

Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

SANTÉ SEXUELLE :

**Une question
de prévention**

NOR

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

4 Parité
L'égalité salariale
effective chez VIASANTÉ

5 Psychologue
Les consultations
remboursées

**6 Prévention
et bien-être**
De nouveaux ateliers



Un capital garanti pour préserver l'avenir de vos proches

-20 %⁽¹⁾
POUR TOUTE
**NOUVELLE
ADHÉSION**

Pour vous mettre, vous et vos proches, à l'abri en cas de coup dur, souscrivez la **"Garantie Prévoyance Individuelle"** d'AG2R LA MONDIALE.

- Un capital en cas de Décès ou d'Invalidité Absolue et Définitive **pouvant atteindre 200 000 €**.
- Des indemnités forfaitaires journalières en cas d'arrêt de travail ou d'Invalidité.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE CONSEILLER

Retrouvez les agences proches de chez vous
sur **www.viasante.fr**

- Adhésion possible jusqu'à 70 ans⁽²⁾.
- Choix du capital décès de 10 000 € à 200 000 €.
- Déclaration de santé simplifiée à l'adhésion.
- Option doublement du capital en cas de décès accidentel.
- Option versement d'indemnités forfaitaires journalières en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité.

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

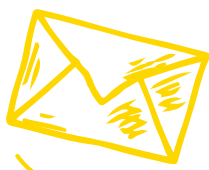
Acteur de votre santé

www.viasante.fr





RECYCLAGE DES MÉDICAMENTS



« Je viens de faire du tri dans ma pharmacie personnelle. Je ne sais jamais si je le fais correctement. Auriez-vous des conseils à me donner ? » Jessica C.

Faire régulièrement le tri des médicaments que l'on a chez soi est indispensable, car certains produits, une fois entamés, ne doivent pas être utilisés au-delà d'une période limitée. Nous vous conseillons, par exemple, de ne pas conserver les sirops au-delà de 15 jours après leur ouverture, les collyres après 15 à 30 jours et les crèmes et pommades plus de six mois à un an après leur première utilisation. Il est également très important de ne pas jeter les

Les emballages et les notices peuvent être jetés dans la poubelle jaune.



© Shutterstock

médicaments à la poubelle ni dans les équipements sanitaires, en raison des substances qu'ils renferment, potentiellement toxiques pour l'environnement. Ces médicaments usagés ou périmés doivent être impérativement rapportés à votre pharmacien en vue de leur recyclage.



CARTE D'ADHÉRENT PERDUE

« Je ne retrouve plus ma carte d'adhérent. Or, je dois consulter très prochainement un médecin. Comment en obtenir une nouvelle rapidement ? » David M.

Plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez soit vous rendre dans une agence de proximité, faire votre demande par téléphone ou avoir directement accès à votre carte en cours de validité sur votre espace personnel, sur le site Viasante.fr. La démarche est très simple, laissez-vous guider. En quelques instants, vous pouvez l'imprimer immédiatement depuis chez vous ou la télécharger sur votre smartphone. Votre carte d'adhérent vous permet d'avoir accès au tiers payant, notamment lors de vos visites chez le médecin, à la pharmacie ou lors d'un séjour en établissement hospitalier.



Olivier Benhamou,
président de VIASANTÉ

Vous accompagner, toujours

Avec l'arrivée de l'été, le ciel semble s'éclaircir mais l'épidémie de Covid-19 n'est malheureusement pas totalement derrière nous. Les prochains mois seront décisifs et, nous l'espérons, nous permettront de retrouver le moral. Car les chiffres parlent d'eux-mêmes : près de la moitié des Français se sont sentis isolés et déprimés alors que l'incertitude était encore forte. Pour répondre aux demandes de soutien des adhérents et les aider à passer ce moment délicat, la mutuelle s'est pleinement mobilisée. Elle a notamment décidé le remboursement des consultations de psychologues (lire page 5), mis en place des appels de soutien à ses adhérents les plus âgés ainsi qu'un dispositif d'accompagnement psychosocial des 19 à 25 ans... Face aux conséquences économiques de la crise, l'accès de tous à la santé est, plus que jamais, le cheval de bataille de la mutuelle. Elle participe ainsi grandement à la réforme du « 100 % santé » qui permet aux Français de bénéficier d'une paire de lunettes, de prothèses dentaires ou d'appareils auditifs sans reste à charge. La mutuelle est en effet le principal financeur de ces paniers de soins (de l'ordre de 75 à 80 %). VIASANTÉ poursuivra son engagement solidaire tant que le renoncement aux soins pour des raisons financières restera une réalité.

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: 457751 exemplaires • Commission paritaire: 0426M07799 • ISSN: 2264-881X • Prix: 0,78 euro • Abonnement: 4 numéros 3 euros • **N° 62, juin 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: Toa Heftiba/Unsplash.

Ce numéro du Mutualiste VIASANTÉ comprend une page spéciale (page 4) 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.





