

Le mutualiste

VIA SANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

BÉNÉVOLE S'engager au service des autres

Mélanie

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

4 Téléconsultation
De nouvelles
fonctionnalités

5 Surcomplémentaire
Vos garanties
renforcées

6 Appels de soutien
Une parenthèse
dans le quotidien

DEVENONS ÉCO-RESPONSABLE !

La fréquence de vos décomptes devient trimestrielle

LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne
un Français utilise
53 kg de papier
par an.

VIASANTÉ a fait le choix, dans une démarche éco-responsable, de modifier la fréquence d'envoi de vos décomptes de prestations santé.

Si vous les recevez par courrier, sachez qu'à partir du mois de mai, les envois s'effectueront à un rythme trimestriel.

Pour consulter vos décomptes santé en temps réel et quand vous le voulez, connectez-vous sur votre espace adhérent 24h/24 et 7j/7 !

Vous aussi
agissez en
optant pour la
dématérialisation
totale de vos
décomptes.
Vous serez
averti par email
dès qu'un
remboursement
est effectué.

ACTIVEZ VOTRE ESPACE PERSONNEL

TÉLÉCHARGEZ
L'APPLI MOBILE



CONNECTEZ-VOUS SUR
viasante.fr



viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Acteur de votre santé

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité,
immatriculée sous le N° SIREN 777 927 120 - Siège social : VIASANTÉ Mutuelle
14-16, boulevard Malesherbes - 75008 Paris - Assureur/Distributeur
Document non contractuel à caractère publicitaire. IC20210128

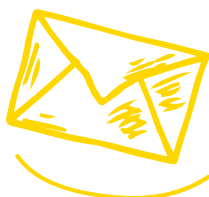
www.viasante.fr





“

« 100 % SANTÉ »



« Avec ma petite retraite, j'hésite à aller voir le dentiste. Une amie m'a dit que je pouvais me faire soigner sans reste à charge. Est-ce possible ? » Catherine R.

Si votre contrat est responsable, vous pouvez opter pour le panier de soins « 100 % santé » et bénéficier ainsi de prothèses dentaires sans aucun reste à charge. Cela concerne notamment les couronnes et bridges dont la qualité esthétique des matériaux varie selon la position de la dent (une distinction est faite entre les « dents visibles » et les « dents non visibles »). Depuis le 1^{er} janvier 2021, toutes les prothèses dentaires acceptées par le régime obligatoire, y compris celles amovibles, entrent dans le dispositif du « 100 % santé ». Vous pouvez donc, par exemple,



Vous pouvez vous soigner sans reste à charge.

à condition de choisir des prothèses comprises dans le panier « 100 % santé ».

i **Contactez votre agence ou le 09 69 39 30 00 pour savoir si votre garantie est responsable et vous permet d'accéder au panier sans reste à charge.**

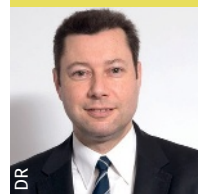
© Shutterstock

“

ESTIMATION DES REMBOURSEMENTS

« Je dois bientôt subir une intervention chirurgicale mais je ne suis pas sûr que mon contrat prenne en charge les dépassements d'honoraires. Comment puis-je connaître le montant de mes remboursements ? » Adrien L.

Le détail de vos garanties est accessible depuis votre espace adhérent sur le site Viasante.fr. Toutefois, tout comme pour l'achat de lunettes, d'un appareil auditif ou la pose de prothèses dentaires, vous pouvez demander à la mutuelle une estimation de votre prise en charge, calculée en fonction des conditions prévues par votre contrat. Envoyez-nous pour cela le devis fourni par le professionnel de santé depuis l'application mobile (scan ou photo) ou via votre espace adhérent, rubrique « Contactez-nous ». Vous pouvez également vous rendre en agence ou nous appeler au 09 69 39 30 00.



Olivier Benhamou,
président de VIASANTÉ

La solidarité :
une valeur d'actualité

Les citoyens savent se mobiliser lorsque les temps sont durs. Ils l'ont prouvé. Dès le premier confinement, Le Mutualiste s'en était fait l'écho dans le numéro de juin 2020. Alors que pour la première fois, la France et de nombreux autres pays étaient confrontés à l'isolement forcé et à la peur de voir basculer dans la solitude et la précarité les plus fragiles, des initiatives avaient fleuri un peu partout, laissant à rêver à un « monde d'après » plus solidaire. Si nous avons choisi le bénévolat comme thème du dossier de ce trimestre, c'est bien parce que l'idée de solidarité, si chère à notre monde mutualiste, n'est pas morte. L'émergence de ce nouveau virus et la crise qu'il a engendrée ont fait redécouvrir l'utilité des relations de voisinage et l'importance du secteur de la santé. Votre mutuelle a aussi pleinement joué son rôle d'acteur social. Elle a été et sera encore là, grâce à des personnels motivés, pour vous accompagner et vous aider dans vos difficultés, votre solitude parfois. Elle a traduit en actes la solidarité et la protection de tous envers tous. Continuons à nous entraider, à agir collectivement; nous en sortirons plus soudés et plus forts.

