielles pour préserver la masse musculaire. Les fruits et les produits laitiers, eux, sont recommandés notamment pour lutter contre l'ostéoporose, une diminution de la densité osseuse qui fragilise les os et augmente le risque de fracture. Il est aussi fortement conseillé de prendre des suppléments de vitamine D à partir de 60 ans afin de prévenir les carences. Celles-ci entraînent une faiblesse musculaire et donc un risque de chutes accru. Un bon taux de vitamine D est également associé à une meilleure performance du mécanisme de la mémoire.

“

© David Monfort



Éric Malevergne, chargé de mission à la fédération Solidaires pour l'habitat (Soliha).

ADAPTER LE DOMICILE ET FINANCER LES TRAVAUX

Aménager son logement lorsque l'on vieillit est essentiel pour rester autonome le plus longtemps possible. Soliha accompagne les seniors pour mener à bien leurs travaux.

Le Mutualiste. Pouvez-vous nous présenter Soliha en quelques mots ?

Éric Malevergne. Soliha est un mouvement associatif, reconnu service social d'intérêt général (SSIG). Avec 145 associations qui couvrent l'ensemble de la métropole et les départements d'outre-mer, ce qui correspond à 3100 salariés et 2200 administrateurs, c'est le premier acteur associatif de l'habitat privé à vocation sociale. Parmi les 70 000 interventions réalisées chaque année (amélioration du logement, sortie d'insalubrité, adaptation pour le maintien à domicile d'une personne âgée ou handicapée, rénovation

énergétique...), près de 40 % concernent les seniors.

L. M. Qui peut bénéficier des services de Soliha ?

E. M. Les personnes éligibles sont celles qui ont droit à des aides sociales, déterminées par l'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (Anah), les services d'action sociale des caisses de retraite, des collectivités locales... Soliha ne fait pas de démarchage mais tient des permanences dans les mairies ou sur les marchés *via* des *trucks* aménagés. Nous sommes référencés par toutes les caisses de retraite avec qui nous avons un partenariat.

L. M. Comment intervenez-vous ?

E. M. Chaque demande est évaluée. Un technicien du bâti et/ou un

ergothérapeute se rend au domicile pour évaluer les besoins et conseiller sur les aménagements nécessaires. Après examen des devis, tous les financements sont mobilisés par nos conseillers habitat. Une fois les travaux finis, l'association vérifie qu'ils ont été correctement réalisés, elle peut même intervenir en cas de litige. C'est ce que l'on appelle l'assistance à maîtrise d'ouvrage : un contrat est passé avec la personne qui veut faire réaliser les travaux et la participation en matière d'ingénierie/expertise demandée par l'association est fixée dès le départ et ne varie pas, que les travaux coûtent 3000 ou 15000 euros. Généralement, il s'agit d'une somme minime. Pour Paris, par exemple, le montant est inférieur à 100 euros.

Propos recueillis par I. C.

Peut-on vraiment booster son système immunitaire ?

Rester en bonne santé le plus longtemps possible et ne pas tomber malade : ce sont des souhaits largement partagés. Alors pour y arriver, voici les clés pour renforcer ses défenses immunitaires.

Des produits et des méthodes miracles qui nous permettraient de lutter contre les maladies, l'idée est alléchante. Mais dans la réalité, leur efficacité est rarement prouvée. Notre système immunitaire est particulièrement complexe : il regroupe un ensemble d'organes, de cellules et de molécules qui protègent le corps et réagissent aux infections et aux maladies. S'il n'est pas vraiment possible de « doper » cette mécanique bien huilée, nous pouvons cependant lui assurer un fonctionnement optimal en modifiant certaines habitudes.

S'activer et... se reposer

Avoir une bonne hygiène de vie est, comme toujours, la meilleure des protections. L'activité physique est particulièrement bénéfique. Trente minutes de marche ou de vélo par jour améliorent la circulation sanguine, favorisent l'augmentation du nombre de globules blancs



ESSENTIELLE VITAMINE D

Durant l'épidémie de Covid-19, l'effet protecteur de la vitamine D a parfois été mis en avant. Si celle-ci est bien impliquée dans l'activité des cellules du système immunitaire, les données manquent encore sur le sujet. Pour couvrir ses besoins quotidiens, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) estime qu'il faut s'exposer au soleil 15 à 20 minutes par jour et consommer des aliments riches en vitamine D (poissons gras, jaune d'œuf, chocolat noir, beurre, abats...).