« 100 % SANTÉ »

Des soins entièrement pris en charge

La réforme du « 100 % santé », qui a vu son aboutissement en 2021, permet de choisir des prestations de qualité parmi plusieurs équipements chez les dentistes, opticiens et audioprothésistes, entièrement pris en charge par la Sécurité sociale et la complémentaire santé. Il s'agit d'un véritable enjeu de santé publique puisque, pour une majorité de Français, le coût des prothèses dentaires, des lunettes et des aides auditives était jusque-là prohibitif et constituait le frein principal à l'équipement. Toutes les garanties santé responsables proposent des solutions entrant dans ce dispositif.

PARITÉ

L'égalité salariale effective chez VIASANTÉ

En 2020, VIASANTÉ a obtenu un index d'égalité professionnelle de 98 points sur 100. Une note excellente, très largement au-dessus des 75 points exigés par la loi sur l'avenir professionnel de 2018. La note est obtenue grâce à la mesure de cinq indicateurs : l'écart de rémunération entre les femmes et les hommes, l'écart de répartition des augmentations individuelles, l'écart de taux de promotion, le pourcentage de salariées augmentées à leur retour d'un congé maternité et le nombre de salariés du sexe sous-représenté parmi les salariés ayant perçu les dix plus hautes rémunérations.



VIASANTÉ, un modèle en matière d'égalité salariale.

Ses remboursements en temps réel sur l'espace adhérent

L'espace adhérent de VIASANTÉ vous permet, via le site de la mutuelle, de consulter en ligne et en toute sécurité les documents relatifs à votre santé.

À l'heure où VIASANTÉ a décidé de s'inscrire dans une démarche écoresponsable en choisissant d'envoyer les décomptes de remboursements chaque trimestre depuis le mois de mai 2021, l'espace adhérent vous facilite la vie. Il vous permet, notamment, quand vous le voulez, d'accéder à vos derniers remboursements de soins en temps réel.



Un espace privilégié pour les adhérents est accessible sur [Viasante.fr](https://viasante.fr).

Innovant et pratique

Dans cet espace privilégié, vous pouvez non seulement consulter facilement vos garanties actualisées, celles des membres bénéficiaires de votre contrat, modifier à tout moment vos données personnelles (adresse, téléphone, e-mail, canaux de contacts...), mais aussi gérer en toute autonomie votre contrat (ajout de bénéficiaires) et envoyer vos documents (demandes de devis et prestations...). Votre carte de tiers payant, sous forme dématérialisée, y est à disposition. De plus, vous avez un accès direct aux services personnalisés : consultation médicale à distance, programmes de prévention et autres services innovants, géolocalisation d'un professionnel de santé, informations pour contacter la mutuelle, par téléphone, courrier, formulaire web ou se faire rappeler.

i Pour activer votre espace adhérent et bénéficier ainsi de toutes ses fonctionnalités, connectez-vous sur [Viasante.fr](https://viasante.fr) et laissez-vous guider.



Près de la moitié des Français ont vu leur moral baisser durant la crise sanitaire.

Les consultations avec un psychologue remboursées

VIASANTÉ prend en charge les consultations et propose un accompagnement psychologique.

La pandémie de Covid-19 et les restrictions associées ont affecté le moral des Français. VIASANTÉ, répondant naturellement à l'appel de la Fédération nationale de la Mutualité française (FNMF), s'engage à venir en aide à ses adhérents en luttant contre les souffrances psychologiques. La mutuelle a donc décidé de prendre en charge les consultations auprès de psychologues (dans la limite de quatre jusqu'au 31 décembre 2021 et de 60 euros par acte), sans qu'il soit nécessaire de fournir une prescription du médecin traitant. Cette décision exceptionnelle répond à un nouveau besoin d'accompagnement lié au mal-être grandissant.

Des engagements concrets

Cet engagement vient compléter les services et les actions d'accompagnement psychologique déjà existants, tels que les appels de soutien aux plus âgés (voir *Le Mutualiste* de mars 2021), ou les ateliers prévention, réalisés en distanciel pour les 19-25 ans. L'objectif ? Accompagner tous les adhérents, en cernant leurs difficultés et en les aidant à les surmonter. VIASANTÉ permet également, à tout âge, l'accès à des psychologues *via* son service de téléconsultation, dès que le besoin s'en ressent.

DÉLÉGUÉS

Résultat des élections

La démocratie étant un principe clé de l'organisation des mutuelles, en tant qu'adhérent, chacun des membres participants de VIASANTÉ a été appelé à choisir ses représentants. Vous avez donc élu par correspondance ou par internet, du 22 février au 15 mars 2021, vos 150 délégués mutualistes qui vous représentent aux assemblées générales de la mutuelle. Vous pouvez retrouver la liste complète de vos représentants sur Viasante.fr, dans la rubrique « Actus ». VIASANTÉ félicite les délégués élus le 22 mars 2021 pour les six prochaines années, qui voteront les résolutions financières et politiques déterminantes pour l'avenir de la mutuelle. Ils continueront de promouvoir le droit à la santé pour tous, d'anticiper l'avenir et de répondre à vos préoccupations de demain.