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 Miralles et Françoise Laugénie • Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse: Ciem • Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage: 464 810 exemplaires • Commission paritaire: 0421M07799 • ISSN: 2264-881X • Prix: 0,78 euro • Abonnement: 4 numéros 3 euros • **N° 61, mars 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.



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.





NUTRITION, ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un programme digital sur mesure

Avec cette deuxième édition du programme Salutance, découvrez une nouvelle façon d'améliorer votre alimentation et votre activité physique au quotidien. Changez durablement vos habitudes grâce à un suivi en ligne sur mesure et un coaching de qualité, mené en temps réel par des professionnels. Gratuit et accessible à tous, Salutance a été élaboré en collaboration avec Les Ateliers du devenir, une association de médecins du CHU de Toulouse et de la clinique de soins de suite et de réadaptation (SSR) de Bondigoux (31).

i Retrouvez le programme Salutance sur jevisbien-etre.fr.

TÉLÉCONSULTATION

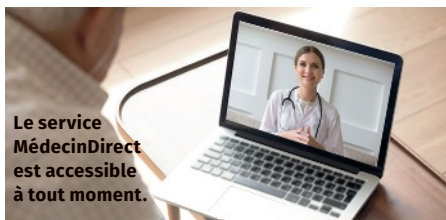
De nouvelles fonctionnalités

VIASANTÉ ajoute de nouvelles fonctionnalités au service de téléconsultation* :

- La prise de rendez-vous avec un médecin généraliste peut se faire par téléphone ou en vidéo. Pour les échanges par écrit, pas besoin de rendez-vous, un médecin répond dans l'heure.
- Les documents sont désormais enregistrés dans un historique pour les retrouver facilement (ordonnances, conseils, photographies...).
- La sécurité est renforcée grâce à un filigrane sur les ordonnances.

Rendez-vous sur Medecindirect.fr en renseignant votre numéro d'adhérent, ou sur l'application mobile.

***Service inclus dans votre garantie santé.**
Les personnes détenant un contrat unique Premier Jour Hospitalisation n'y ont pas accès.



© Shutterstock

Hommage à Denis Saules, directeur général de VIASANTÉ

Denis Saules est décédé dans la nuit du 23 au 24 novembre 2020. C'est une personnalité profondément engagée qui s'en est allée.

L'annonce de la disparition de Denis Saules a suscité une vive émotion dans le monde mutualiste. Homme de convictions et de valeurs, son engagement pour le collectif a toujours guidé son action. Au service de la mutualité depuis de nombreuses années, il s'est investi pour faciliter l'accès à la santé pour tous et proposer des solutions et services répondant aux besoins quotidiens des adhérents tout au long de leur vie.



Denis Saules est décédé à l'âge de 57 ans.

Une dimension nationale

Sous son impulsion, avec Olivier Benhamou, président, il a fédéré de nombreuses mutuelles pour que VIASANTÉ acquière la dimension nationale qu'elle a aujourd'hui tout en demeurant une mutuelle de proximité grâce à son réseau d'agences déployées en régions. Il portait beaucoup d'intérêt au magazine *Le Mutualiste*. Il en suivait l'évolution au fil des années, en participant activement aux travaux des assemblées générales annuelles du Réseau des éditeurs de revues (RER), éditeur du journal, dont il était administrateur. Il n'a eu de cesse d'œuvrer pour que ce magazine soit un vecteur d'information essentiel pour les adhérents et la revue de qualité qu'elle est aujourd'hui. Un nouveau directeur général par intérim, Olivier Fourure, a été nommé par le conseil d'administration.



Surcomplémentaire : des garanties renforcées

La surcomplémentaire Viaplus permet d'adapter ses garanties et de consolider sa couverture de base en optimisant ses remboursements.

La surcomplémentaire *Viaplus* est ouverte à toutes les personnes ayant déjà une complémentaire santé. Elle peut être souscrite sans limite d'âge par les adhérents de VIASANTÉ. Elle s'adresse aussi aux salariés bénéficiant d'une garantie santé souscrite par leur entreprise et qui souhaitent renforcer leurs remboursements à titre personnel.

Mieux couvrir ses dépenses de santé

Choisir l'une des trois formules proposées permet d'adapter ses garanties librement en accédant à des prestations peu ou pas couvertes par les régimes obligatoires. Elles offrent notamment des remboursements plus importants sur les postes clés (soins courants, hospitalisation, optique et dentaire), la prise en charge de prestations supplémentaires comme les cures thermales, l'automédication, différents forfaits tels que « baroudeur » pour les vaccins, « stop tabac », « sport sur ordonnance » dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD), « pathologies lourdes » ou bien « médecines douces ».

📞 Renseignements sur [Viasante.fr](https://viasante.fr) ou au 09 69 39 30 00.