© Shutterstock

— appelés aussi leucocytes — et réduisent le risque d'infection respiratoire. Autre avantage, l'activité physique ralentit le déclin immunitaire lié à l'âge chez les seniors.

Si vous avez bien bougé dans la journée, pensez aussi à vous accorder un repos bien mérité car le manque de sommeil perturbe et affaiblit le système immunitaire. Il est recommandé de dormir au minimum sept heures pour être en forme. La sieste peut par ailleurs être un bon moyen pour compenser des nuits trop courtes.

La forme est dans l'assiette

L'alimentation est également un levier important de performance du système immunitaire. Il n'y a pas de secret : il faut manger équilibré et

varié. Fruits, légumes, féculents complets, protéines (animales ou végétales) et un peu de matière grasse (huiles végétales notamment) sont indispensables pour se sentir bien. La présence de fibres est déterminante. Une fois ingérées, elles sont transformées par les bactéries du microbiote intestinal en acides gras, et ces derniers participent à la régulation de certaines cellules immunitaires. Avec ce régime qui permet de bien assimiler les vitamines et de ne pas avoir de carence, nul besoin de prendre des compléments alimentaires. Enfin, mieux vaut limiter sa consommation d'alcool, qui a pour effet de rendre plus sensible aux infections bactériennes et virales.

Léa Vandeputte



NEUF MILLIONS DE FRANÇAIS SONT VICTIMES DE NUISANCES SONORES

Trafic routier, chantiers de construction, voisinage... le bruit affecte la qualité de vie de quelque 9 millions de Français, selon l'étude publiée le 22 juillet par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). Le stress, les dépressions et les maladies engendrés par les nuisances sonores coûteraient jusqu'à 156 milliards d'euros chaque année en France. Les conséquences de la pollution sonore liée aux transports représentent à elles seules 106 milliards d'euros (52 % pour le bruit routier, 9 % pour l'aérien et 7 % pour le ferroviaire).



Le bruit lié aux transports a un coût social évalué à 106 milliards d'euros par an en France.

© Shutterstock

Les bonnes raisons d'adopter la sieste

Faire un petit somme après le déjeuner, il n'y a rien de mieux pour recharger ses batteries. C'est ce qu'expliquent les deux auteurs de cette BD qui ont donné de leur personne pour tester la sieste au bureau, à la maison, en extérieur,

en position assise ou allongée, en version courte ou plus longue. Avec humour, ils passent en revue les différentes possibilités et énumèrent leurs bienfaits (lutte contre le stress, stimulation de la mémoire, amélioration de la concentration et de la performance...). Alors que la sieste est parfois encore trop souvent associée à tort à la paresse, ces quelques pages donnent envie aux lecteurs de s'y adonner tous les jours sans culpabiliser.

l Pourquoi la sieste ? de Sti et Buche, Bamboo édition, 48 pages, 12,90 euros.



4 % des cas de cancer, soit 1 sur 25, SONT DIRECTEMENT LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL, Y COMPRIS MODÉRÉE, SELON LE CENTRE INTERNATIONAL DE RECHERCHE SUR LE CANCER (CIRC).



© Bamboo édition

Trop de médicaments prescrits aux enfants

En France, les prescriptions médicamenteuses chez les enfants se maintiennent à des niveaux élevés, selon une étude réalisée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). En moyenne, 86 % des moins de 18 ans suivaient un traitement sur la période 2018-2019, soit une hausse de 4 % par rapport à 2010-2011. Chez les moins de 6 ans, cette proportion montait même à 97 %. Or, « *la population pédiatrique, et notamment les enfants les plus jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets indésirables à court et à long terme des médicaments en raison de leur immaturité* », indiquent les auteurs de l'étude. Pour ces derniers, une analyse plus détaillée des prescriptions doit être réalisée afin d'optimiser les usages.