TÉLÉCONSULTATION

Des spécialistes à vos côtés

En tant qu'adhérent de VIASANTÉ, vous bénéficiez du service de consultation médicale à distance MédecinDirect, accessible* 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Après vous être enregistré, vous pouvez consulter des généralistes, mais aussi des spécialistes tels que des psychologues, cardiologues, dermatologues, hépato-gastro-entérologues, ophtalmologues, pneumologues, rhumatologues... inscrits, bien entendu, au Conseil national de l'Ordre des médecins (Cnom). Il suffit pour cela de se connecter sur le site MedecinDirect.fr ou depuis l'application mobile grâce à un code personnel créé avec le numéro d'adhérent VIASANTÉ. L'appli vous permettra d'entrer en contact avec eux facilement en cas de besoin.

**Les personnes détenant un contrat unique Premier jour n'ont pas accès à ce service.*



La téléconsultation permet d'obtenir un diagnostic et une ordonnance si nécessaire.

© Photos Shutterstock



© Shutterstock

Des balades botaniques sont proposées aux adhérents.

PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

De nouveaux ateliers



La crise sanitaire et les confinements successifs montrent à quel point nous avons besoin de nous oxygéner régulièrement le corps et l'esprit. VIASANTÉ propose à ses adhérents de les accompagner en ce sens.

En complément de ceux que VIASANTÉ propose à ses adhérents, sur tous ses territoires, de nouveaux ateliers, en extérieur ou en distanciel, ont été lancés cette année par l'équipe prévention.

En plein air

Ce printemps, des « marches bien-être » ont été organisées, dans le respect des règles sanitaires. Guidés par une sophrologue, les participants ont pu découvrir les outils nécessaires pour se relaxer et retrouver de l'énergie au quotidien. Objectif ? Revenir de ces sorties plus léger, détendu, ressourcé et apaisé. Par ailleurs, des « pauses santé marcher et manger en douceur » sont proposées aux plus de 55 ans, avec le concours d'une diététicienne qui les conseille pour entretenir la bonne santé de leur système cardiovasculaire. Enfin, des balades botaniques et des balades contées (accompagnées par des spécialistes du patrimoine de nos régions) auront lieu en juin et cet automne.

Depuis chez soi

Dans le contexte de la pandémie, des ateliers virtuels sont organisés afin d'offrir la possibilité

au plus grand nombre d'y participer derrière son écran d'ordinateur. L'un d'eux, « conférence santé et environnement: les bienfaits des produits naturels pour la maison », est à découvrir sur la plateforme Jevisbien-être.fr. Il permet d'apprendre à utiliser moins de produits chimiques au quotidien. Animé par un médecin et une coordinatrice prévention, il propose aux participants d'échanger en direct et de réaliser également des produits naturels. Enfin, deux autres ateliers voient le jour sur la même plateforme: un programme consacré au sevrage tabagique adapté à chacun et, prochainement, un nouvel accompagnement digital sur le thème du sommeil.

« MARCHES BIEN-ÊTRE » : ILS EN PARLENT !

Patrice R., à Brive, le 25 mars : « Intervenante très intéressante ainsi que le sujet. Ne peut que faire du bien. Bonne idée cet atelier au grand air et la voix de l'animatrice était tellement reposante ! »

Samia B., à Bergerac, le 30 mars : « J'ai ressenti les bienfaits de l'atelier. À la fin de celui-ci, j'étais

sereine et relaxée. Découvrir ou redécouvrir les notions de bien-être, c'était très important pour moi après cette période difficile. »

Valérie P., à Carcassonne, le 20 mai : « Une pratique idéale pour entretenir son système vasculaire. Je vais m'obliger à faire plus de balades. »

SANTÉ SEXUELLE: Une question de prévention

« Quelle contraception choisir? », « Comment bien me protéger? », « Où puis-je me faire dépister? », « Suis-je normal? » Quel que soit son âge, on n'a jamais fini de s'interroger sur sa sexualité. Que l'on soit célibataire ou non, que l'on veuille fonder une famille ou pas, elle tient une place importante mais il n'est pas toujours facile d'en parler et de trouver les réponses. Pourtant, elle touche aussi à notre santé, tant physique que psychique, et nécessite une approche de prévention globale et positive.

La santé sexuelle est « un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social associé à la sexualité », d'après la définition adoptée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2002. « Elle ne consiste pas uniquement en l'absence de maladie, de dysfonction ou d'infirmité », précise-t-elle avant d'ajouter: « La santé sexuelle a besoin d'une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, et la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui

apportent du plaisir en toute sécurité et sans contraintes, discrimination ou violence ».

Se sentir « safe » et satisfait

La santé sexuelle touche à la fois à la sexualité et à la santé reproductive mais également au domaine sociétal. La prévention joue alors un rôle essentiel en donnant les clés aux individus et en les informant. Elle s'appuie sur trois piliers: l'autonomie, la sécurité et la satisfaction. « Toute personne doit pouvoir décider librement de ce qui touche





à sa sexualité, en choisissant le(s) partenaire(s) de son choix et les pratiques sexuelles qu'elle souhaite, sans discrimination ni coercition », explique Santé publique France. Pour une sexualité sans risque, il est important que chacun soit « safe », c'est-à-dire en sécurité et protégé. Et c'est une condition indispensable à la « satisfaction sexuelle ». Il ne s'agit pas là que de plaisir, rappelle Santé publique France, « les dimensions sociales (adéquation de sa sexualité vécue ou de son potentiel avec ses aspirations propres, ses valeurs), psychiques (estime et image de soi) ou encore émotionnelles (présence et qualité des relations affectives) ont un impact majeur » sur ce ressenti. L'objectif

est bien là d'atteindre un état général de bien-être.

Une contraception gratuite pour les mineures

Depuis la fin août 2020, les frais liés à la contraception des moins de 15 ans sont intégralement pris en charge, comme c'était déjà le cas pour 15-17 ans. Cette gratuité concerne les contraceptifs remboursables (pilules de première et deuxième génération, implants, stérilets) mais également les consultations (auprès d'un gynécologue ou d'une sage-femme) et les examens biologiques. Les jeunes filles peuvent bénéficier du secret médical : le consentement des parents n'est pas nécessaire pour consulter et obtenir une contraception et l'Assurance maladie ne transmet aucun relevé de remboursement.

Avoir le choix

Dans ce cadre, la contraception fait partie des thématiques prégnantes. Il existe aujourd'hui toute une panoplie à la disposition des femmes : pilule, dispositif intra-utérin (DIU), implant, patch, anneau, injection, stérilisation, préservatif, méthodes dites naturelles... La pilule reste toutefois la plus utilisée : 36,5 % des femmes en âge de

procréer la prennent selon le Baromètre santé 2016 de Santé publique France. En cas d'accident ou de rapport mal protégé, la contraception d'urgence hormonale est également disponible. Il est possible de se procurer cette méthode « de rattrapage » sans ordonnance, directement en pharmacie et elle est gratuite pour les mineures. Environ 6 % des femmes âgées de 15 à 49 ans y ont eu recours en 2018 d'après les

chiffres du Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH).

En France, une femme, majeure ou mineure, peut par ailleurs demander une interruption volontaire de grossesse (IVG). Cette pratique est strictement encadrée et le délai légal pour avorter est de cinq à sept semaines de grossesse pour la méthode médicamenteuse, selon qu'elle est assurée en cabinet de ville ou en établissement de santé, et jusqu'à la fin de la douzième semaine pour la méthode chirurgicale. La question des délais continue de faire couler beaucoup d'encre. En témoigne la publication, cinquante ans après celle du « Manifeste des 343 » — où des femmes célèbres et anonymes ont déclaré avoir avorté — d'une tribune signée là encore par 343 femmes dans *Le Journal du dimanche* du 3 avril 2021. Ces dernières réclament un allongement de ces délais légaux au nom de la « liberté de disposer de son corps ». Le 12 avril, la Haute autorité de santé (HAS) s'est dite favorable à la pérennisation de l'allongement à neuf semaines du délai pour l'IVG médicamenteuse qui avait été mis en place de manière transitoire à la suite du premier confinement et ce, quel que soit le lieu où elle est pratiquée.

Se protéger aussi des idées reçues

Autre volet de la santé sexuelle, la protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST) reste toujours d'actualité. À l'occasion de la dernière édition du Sidaction, un sondage Ifop publié le 22 mars a démontré une augmentation des fausses croyances vis-à-vis du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) chez les jeunes. À titre d'exemple, 24 % des personnes interrogées pensent que l'on peut être contaminé en embrassant une personne séropositive : un chiffre en hausse de 9 points par rapport à 2020. Et ces préjugés peuvent avoir un impact sur la santé des jeunes puisque seuls 34 % d'entre eux disent avoir utilisé systématiquement un préservatif lors d'un rapport sexuel (moins 9 points en un an). L'institut impute ces reculs à la crise sanitaire : « la surreprésentation du

L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ À L'ÉCOLE, AU COLLÈGE ET AU LYCÉE

L'Éducation nationale a « *dans le cadre de sa mission éducative, une responsabilité propre vis-à-vis de la santé des élèves et de la préparation à leur future vie d'adulte* ». L'éducation à la sexualité fait donc partie du parcours du jeune citoyen. Elle s'articule autour de trois axes :

- la santé publique : grossesses précoces non désirées, infections sexuellement transmissibles, dont le VIH /sida ;
- la construction des relations

entre les filles et les garçons et la promotion d'une culture de l'égalité ;

- les problématiques relatives aux violences sexuelles, à la pornographie ou encore à la lutte contre les préjugés sexistes ou homophobes.

Concrètement, cet apprentissage s'inscrit dans un projet éducatif global à l'école. Puis, au collège et au lycée, au moins trois séances annuelles dédiées doivent être mises en place.

Les sites à consulter :

- Choisirsacontraception.fr
- Info-ist.fr
- lv.gouv.fr
- Onsexprime.fr
- Planning-familial.org
- Sida-info-services.org

Covid-19 dans l'espace social et médiatique a entamé les connaissances sur la maladie », analyse-t-il. Alors qu'environ 6 200 Français découvrent leur séropositivité chaque année, il faut encore rappeler que la meilleure protection contre le VIH, mais aussi contre les autres IST, reste le préservatif féminin (interne) ou masculin (externe).

Stop aux violences

Ces dernières années, la lutte contre les violences, qui a trait également au domaine de la santé sexuelle, a été érigée en priorité. « *L'épidémie de Covid-19 et la hausse des violences domestiques et sexuelles pendant les confinements qu'elle a engendrée ont plus particulièrement mis en lumière ce problème* », constate Caroline Rebhi, coprésidente du Planning familial et coordinatrice du programme Genre et santé sexuelle. Dans les groupes de parole qu'elle organise pour les lycéens, les femmes ou les personnes en situation de handicap, l'actualité alimente les discussions. « *En début d'année, c'est le mouvement #MeTooInceste qui, à son tour, a permis aux victimes de ces abus de s'exprimer* », ajoute-t-elle. En mars, dans la



PAPILLOMAVIRUS : LES GARÇONS AUSSI SONT CONCERNÉS PAR LA VACCINATION

En France, la vaccination contre les infections à **Human papillomavirus (HPV)** ou papillomavirus est recommandée aux filles de 11 à 14 ans, et, depuis janvier 2021, aux garçons du même âge. L'objectif est de se protéger du HPV, transmis par voie sexuelle, qui provoque des lésions au niveau du col de l'utérus, de l'anus et de la gorge et qui peuvent évoluer vers un cancer. Un rattrapage vaccinal est aussi proposé entre 15 et 19 ans (voire 26 ans pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes). Deux ou trois injections sont nécessaires en fonction du produit utilisé et de l'âge.



foulée des nombreuses prises de parole publiques, les députés ont d'ailleurs fixé à 15 ans le seuil de « non-consentement » pour les mineurs victimes d'actes sexuels de la part d'adultes et à 18 ans pour les victimes d'inceste. Ces violences ont un fort impact sur la santé des victimes et c'est le cas également des cyberviolences. Le « revenge porn », par exemple, est un phénomène qui prend de l'ampleur chez les jeunes. Cette pratique consiste à se venger d'une personne en rendant publiques des photos ou des vidéos d'elle à caractère pornographique. « Il faut

rappeler que cet acte est un délit aux yeux de la loi », insiste Caroline Rebhi qui ajoute : « C'est la personne qui partage ces contenus sans le consentement de l'autre qu'il faut blâmer et pas celui ou celle qui s'est pris en photo. » La lutte contre les violences concerne toutes les classes d'âge, les seniors aussi. « Nous recevons de plus en plus de demandes de maisons de retraite, indique Caroline Rebhi. Elles nous sollicitent pour organiser des groupes de parole autour de cette thématique avec leurs résidents. » ●

Léa Vandeputte



© Yann Saint-Pé



Sébastien Brochot est préventeur au Centre ressource pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles (Criavs) d'Ile-de-France. Il est auteur du *Cahier de bonheur (rien que) pour les enfants* et de sa version pour les ados (édités par l'association Une Vie).

« LA QUESTION DU CONSENTEMENT NÉCESSITE D'ÊTRE ATTENTIF À L'AUTRE »

Demander le consentement de son partenaire peut parfois paraître difficile. Et pourtant, s'assurer que l'autre est d'accord est incontournable pour partager un bon moment dans le respect mutuel.

Le Mutualiste. Qu'est-ce que le consentement ?

Sébastien Brochot. La difficulté est que la loi ne donne pas la réponse. Elle ne fonctionne pas dans ce sens-là actuellement car elle ne cherche pas à prouver l'absence de consentement mais au contraire la présence de violence, contrainte, menace ou surprise. Toutefois, le consentement peut se définir comme un accord entre deux personnes qui veulent participer à une activité et qui en connaissent les règles. Dans ce cadre, la verbalisation est recommandée mais elle n'est pas obligatoire. Pour les adolescents, tout ceci peut sembler complexe mais

quand on est capable de parler de sexualité avec son copain ou sa copine en se regardant dans les yeux, c'est peut-être le signe que l'on est prêt. Si en revanche, on est mal à l'aise, il faut peut-être attendre.

L. M. Comment savoir si l'autre a envie d'aller plus loin ?

S. B. Il faut être à l'écoute du langage corporel de l'autre. Si j'approche ma bouche de mon ou ma partenaire pour l'embrasser et qu'il ou elle recule, il ne faut pas insister. De même, si je caresse quelqu'un qui ne bouge pas ou dont les muscles se contractent, c'est un signe de non-consentement. Le mieux est de se regarder dans les yeux et de dire à haute voix ce que l'on a envie de faire, ce que l'on accepte et ce que l'on refuse. Et même si l'on a dit « oui » au début, il faut savoir que l'on peut changer d'avis à tout moment. La question du consentement nécessite d'être

attentif à l'autre et cela demande des compétences psychosociales qu'il faut développer.

L. M. Comment dire non ?

S. B. On peut bien sûr le verbaliser mais on peut aussi le dire avec le corps en faisant une pause ou en changeant d'espace. Si on se trouve dans la chambre, on peut aller dans la salle de bains quelques minutes pour prendre le temps de réfléchir et de savoir ce dont on a réellement envie. Et si on ne sait pas, il ne faut pas hésiter à le dire aussi. Pour ne pas blesser l'autre, il est possible de lui expliquer que c'est « non » ici et maintenant mais que ce sera peut-être « oui » plus tard, dans une semaine ou un mois par exemple. Le consentement est toujours temporaire et conditionnel.

Propos recueillis par L. V.

i Pour en savoir plus, rendez-vous sur [Consentement.info](https://www.consentement.info) et sur [Violences-sexuelles.info](https://www.violences-sexuelles.info).

BIODIVERSITÉ

6 conseils pour inviter la nature chez soi

© Shutterstock

La ville grignote chaque jour un peu plus les espaces naturels, ne laissant que des îlots de verdure retravaillés et domestiqués. Voici comment faire entrer la nature chez vous et la laisser s'épanouir.

1 Laisser pousser les herbes folles

Si vous avez la chance de posséder un jardin, réservez un endroit où vous laisserez pousser les herbes qui s'y installent spontanément. Elles attireront des insectes pollinisateurs et les auxiliaires au jardin : abeilles, coccinelles, vers de terre... ces précieux alliés du jardinier. Si vous n'avez qu'un balcon, créez une mini-jungle dans des grands bacs ou des jardinières.



3 Ne pas ramasser les feuilles mortes

Quand vient l'automne, ne ratissez pas les feuilles. En se décomposant, elles offrent un abri aux insectes et permettent à la terre de se régénérer.

4 Végétaliser un mur

Le mur végétal peut être constitué d'une structure végétalisée adossée au mur d'habitation ou bien de plantes grimpantes qui prennent racine dans des pots ou directement dans le sol. Vous choisirez les végétaux selon l'exposition du mur et veillerez à prendre à la fois des espèces caduques et persistantes. Pour une bonne adaptation mais aussi pour favoriser l'installation de la faune locale, évitez les espèces exotiques.

5 Offrir le gîte et le couvert

Installez des abris, gîtes nids et nichoirs pour que les insectes, oiseaux et chauves-souris, si utiles, puissent se protéger durant l'hiver, nidifier ou déposer leurs larves. Si vous ne possédez qu'un rebord de fenêtre, vous pouvez y laisser de l'eau en été pour les oiseaux et les insectes qui en manquent parfois cruellement dans les villes. Veillez quand même à ce que les moustiques n'y pondent par leurs œufs.

6 Composter ses déchets

Si composter ses déchets permet d'alléger ses poubelles, c'est aussi une façon de favoriser la biodiversité. Les composteurs accueillent en effet des millions de micro-organismes (champignons et bactéries) et des petits animaux (vers, insectes, limaces, escargots...) qui en aérant les sols et en fabriquant de l'humus, participent à enrichir les sols.

Page réalisée par Isabelle Coston

2 Mettre des jardinières

Privilégiez la diversité et les plantes fleuries qui attireront de nombreux papillons et abeilles. Plantez des herbes aromatiques (thym, lavande, menthe, romarin, sauge...) et semez des fleurs sauvages, de type fleurs de jachère. Les espèces sauvages, attractives pour les insectes, permettent de sauvegarder la biodiversité.



JUS, EAUX ARÔMATISÉES, THÉS GLACÉS **TROP SUCRÉS**

Les jus de fruits, les smoothies, les eaux aromatisées, les thés et les infusions glacés sont « des aliments faux amis » pour l'association Consommation, logement, cadre de vie (CLCV). Derrière les appellations alléchantes de ces boissons se cachent beaucoup de sucre et un faible intérêt nutritionnel. Elles doivent donc être consommées « de façon occasionnelle », recommande l'association qui réclame par ailleurs « un meilleur encadrement des allégations nutritionnelles et autres mentions positives ».



Agréables à boire en été, certaines boissons n'en demeurent pas moins très sucrées.

Une plateforme numérique pour chacun en 2022

Un nouveau service public, baptisé Mon espace santé, sera mis à la disposition de tous les Français en 2022. Il leur permettra de stocker leurs informations médicales et de les partager avec les

professionnels de santé qui les soignent. « Mon espace santé est un espace sécurisé dont toutes les données sont hébergées en France », souligne l'Assurance maladie, qui va commencer à tester le dispositif dans trois départements (Haute-Garonne, Loire-Atlantique, Somme), afin notamment de mesurer l'appropriation de la messagerie sécurisée et du dossier médical partagé (DMP) par les professionnels de santé et les patients. Ce dernier, qui a rencontré jusqu'alors un succès mitigé (9 millions seulement ouverts en 2020) sera intégré à Mon espace santé.



© Photos Shutterstock

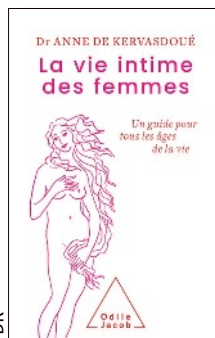
240
CAS DE
ROUGEOLE
ONT ÉTÉ
DÉCLARÉS
EN 2020, SOIT
DIX FOIS MOINS
QU'EN 2019
(2 636 CAS).

Cancer Fighter: un jeu vidéo pour préserver sa santé

S'amuser tout en apprenant à lutter contre les risques évitables de cancer: c'est ce que propose l'Institut national du cancer (Inca) avec Cancer Fighter, un jeu vidéo destiné aux enfants. Le joueur sélectionne son avatar avant de prendre la direction du collège. Mais les personnages qu'il y rencontre ne sont pas au mieux de leur forme: le professeur de sport est apathique, la cheffe de la cantine sert de la malbouffe, les jeunes fument et s'exposent au soleil à longueur de journée. À travers différentes épreuves, le héros doit les encourager à retrouver de bonnes habitudes. Pour l'Inca, le jeu est un outil efficace pour « *faire passer des messages clairement compréhensibles sous un format pédagogique et [pour] donner les clés pour agir* ».

i Pour en savoir plus: Cancer-fighter.fr.

DR



ÊTRE UNE FEMME

PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE...

De la puberté jusqu'à la ménopause, le corps des femmes est confronté à des fluctuations hormonales, des problèmes, parfois, qu'elles ne comprennent pas toujours et qu'elles ne savent alors pas comment maîtriser. Sexualité, fécondité, maladies, traitements... cet ouvrage écrit par une gynécologue traite tous les sujets, des plus futiles aux plus sérieux, toutes les situations et tous les âges. Il informe de manière claire, avec des illustrations, et corrige aussi les fausses informations. Riche en conseils et solutions, vous y trouverez forcément la réponse à une question que vous vous êtes déjà posée.

i La vie intime des femmes, d'Anne de Kervasdoué, Odile Jacob, 544 pages, 26 euros.

ADMIREZ LA NATURE: ÇA VOUS FAIT DU BIEN!

Contempler la forêt assis durant 15 minutes permettrait de réduire de 6 % le rythme du pouls et de 13 % le taux de cortisol, l'hormone qui augmente en cas de stress. C'est ce que révèle une étude de l'université canadienne de Carleton, publiée fin mars dans la revue scientifique *PNAS*.

VACCINÉ

Conserver les gestes barrières

Même quand on a pu bénéficier d'un vaccin contre la Covid-19, il faut continuer à appliquer les gestes barrières: se laver les mains régulièrement, maintenir la distance sociale, aérer la pièce... La vigilance reste donc de mise pour être sûr d'être protégé.



DON DE MOELLE OSSEUSE

Un podcast pour tout comprendre

L'agence de la biomédecine lance son podcast « Devenir veilleur de vie » pour encourager les 18-35 ans à s'inscrire sur le registre des donneurs de moelle osseuse. L'émission aborde, en quatre épisodes de quatre minutes, le rôle de la moelle, les tests, le prélèvement, et la compatibilité.

i À télécharger ou à écouter sur toutes les plateformes.



Édouard Sève est médecin allergologue à Fontainebleau et vice-président du Syndicat français des allergologues (Syfal).

ALLERGOLOGUE

Détecter et soigner les allergies

Alors que près d'une personne sur trois déclare souffrir d'allergie, une maladie de plus en plus fréquente, moins de 2000 allergologues exercent actuellement en France.

Rhume des foins, asthme, eczéma, réactions aux piqûres d'insectes, à certains aliments, métaux, cosmétiques, médicaments, etc., les allergies sont multiples et les conséquences plus ou moins sévères. Qu'elles se manifestent par des problèmes respiratoires, digestifs ou cutanés, leur résolution et la guérison passent par un seul spécialiste: l'allergologue. Ce médecin intervient aussi bien pour le bébé, que pour l'adolescent ou l'adulte. Il est à la croisée des spécialités et travaille donc avec pneumologues, diététiciennes, anesthésistes, conseillères en environnement intérieur (CMEI)... Lorsque le docteur Édouard Sève reçoit un patient, qui lui a été adressé par le médecin

traitant, l'ORL ou le service des urgences de l'hôpital — il cumule activité libérale et hospitalière —, il commence par un interrogatoire poussé.

Trouver l'allergène

« Une consultation dure au moins 30 minutes, explique-t-il. En fonction du type de symptômes, je réalise ensuite des tests cutanés, des tests de provocation orale, voire des explorations fonctionnelles respiratoires (EFR), autrement dit des tests de souffle. » Les tests cutanés consistent à déposer sur le bras du patient des extraits d'aliments, de pollens ou d'acariens, afin d'observer les réactions. « Concernant les allergies à certains métaux ou à certains produits cosmétiques, j'utilise des patchs que le patient devra garder 48 heures », précise-t-il, avant d'ajouter: « En fonction des résultats, je peux préconiser des régimes d'éviction, c'est-à-dire la suppression de certains aliments, ou bien

conseiller de ne plus caresser son animal si l'allergie est due aux poils d'animaux, ou encore d'éviter de sortir lorsqu'il y a certains pollens dans l'air. » Édouard Sève, dans un premier temps, prescrit des médicaments pour faire disparaître les symptômes: la ventoline pour l'asthme, des antihistaminiques pour les allergies aux pollens, etc.