SPORT SANTÉ FEMMES

Appel à projets des Sentin'Elles

La troisième édition du trophée Les lumières de la santé est lancée. Organisé par les Sentin'Elles, administratrices de VIASANTÉ, ce concours récompense des associations qui mettent en œuvre des actions originales destinées aux femmes autour de la pratique du sport à fins thérapeutiques (toutes pathologies confondues). En 2020, les trois lauréats sont : l'association Rugby union bien-être santé, Complètement Fadades et Sporeva. Qui leur succédera en 2021 ? Si vous-même ou des proches aidez malades et anciens malades à se dépasser et à reprendre espoir en partageant les valeurs sportives au travers d'associations ou d'initiatives de groupe, dites-le ! Pour retirer un dossier de candidature, il suffit d'écrire à animation.instances@viasante.fr et de le retourner avant le 6 septembre 2021 au plus tard.

BALADES SANTÉ

Découvrez les plantes qui se mangent et qui soignent

Envie de plein air après ces longues périodes de confinement ? Partez à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales de nos régions. Dans le cadre de ses pauses santé, VIASANTÉ propose des balades tous publics animées par un botaniste et un chargé de prévention. Elles ont pour objectif d'apprendre aux participants à regarder, sentir et goûter les plantes sauvages pour les reconnaître, et à découvrir leurs propriétés culinaires et gustatives. Rendez-vous au mois de mai, en espérant que le contexte sanitaire le permette. Dès la publication du calendrier sur la plateforme [Jevisbien-être.fr](https://jevisbien-etre.fr), vous pourrez choisir le lieu le plus proche de chez vous et vous y inscrire directement.

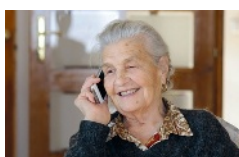


**Apprenez à connaître les bienfaits
des plantes sauvages**

© Photos Shutterstock

APPELS DE SOUTIEN

Une parenthèse dans le quotidien



© Shutterstock



Pendant les périodes de confinement, VIASANTÉ a mené des campagnes d'appels auprès de ses adhérents pour les soutenir et briser l'isolement des plus fragiles. Voici le témoignage d'Armand B., 82 ans, qui habite dans un appartement à Paris avec son épouse.

Le Mutualiste. Vous faites partie des personnes qualifiées de fragiles, affectées par les confinements liés à la crise de la Covid-19. Comment avez-vous vécu ces périodes difficiles ?

Armand B. Le premier confinement a été très dur. On ne savait pas s'organiser. Pour le deuxième, qui était plus souple, nous nous sommes adaptés. Les voisins ont pris de nos nouvelles, la gardienne de l'immeuble également et bien sûr nos enfants aussi. Nos seules occupations, c'était de lire et regarder la télé. Pour les courses alimentaires, je vais à 50 mètres de chez nous. C'est trop risqué d'aller plus loin.

L. M. Avez-vous été étonné de recevoir un appel de soutien de votre mutuelle VIASANTÉ ?

A. B. Oh oui, nous avons été agréablement surpris. Nous avons besoin que des gens de l'extérieur prennent de nos nouvelles. Alors, recevoir un appel de notre mutuelle nous a permis d'échanger et d'avoir du lien social.

L. M. Comment s'est déroulé cet échange et que vous a-t-il apporté ?

A. B. Nous avons eu quelqu'un qui était très à l'écoute et bienveillant à notre égard. Ce fut comme une petite parenthèse dans notre

quotidien. Étant à risque, nous respectons strictement les gestes barrières et la distanciation sociale et nous ne voyons quasiment personne. C'est bien de pouvoir parler et de recevoir un témoignage de solidarité de notre mutuelle.

L. M. Quels enseignements tirez-vous de cette crise sanitaire, pour vous et vos proches ?

A. B. Nous sommes anxieux quant à l'avenir. Cette pandémie est un véritable fléau. Nous attendons tous les deux de pouvoir nous faire vacciner* afin de retrouver un peu de liberté et rencontrer nos enfants plus souvent et plus longtemps que 10 minutes, comme c'est le cas depuis le début de l'épidémie. ●

** Cet article a été rédigé au tout début de la campagne de vaccination.*

PRENDRE SOIN DES AUTRES

Pour VIASANTÉ, il est important de prendre des nouvelles de la santé de ses adhérents pendant des moments de fragilité. Dès le premier confinement qui a débuté en mars 2020, le service Prévention a mis en place

des appels de soutien. Au 31 décembre 2020, sur les 5966 appels émis, 2395 ont permis d'entrer en contact avec des adhérents pour les aider à traverser ces périodes compliquées.

BÉNÉVOLE

S'engager au service des autres

En France, près d'une personne sur quatre est bénévole dans une association. Vous souhaitez vous investir dans le bénévolat et vous vous posez de nombreuses questions: Est-ce vraiment fait pour moi? Puis-je concilier cet engagement avec mon emploi du temps? Que l'on soit étudiant, salarié, retraité ou demandeur d'emploi, sur le terrain, dans un bureau ou à distance depuis chez soi, chacun peut trouver chaussure à son pied et s'épanouir en aidant les autres ou en défendant une cause.

Si la crise sanitaire et les confinements successifs ont accentué les inégalités, ils les ont aussi rendus plus visibles. Refuser de se replier sur soi-même « en attendant que ça passe », c'est l'attitude qu'ont adoptée un grand nombre de Français. Beaucoup n'ont en effet pu se résoudre à fermer les yeux et l'on a pu assister à un regain d'engagement et de solidarité. Malgré les contraintes, les restrictions de déplacement et la peur du coronavirus, le bénévolat n'a pas faibli. Contre toute attente, il s'est même renforcé. « Dès le début de la crise sanitaire, on a décidé de ne pas trop subir ce qui est en train de se passer et de profiter de cette

période qui empêche le lien pour justement en recréer, expliquait fin janvier 2021 à Sudouest.fr, Jérémie Ballarin, cofondateur du Wanted community, un groupe d'entraide Facebook qui compte 170 000 membres rien qu'à Bordeaux. *On a donc mobilisé la communauté Wanted pour préparer des repas, aider les associations autour de nous, en faveur des personnes précaires.* » L'hyperconnexion des jeunes a eu un effet mobilisateur en ces temps de crise où les gens ne peuvent pas sortir.

Les jeunes prennent la relève

Cette période de pandémie a vu se multiplier les gestes de solidarité (voir *Le Mutualiste* de juin 2020). De nombreux Français ont





➔ choisi de venir en aide aux autres. Du portage de courses à ses voisins âgés à la fabrication maison de blouses pour les soignants, en passant par des heures de soutien scolaire, beaucoup sont devenus bénévoles sans le savoir. « Les associations ont vu venir à elles énormément de nouveaux bénévoles, témoigne Élisabeth



Une expérience à valoriser sur le marché du travail

Le bénévolat peut représenter une étape constructive, voire un tremplin, pour des jeunes qui n'ont pas encore mis un pied dans la vie active. Il leur permet d'aborder des domaines qui les intéressent, comme la culture ou le développement durable et même parfois d'acquérir des compétences recherchées. Pourquoi ne pas s'en servir en le mentionnant dans son CV ? Le Passeport Bénévole®, créé par France Bénévolat avec le soutien des pouvoirs publics, permet de témoigner de son expérience bénévole, en indiquant les compétences qu'elle a mobilisées.

Pascaud, ancienne vice-présidente de France Bénévolat, notamment de jeunes actifs qui ne voulaient pas rester chez eux et souhaitaient donner gratuitement de leur temps. » Alors que les plus de 65 ans étaient obligés de se mettre en retrait pour se préserver du virus, les associations ont dû se réinventer. « Ça a pris un peu de temps, poursuit-elle, car elles n'étaient pas prêtes, mais elles se sont réorganisées et ont développé d'autres modes d'action comme les appels de soutien au téléphone. » Même s'il est encore trop tôt pour faire un bilan, pour savoir si les plus âgés reviendront et si les plus jeunes reste-

ront, le constat est le même un peu partout : « La pandémie a dopé la solidarité », se réjouit Élisabeth Pascaud, avant d'ajouter : « C'est évidemment très bien d'aider dans l'instant, mais il faut aussi voir à plus long terme car les associations développent des aides qui s'inscrivent dans la durée. C'est la raison pour laquelle, même si on n'a pas beaucoup de temps, c'est bien de se relayer entre bénévoles, comme dans une course de relais, afin que même une action

ponctuelle puisse être poursuivie dans la continuité. Lorsque l'on rend visite à une personne âgée qui perd un peu la tête, par exemple, il est bien de s'arranger à plusieurs pour lui permettre de faire le lien. »

Une manière d'être acteur dans la société

Les occasions qui poussent les gens à franchir le pas et à s'engager dans une mission bénévole sont diverses. La volonté d'être utile à la société en est souvent la raison sous-jacente. À l'instar d'Adrien Bourgeade, doctorant, qui s'est engagé dans le bénévolat pour la première fois à l'âge de 18 ans : « J'étais alors en école préparatoire scientifique et de ma résidence étudiante, j'avais vu sur une affiche qui proposait d'appeler un numéro pour faire une mission de bénévolat, raconte le jeune homme aujourd'hui âgé de 25 ans. J'en ai parlé à un ami, et on a appelé. » Cette première expérience consistait à élaborer des jeux d'éveil auprès d'un jeune de 16 ans atteint d'autisme. « J'avais besoin de faire autre chose, explique-t-il. Je ne faisais que travailler. Le lundi soir, cela me permettait de souffler.



Envie de solidarité en cette période de Covid-19, vers quelle association se tourner ?

➤ Distribuer des produits de première nécessité et des repas aux plus précaires, maintenir un lien avec des personnes fragiles isolées, apporter un soutien scolaire... En présentiel ou à distance, des centaines de missions sont proposées sur Jeveuxaider.gouv.fr. Au-delà des associations ayant pignon sur rue comme la Banque alimentaire, les Restos du cœur, le Secours

populaire ou le Secours catholique, il est possible de prêter main-forte à de multiples causes. Il suffit pour cela de se faire connaître sur des plateformes ou des sites qui mettent en relation les associations avec ceux qui proposent leurs services. Parmi les plus connus, Francebenevolat.org, Tousbenevoles.org ou encore Benevolt.fr.

Bénévolat et volontariat : deux notions distinctes

Ces deux termes, très utilisés dans le langage du monde associatif, désignent deux statuts différents.

► Le bénévolat

Selon la définition du Conseil économique, social et environnemental (Cese), « est *bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non rémunérée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial* ». Le bénévolat est ouvert à tous, quel que soit l'âge (une personne mineure peut tout à fait être bénévole) ou le niveau de qualification, que l'on soit en activité ou sans emploi.

► Le volontariat

Le statut de volontaire suppose un engagement réciproque et formalisé à plein temps pour une durée définie, avec une mission précise. Contrairement au bénévole, le volontaire peut être rétribué pour sa mission et a droit à une couverture sociale. Le Service volontaire européen (SVE), le Service de solidarité international (VSI) ou encore le Service civique sont des exemples de formes de volontariat.

C'était en quelque sorte une soupape. Ce jeune patient était très atteint, il ne parlait pas. Sa mère, qui était femme au foyer, nous aidait, en interaction avec un psychologue. Avant de commencer, je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre et ça m'a vraiment plu. » Après cette première expérience du bénévolat, d'autres se sont succédés. Adrien Bourgeade a continué, d'une manière ou d'une autre, à aider des jeunes en souffrance. « Ensuite, j'ai intégré l'Enseeiht (une grande école d'ingénieurs à Toulouse, NDLR), j'ai rejoint l'Association de la fondation étudiante pour la ville (Afev) de Toulouse, qui proposait des actions de bénévolat. J'y tenais ponctuellement un stand afin d'y présenter le métier d'ingénieur et de montrer que ce dernier n'était pas réservé à une élite. »

S'engager pour mieux se trouver

« Quand on est étudiant, on a l'impression que les études sont gratuites, souligne le jeune homme. J'étais boursier et j'aime à dire que ma scolarité m'a coûté 35 euros. J'avais l'impression de devoir quelque chose à la société. » Issu d'un milieu modeste, si Adrien a réussi ses études, c'est selon lui grâce à l'aide d'un ami qui l'a soutenu quand il en a eu besoin. « Il y a des gens, des rencontres qui peuvent changer des vies. Aujourd'hui, je fais un doctorat. Ma vie aurait été différente si je n'avais pas fait certaines rencontres. J'ai voulu en quelque sorte rendre



© Photos Shutterstock

DES DROITS ET DES RESPONSABILITÉS

Le bénévole n'est pas salarié et ne perçoit donc pas de rémunération. Il peut néanmoins être dédommagé par l'association s'il engage des frais (déplacement, hébergement, achat de matériel...) dans le cadre de sa mission. N'étant soumis à aucun lien de subordination juridique, il reste libre d'y mettre un terme sans procédure, ni dédommagement. Il doit en revanche respecter les statuts de l'association ainsi que les normes de sécurité dans son domaine d'activité. S'il est victime de dommages et qu'il est en mesure de prouver la relation directe de cause à effet entre sa participation aux activités de l'association et le dommage, cette dernière est tenue de l'indemniser. En cas de dommages causés par un bénévole et malgré l'absence de contrat de travail, la responsabilité de l'association peut être engagée sur le fondement de la responsabilité du fait d'autrui (article 1242 du Code civil).

38 %

des Français « donnent du temps pour les autres, pour une cause »,

soit 20 millions de bénévoles.
Parmi eux, 13 000 000, soit 2 sur 5,
le font dans un cadre associatif.

Source : France Bénévolat, 2019.





Dossier

➔ *ce que l'on m'avait donné. Je suis la preuve que des élèves qui ont des difficultés à la base peuvent très bien réussir grâce à l'aide de personnes bien intentionnées.* » Aujourd'hui, Adrien consacre près de quatre heures de son temps par semaine au bénévolat, au sein de l'association Parrain pour mille, qui met en relation des adultes et des filleuls, des enfants de mères isolées, des migrants. Le dimanche, il encadre pour du soutien scolaire en terminale un jeune Guinéen qui a traversé la Méditerranée au péril de sa vie pour venir faire des études en France. « *Je l'aide pour ses devoirs et pour préparer le bac* », précise-t-il. Il accompagne également, en sciences, des petits groupes



d'élèves issus de milieux défavorisés. La solidarité fonctionne dans les deux sens. Si le bénévolat a pour but d'aider les autres de manière désintéressée, il fait du bien aussi à celui qui le pratique. « *Un bénévole qui avait passé pour la première fois un soir de Noël aux Restos du cœur, relate Elisabeth Pascaud, m'a dit qu'il avait fait cela par devoir mais que dorénavant, il allait s'organiser pour le faire plus souvent, car il y avait pris du plaisir.* » Pendant les confinements, notamment, le bénévolat a représenté une bouffée d'air pour beaucoup, en leur permettant d'avoir des interactions sociales et de se rendre utiles.

Isabelle Coston



Amélie Arcile est cofondatrice de la plateforme Benevolt.

« LA CRISE SANITAIRE A MODIFIÉ LA NATURE DU BÉNÉVOLAT »

Croix Rouge, Médecins du Monde, mais aussi petites associations locales, tous ont besoin de personnes qui s'engagent à leurs côtés. L'entreprise solidaire Benevolt fait le lien entre associations et bénévoles partout en France.

Le Mutualiste. Sur quel principe est fondée la plateforme et comment fonctionne-t-elle ?

Amélie Arcile. Benevolt est un service numérique dont l'objectif est de rapprocher ceux qui ont besoin de renforts pour développer leurs projets associatifs et ceux qui veulent s'investir dans le bénévolat. Après s'être inscrits sur le site et avoir indiqué leurs centres d'intérêt et le lieu où ils habitent, les candidats au bénévolat se voient proposer des missions en

accord avec leurs désirs, leur localisation et leur disponibilité. Le service est gratuit pour les bénévoles ; les associations peuvent l'utiliser gratuitement ou choisir de s'abonner.

L. M. D'où vous est venue l'idée de ce projet ?

A. A. C'est Anne-Laure Mesguen, avec qui j'ai fondé Benevolt, qui en est à l'origine. Alors qu'elle était manager dans un grand groupe, elle a remarqué que ses salariés redoutaient le passage à la retraite, craignant de se sentir inutiles. Elle a donc eu l'idée de créer un service mettant en relation ces jeunes retraités avec des associations ayant besoin de leurs compétences. En les aidant à aborder cette nouvelle étape de leur vie, Benevolt leur permet de s'épanouir par le bénévolat. Mais depuis le mois

de mars, la plateforme s'est ouverte à toutes les classes d'âge.

L. M. Les actions de bénévolat ont pu continuer malgré les confinements ?

A. A. On assiste, depuis plusieurs années en France, à un véritable élan de générosité. Pendant les confinements, cet élan n'a pas diminué. La crise sanitaire a montré que l'on pouvait prendre du temps pour aider les autres, même depuis chez soi. Elle a néanmoins modifié la nature du bénévolat. Les associations ont dû moderniser leurs pratiques, grâce à l'outil numérique, notamment. Beaucoup d'actions peuvent être menées à distance, comme des cours et du soutien scolaire en vidéo, ou des appels téléphoniques ou en visio aux personnes âgées dans les Ehpad.

Propos recueillis par I. C.

QUIZ

Que savez-vous sur la presbycousie ?



© Shutterstock

Au fur et à mesure des années, nos capacités auditives diminuent et on entend moins bien, c'est ce que l'on appelle la presbycousie. Testez vos connaissances sur ce phénomène.

Une ou plusieurs bonnes réponses par question.

1. À quel âge commence généralement la presbycousie ?

- ☐ 45 ans
- ☐ 65 ans
- ☐ 75 ans

2. Quels types de sons deviennent difficiles à entendre ?

- ☐ Les sons aigus
- ☐ Les sons graves
- ☐ Tous les types de sons

3. La presbycousie est due notamment à l'usure des cellules sensorielles de l'oreille. Mais combien en avons-nous ?

- ☐ 1500 par oreille
- ☐ 15 000 par oreille
- ☐ 150 000 par oreille

4. En plus de l'âge, quels facteurs peuvent accélérer ce processus ?

- ☐ Une prédisposition génétique
- ☐ Des traumatismes sonores
- ☐ Des maladies (diabète, troubles cardiovasculaires)

5. La perte d'audition peut engendrer à terme des troubles cognitifs.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

6. Pour retarder la perte d'audition, je peux :

- ☐ Porter des protections
- ☐ Baisser le volume
- ☐ Ne plus écouter de musique au casque

7. Avoir une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique et ne pas fumer permettent aussi de prévenir la presbycousie.

- ☐ Oui
- ☐ Non

8. Quels signes doivent m'alerter ?

- ☐ J'ai des difficultés à suivre une conversation
- ☐ Je parle fort
- ☐ Je suis plus sensible aux bruits forts

9. Je suis gêné car j'entends moins bien, que dois-je faire ?

- ☐ Rien, car la perte d'audition est inéluctable
- ☐ Consulter un professionnel de santé

10. Quel est l'âge moyen du premier appareillage ?

- ☐ 66 ans
- ☐ 71 ans
- ☐ 82 ans

Réponses :

1. C'est à partir de 65 ans en moyenne que la perte d'audition devient gênante, mais elle peut intervenir plus tôt ou plus tard selon les individus.

2. La presbycousie se caractérise par une perte des sons aigus progressive jusqu'à atteindre les fréquences utilisées lorsque l'on parle.

3. Nous disposons de 15 000 cellules sensorielles dans chaque oreille.

4. Toutes les réponses sont exactes.

5. Vrai. La personne qui n'arrive plus à suivre une conversation a tendance à s'isoler, et le fait de ne plus communiquer, de ne plus être stimulé, peut accélérer le développement de troubles de l'attention et de la mémoire notamment.

6. Il faut protéger ses oreilles en utilisant des bouchons d'oreille en concert ou quand on bricole. Réduire le niveau sonore permet aussi de préserver sans pour autant se priver du plaisir d'écouter de la musique avec un casque.

7. Bien manger et bouger limitent la survenue de maladies comme l'hypertension ou le diabète qui prédisposent à la perte de l'audition. Le tabac, quant à lui, a un impact négatif sur le fonctionnement de l'oreille.

8. Ces trois signes doivent alerter.

9. Un médecin oto-rhino-laryngologiste (ORL) pourra réaliser un bilan auditif complet et vous donner un avis médical.

10. L'âge moyen du premier appareillage en France est de 71 ans.



SÉDENTARITÉ LES JEUNES « SCOTCHÉS » AUX ÉCRANS

Les enfants et adolescents passent beaucoup trop de temps sur les écrans et les mesures de confinement ont aggravé la tendance. Une étude* montre en effet une dramatique explosion du temps d'écran pendant le premier confinement et d'une manière plus générale une nette dégradation du niveau d'activité physique des jeunes Français. Ces comportements plus inactifs et sédentaires sont en train de devenir la norme, et cela inquiète de plus en plus les professionnels de santé.

* Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent, Onaps, édition 2020.

En moyenne, les enfants et adolescents français passent 4 heures par jour devant un écran.

Dépistage du cancer du col de l'utérus: 40 % des femmes n'y participent pas

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est un moyen efficace de lutter contre cette maladie dont 3 000 nouveaux cas sont découverts en France chaque année et qui cause 1 100 décès. Et pourtant, 40 % des femmes concernées n'y participent pas, déplore l'Institut national du cancer (Inca). 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. 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.



© Photos Shutterstock

**– 0,4 AN
POUR
LES FEMMES
ET – 0,5 AN
POUR
LES HOMMES:
L'ESPÉRANCE
DE VIE
DES FRANÇAIS
A BAISSÉ EN 2020
À CAUSE
DE LA PANDÉMIE.**

Le logo Nutri-score plébiscité par les consommateurs

Trois ans après son lancement officiel, la notoriété du Nutri-score a fortement progressé: plus de neuf Français sur dix le connaissent et le trouvent utile pour estimer la qualité nutritionnelle d'un produit, selon une enquête de Santé publique France publiée en janvier 2021. Par ailleurs, 57 % des personnes interrogées ont déclaré avoir modifié une ou plusieurs habitudes d'achat après l'avoir consulté: 34 % ont par exemple limité l'achat de produits avec de moins bons scores et 35 % ont changé durablement certaines habitudes alimentaires. Bien que l'apposition de ce logo ne soit pas obligatoire, 70 % des consommateurs considèrent qu'il améliore l'image de marque; nul doute que cet argument encourage les industriels et les distributeurs à plus l'utiliser.



DR

BANDE DESSINÉE

UN EHPAD, DES AMIS ET DES AVENTURES

Yvonne, 80 ans, quitte sa maison le cœur lourd. Elle part vivre dans l'Ehpad des Mimosas. Les premiers jours sont difficiles car tout lui déplaît: le tissu rêche de son couvre-lit, l'ambiance morose, le manque d'activités... Et puis, elle fait la rencontre d'autres pensionnaires avec qui elle ne va pas tarder à former une joyeuse bande. L'amitié, l'amour, l'humour et un brin de folie vont réunir ces copains bien décidés à continuer de profiter de la vie.

i *Le Plongeon, de Séverine Vidal et Victor Lorenzo Pinel, Grand angle, 80 pages, 17,90 euros.*

GESTE BARRIÈRE À BONNE DISTANCE DE SON VOISIN

Dans un décret du 27 janvier, le gouvernement a allongé la distance physique d'un à deux mètres entre deux personnes ne portant pas de masque. Cette mesure a pour but de limiter la propagation des nouveaux variants du SARS-CoV-2 plus contagieux.



COVID-19

Trois fois plus de morts à l'hôpital qu'avec la grippe

Une étude de l'Inserm et du CHU de Dijon s'appuyant sur les données nationales françaises de près de 130 000 patients hospitalisés pour Covid-19 ou pour grippe saisonnière montre que le taux de mortalité parmi les patients hospitalisés pour Covid est trois fois plus élevé que celui de la grippe saisonnière. Très loin, donc, d'une « grippette ».

ÉTUDIANTS

Leur santé mentale préoccupe

Deux jeunes de 18 à 25 ans sur trois estiment que la crise actuelle liée à l'épidémie de Covid-19 va avoir des conséquences négatives sur leur santé mentale, indique un sondage mené par l'institut Ipsos pour la Fondation Fondamental publié le 28 janvier. Pour leur venir en aide, les « chèques psy » financent la consultation d'un psychologue ou d'un psychiatre de ville.

CONSEILLÈRE MÉDICALE EN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR



Martine Ott est rattachée au pôle de pathologie thoracique des hôpitaux de Strasbourg.

Améliorer la qualité de l'air intérieur et la santé des patients

La conseillère médicale en environnement intérieur (CMEI) traque les sources de pollution de l'air directement dans les logements des malades. Elle les conseille et participe ainsi à leur prise en charge.

Pour soigner des patients qui souffrent de pathologies allergiques ou respiratoires, le médecin peut faire appel à une conseillère médicale en environnement intérieur (CMEI) qui va procéder à un audit. « Nous prenons rendez-vous et nous nous rendons gratuitement au domicile de la personne pour rechercher la présence d'allergènes, de moisissures ou de polluants chimiques qui pourraient avoir un lien avec

sa maladie », explique Martine Ott, CMEI aux hôpitaux universitaires de Strasbourg. Une fois sur place, une véritable enquête de terrain démarre. « Nous suivons un questionnaire pour passer en revue les habitudes de vie du patient et de sa famille, indique la professionnelle. Puis nous visitons ensemble le logement. Nous mesurons le taux de CO₂ – témoin du renouvellement de l'air –, la température et le taux d'humidité. Nous sommes également attentifs à l'odeur quand nous entrons dans une pièce, qui peut nous signaler la présence de moisissures. Nous pouvons prendre des échantillons de poussière pour identifier les allergènes d'acariens et, grâce à des

scotchs tests ou des écouvillons, faire analyser les moisissures en laboratoire. »

Des conseils personnalisés

Au fur et à mesure de son tour du propriétaire, la conseillère distille ses conseils. « Nous rappelons notamment qu'il faut aérer son logement dix à quinze minutes par jour même si cette mesure, préconisée aussi contre la Covid-19, est de mieux en mieux connue, constate Martine Ott. Nous nous adaptons à chacun pour trouver des solutions efficaces et pragmatiques : nettoyer la ventilation, réaliser des travaux si cela est possible, limiter l'accès de l'animal de compagnie à certaines pièces, revenir à des produits d'entretien simples (savon noir et vinaigre blanc), abandonner les parfums d'intérieur qui sont irritants... » En améliorant la qualité de l'air, la professionnelle poursuit toujours le même objectif : réduire l'exposition aux polluants et limiter la survenue de symptômes.

Léa Vandeputte

i Pour en savoir plus : Cmei-france.fr.



Devenir CMEI

Après une formation initiale d'infirmier, de technicien de laboratoire, de puériculteur ou encore de travailleur social, il faut suivre le diplôme interuniversitaire (DIU) Santé respiratoire et habitat à Strasbourg ou le diplôme universitaire (DU) Santé environnementale en milieu intérieur à Marseille. Les cours s'étalent sur une année scolaire et alternent enseignements théoriques et travaux pratiques.



Les dons aux associations encouragés

En cette période de crise sanitaire, les associations ont plus que jamais besoin d'argent pour assurer la distribution de repas ou encore favoriser l'accès au logement des plus précaires. Pour inciter les Français à donner, le plafond de la réduction d'impôt de 75 % est porté à 1000 euros en 2021.

RÉPARABILITÉ DES OBJETS

Des acheteurs mieux informés

Afin de lutter contre le gaspillage et l'obsolescence programmée, les industriels sont maintenant tenus d'indiquer aux consommateurs l'indice de réparabilité sur les smartphones, ordinateurs portables, lave-linge, téléviseurs et tondeuses à gazon. Une note sur dix est ainsi apposée, mentionnant que le produit est réparable, difficilement réparable ou non réparable. Cette note tient compte, notamment, du prix des pièces détachées.



PERSONNES HANDICAPÉES LE TAUX D'EMPLOI STAGNE

Les derniers chiffres de l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés (OETH), portent sur l'année 2018 et montrent que le taux d'emploi direct de travailleurs handicapés qui avait progressé de 2013 à 2016 stagne pour la deuxième année consécutive. L'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap reste difficile et la crise sanitaire fait craindre une aggravation de cette situation.



LOGEMENT

Une carte interactive des loyers

Le ministère de la Transition écologique met en ligne une carte de France qui indique le montant des loyers au mètre carré, charges comprises, du parc privé. Il suffit à l'internaute de se rendre sur le site [Ecologie.gouv.fr/carte-des-loyers](https://ecologie.gouv.fr/carte-des-loyers) et de cliquer sur sa commune pour en savoir plus sur les prix pratiqués sur le marché locatif local.



Un outil pratique pour les victimes de violence

La plateforme gratuite [Memo-de-vie.org](https://memo-de-vie.org) accompagne les victimes de violences et les oriente vers des professionnels. Elle leur donne aussi la possibilité de créer un espace privé dans lequel elles peuvent garder une trace des faits et enregistrer des documents officiels, mais aussi des photos ou des vidéos de témoignages, par exemple. Pour plus de sécurité, un bouton « Vite, je quitte » permet de fermer le site rapidement.



© Photos Shutterstock

Pour ta mutuelle, **fais-moi confiance !**

Julie, 38 ans
Filleule comblée

Marie, 43 ans
Marraïne attentionnée

**PARRAINEZ
VOS PROCHES
ET RECEVEZ
JUSQU'À
120€
EN CHÈQUES
CADEAUX**



+ UN AVANTAGE POUR CHACUN DE VOS FILLEULS
(cf. règlement de l'opération disponible sur demande)

POUR PARRAINER, RENDEZ-VOUS :

- dans votre agence la plus proche
- par téléphone :

N°Cristal 09 69 39 3000

APPEL NON SURTAXE

viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Acteur de votre santé

www.viasante.fr



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