CONSO

LES PRODUITS APHRODISIAQUES NE SONT PAS SANS DANGER

Les denrées et les compléments alimentaires à finalité aphrodisiaque contiennent des substances actives médicamenteuses qui ne sont pas mentionnées sur les étiquettes. Souvent présentés comme naturels, ces produits sont en effet susceptibles d'engendrer la survenue d'effets indésirables graves, alerte la répression des fraudes, les douanes et l'agence du médicament. Mieux vaut donc jouer la prudence et demander conseil à un professionnel de santé qui pourra proposer des médicaments ou une prise en charge adaptée.

LES ÉMISSIONS DE CO₂ CONTINUERONT D'AUGMENTER

Le taux de CO₂ dans l'atmosphère, principal responsable du dérèglement climatique, devrait continuer de grimper, selon l'Agence internationale de l'énergie (AIE), qui invite les États à davantage investir dans les énergies propres pour inverser la tendance.

STAYING ALIVE

Trouver un défibrillateur à proximité

L'application Staying alive géolocalise les défibrillateurs les plus proches de vous, une fonctionnalité particulièrement utile face à une urgence vitale. Les personnes formées aux gestes de premiers secours peuvent aussi s'y inscrire en tant que « Bon samaritain » et ainsi être sollicitées pour intervenir en cas de besoin.

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

DON DU SANG

Le pass sanitaire n'est pas nécessaire

Après l'été, les réserves de sang sont généralement très faibles. Aussi, l'Établissement français du sang (EFS) rappelle qu'il n'est pas nécessaire de présenter un test négatif, ni d'être vacciné pour être éligible, et qu'il est « *possible de donner son sang sans délai, que ce soit avant ou après une injection de vaccin contre le Covid-19* ».

PÉDOPSYCHIATRE

Soigner la souffrance psychique des enfants



Le docteur Claudine Desobry exerce au sein du centre médico-psychologique (CMP) du centre hospitalier d'Hénin-Beaumont (62).

© Shutterstock

Le pédopsychiatre prend en charge les 0-16 ans qui font face à des troubles psychiques afin de les aider à se développer plus sereinement.

Accueillir, observer, écouter, accompagner et soigner dès le plus jeune âge, tel est le rôle du pédopsychiatre. « Nous nous occupons des bébés, des enfants et des adolescents en souffrance ainsi que de leurs parents, explique le docteur Claudine Desobry, présidente du collège de pédopsychiatrie de la Fédération française de psychiatrie (FFP). Nous sommes attentifs au bon développement de nos jeunes patients et nous pouvons surveiller l'émergence éventuelle de pathologies psychiatriques ». En cas de trouble, l'enjeu de cette spécialité médicale est d'intervenir précocement pour

améliorer le pronostic. Les premiers signes d'une souffrance psychique peuvent être très divers. « Il peut s'agir bien sûr d'une plainte, d'une modification de comportement, d'un repli émotionnel de l'enfant mais cela peut aussi être des difficultés à l'école, ou encore un trouble du sommeil ou de l'alimentation chez l'adolescent », énumère la pédopsychiatre. Celle-ci va alors recevoir l'enfant et ses parents pour une première consultation qui dure environ une heure.

Être attentif aux signes

En plus d'écouter et d'échanger, elle s'attache également à réaliser une observation clinique. « J'étudie le développement et le comportement de l'enfant à travers le jeu, par exemple, et je cherche à détecter des phénomènes somatiques, des effets sur le corps », précise-t-elle. En complément, elle peut prescrire un bilan

psychologique, psychomoteur, orthophonique, voire ergothérapique. Une fois toutes ces informations recueillies, un projet thérapeutique est proposé aux parents et à l'enfant avec un suivi et des soins adaptés. « Parfois, une prescription médicamenteuse est souhaitable », indique-t-elle.