Une maladie complexe

Puis il traite la cause par un processus de désensibilisation. « Pour soigner une allergie aux acariens, par exemple, j'y expose le corps de façon progressive, de manière à induire une tolérance, indique-t-il. Le patient dépose chaque jour des gouttes ou un comprimé d'extrait de l'allergène sous sa langue. C'est un traitement qui dure trois ans. » L'allergie est une maladie complexe qui, si elle n'est pas correctement soignée, peut évoluer et s'aggraver. Or, sept ans peuvent s'écouler entre les premières manifestations et son dépistage.

Isabelle Coston



Devenir allergologue

Après six ans d'études de médecine, il faut suivre quatre années de spécialisation en allergologie. Un ORL, un pneumologue ou un pédiatre peut aussi avoir une activité d'allergologie après avoir suivi une formation complémentaire.



MOBILITÉ

Encourager une « génération vélo »

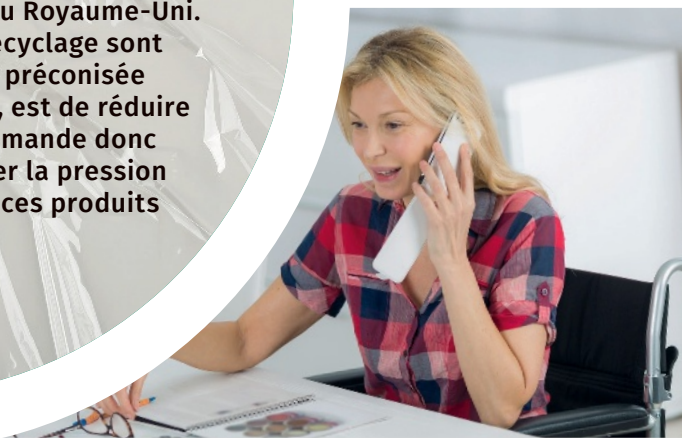
Alors que la bicyclette est plébiscitée ces derniers mois par les Français, le gouvernement a pour ambition de tripler son utilisation d'ici à 2024, en passant de 3 à 9 % du total des déplacements quotidiens. Pour y arriver, il veut créer une « génération vélo », du nom du nouveau plan d'apprentissage dédié aux 6-11 ans. L'objectif est que les enfants puissent rouler seuls et de manière sécurisée pour se rendre jusqu'à leur collège.



DÉCHETS

SEULEMENT 26,4 % DU PLASTIQUE EST RECYCLÉ

La France est mauvaise élève : le taux de recyclage du plastique est de 26,4 % dans le pays, contre 42 % au Portugal ou 44 % au Royaume-Uni. Les trop faibles capacités de recyclage sont en cause. L'une des solutions, préconisée par l'association UFC-Que Choisir, est de réduire à la source les déchets. Elle demande donc aux pouvoirs publics d'accentuer la pression sur les industriels qui mettent ces produits sur le marché.



AIDE FINANCIÈRE

Avez-vous droit à la CSS?

L'Assurance maladie a mis en ligne un simulateur qui permet de calculer son droit à la complémentaire santé solidaire (CSS). Selon sa situation et ses ressources, elle est gratuite ou accessible en échange d'une cotisation au coût maximal d'un euro par jour.

i Pour faire le test et calculer le montant d'une éventuelle cotisation : ameli.fr/simulateur-droits.



DR

Des conseils de proximité pour les personnes handicapées et les aidants

La crise sanitaire a durement touché les personnes en situation de handicap et les aidants. Pour mieux les accompagner, le 0800360360 — numéro gratuit, accessible aux personnes sourdes et malentendantes — a été créé. Il permet d'être mis en relation avec des conseillers de son département qui peuvent orienter vers des services sociaux, des structures de soin ou encore des solutions répit.

AVEC VIASANTÉ J'APPRENDS À VIVRE “ bien-être ! ”

CONNECTEZ-VOUS SUR :
jevisbien-être.fr

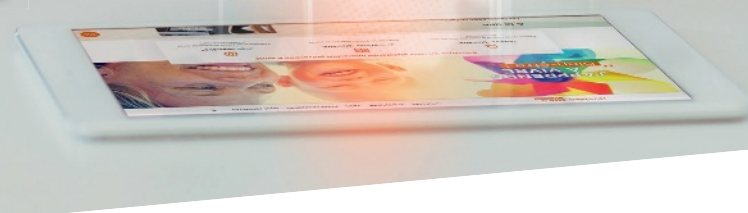
> PLATEFORME INTERACTIVE PRÉVENTION & SANTÉ

Avec sa plateforme interactive
prévention & santé, VIASANTÉ vous aide
à prendre soin de vous.

Avec elle, accédez à :

- > Des services personnalisés et innovants
(téléconsultation médicale, téléassistance...).
- > Des conseils de nos experts santé
(nutritionniste, coach sportif...).
- > Des pauses prévention santé
(webinaires, ateliers, conférences...).
- > De l'information en exclusivité
en vous abonnant à la newsletter.

Avec VIASANTÉ, plus que jamais,
devenez acteur de votre santé !



viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Acteur de votre santé

www.viasante.fr