Un travail d'équipe

Le pédopsychiatre exerce rarement en libéral et plus souvent au sein de structures comme les centres médico-psychologiques, rattachés à l'hôpital, ou les établissements médico-sociaux (centres médico-psycho-pédagogiques et centres d'action médico-sociale précoce pour les 0 à 6 ans). Il travaille en lien avec d'autres professionnels du domaine de la santé (orthophonistes, kinés, infirmiers...) mais également du social (éducateurs spécialisés, assistants sociaux...). « Ces partenariats nous permettent de proposer une prise en charge globale et de nous adapter aux besoins spécifiques de chaque jeune patient », considère le docteur Desobry.

Léa Vandeputte



Devenir pédopsychiatre

Après six années d'études de médecine, il faut réaliser cinq années d'internat de psychiatrie dont deux à trois ans en pédopsychiatrie.



Aider des collégiens à faire leurs devoirs

Le dispositif « Devoirs faits » permet aux collégiens d'être accompagnés pendant un temps d'étude au sein de leur établissement ou en ligne (depuis la crise sanitaire). En 2020, près de 30 % des élèves ont bénéficié de cet encadrement par des professeurs, des assistants d'éducation ou des étudiants. Ces derniers qui, jusqu'au mois de mai, étaient bénévoles peuvent désormais être rémunérés 15,99 euros brut de l'heure.

SOLIDARITÉ

L'aide alimentaire toujours plus nécessaire

Le volume des denrées alimentaires distribuées par les associations a augmenté de 10,6 % en 2020, contre + 2,9 % en 2019, selon les résultats provisoires d'une enquête de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee). Dans le même temps, une hausse de 7,3 % des inscriptions a été enregistrée (contre + 4,4 % en 2019).



SITE INTERNET RECONNAÎTRE LES PLANTES TOXIQUES

Allergie, réaction cutanée, intoxication... les plantes, qu'elles soient en pot, dans votre jardin ou dans la nature, peuvent parfois présenter des risques pour votre santé. Le nouveau site [Plantes-risque.info](https://www.plantes-risque.info) vous informe sur les potentiels dangers, sur les moyens de s'en prémunir et sur la conduite à tenir en cas d'exposition à risque. La recherche peut s'effectuer par nom ou en consultant les photos des végétaux.



PRÉCARITÉ ÉTUDIANTE

Des protections périodiques gratuites dans les universités

Un tiers des étudiantes n'ont pas suffisamment d'argent pour s'acheter chaque mois les serviettes hygiéniques ou les tampons dont elles ont besoin. Afin de lutter contre cette précarité menstruelle qui n'a fait que s'aggraver avec la crise sanitaire, des distributeurs de protections périodiques gratuites sont installés dès ce mois de septembre sur l'ensemble des campus.

Une application pour signaler les actes LGBTphobes

Flag! est une appli qui permet aux victimes ou aux témoins de violences ou de discriminations envers les lesbiennes, gays, bisexuels ou transgenres (LGBT) d'émettre un signalement anonyme. La victime est aiguillée vers les interlocuteurs appropriés (police, association, cellule d'écoute...) et les informations recueillies alimentent une cartographie destinée à orienter les politiques publiques.

i Flag! est téléchargeable gratuitement sur l'App store et Google play.

Pour soigner votre confort à l'hôpital.
Nous sommes là !



GARANTIES HOSPITALIÈRES PREMIER JOUR

DES REMBOURSEMENTS SANTÉ COMPLÉMENTAIRES POUR VOS FRAIS D'HOSPITALISATION DÈS LE PREMIER JOUR :

- Percevez de 17€ à 47€ d'indemnités hospitalières par jour* pour régler vos dépenses courantes (chambre particulière, frais de télévision...).
- Bénéficiez d'une assistance pour organiser votre vie et celle de vos proches.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE AGENCE

OU AU  **N°Cristal 09 69 39 3000**

APPEL NON SURTAXE

* Selon le niveau de garantie choisi.

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le N° SIREN 777 927 120 - Siège social: 14-16, boulevard Malesherbes - 75008 Paris - Assureur/Distributeur.
Document non contractuel à caractère publicitaire. **Solefado Communication.**

viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

www.viasante.fr



GESTION DES RETOUR — MUTUELLE VIASANTÉ, 10 RUE PETITE-NOTRE-DAME, CS 50701, 80142 ABBEVILLE CEDEX —

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE