SEPTEMBRE 2020 - N° 59

Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

NAT

DOSSIER

CONSO : comment réduire son impact sur l'environnement ?

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

4 **SimpliSanté** Un service d'écoute et d'accompagnement

4 **ViAvenir** Coaching en ligne pour les jeunes

6 **Jevisbien-être.fr** Une plateforme interactive prévention et santé

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

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

1er PARRAINAGE = 30€ + **2e PARRAINAGE = 40€** + **3e PARRAINAGE = 50€**

+ UN AVANTAGE POUR CHACUN DE VOS FILLEULS
(cf. réglement 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. **Soleïado Communication.**

ASSURANCE MALADIE

« À quelle fréquence doit-on réactualiser sa carte Vitale ? » Kevin P.

Votre carte Vitale est votre carte d'assuré social. Elle atteste de votre affiliation et de vos droits à l'Assurance maladie. Elle contient toutes les informations nécessaires au remboursement de vos frais de santé et à votre prise en charge en cas d'hospitalisation.

© Shutterstock

Une mise à jour régulière, au moins une fois par an et à chaque changement de situation (déménagement, mariage, naissance…), garantit que vous serez remboursé rapidement. Vous pouvez mettre à jour votre carte Vitale dans la plupart des pharmacies et sur les bornes dans les points d'accueil de l'Assurance maladie. C'est très simple à faire et cela ne vous prendra qu'une minute.

TÉLÉTRANSMISSION

« Comment puis-je effectuer une demande de remboursement ? » Hélène A.

Grâce à la télétransmission entre la Sécurité sociale et VIASANTÉ, vous n'avez normalement aucune démarche à faire, à condition, bien sûr, que la mutuelle possède votre attestation de droits et que les actes concernés soient bien pris en charge par la Sécurité sociale. Celle-ci reçoit d'abord l'information, vous rembourse sous quelques jours, puis transmet les renseignements à la mutuelle qui s'acquitte du reste à charge à hauteur de la garantie souscrite. En cas de soins non remboursés par l'Assurance maladie mais pris en charge par la mutuelle, adressez-nous votre facture acquittée *via* votre espace adhérent sur Viasante.fr, ou par courrier.

Édito

DR

Olivier Benhamou, président de VIASANTÉ

Vivre avec…

L'épidémie de Covid-19 qui menace toujours notre quotidien, même déconfiné nous a fait vivre un été très particulier et cette rentrée ne ressemble à aucune autre. À l'heure où se prennent les bonnes résolutions, à l'école, dans la vie professionnelle ou familiale, dans la pratique des loisirs, le relâchement est exclu. Sur les mois qui viennent plane la crainte de nouveaux confinements qui nous priveraient encore une fois de nos libertés d'aller et venir, de nous déplacer pour aller travailler ou de rendre visite à nos aînés. Gardons cela à l'esprit, restons prudents dans nos actes et solidaires les uns envers les autres. Forts du bon respect des gestes barrières, d'une hygiène des mains renforcée et du port du masque partout où il est exigé, ces résolutions nous aideront, en toute prudence, à préserver le maximum de nos relations sociales. La crise sanitaire a aussi été l'occasion d'une remise en question de nos modes de vie et, plus particulièrement, de nos modes de production et de consommation. Cette édition du Mutualiste VIASANTÉ *vous propose un dossier sur l'impact de celle-ci sur l'environnement. Sa lecture nous invite elle aussi à redéfinir un quotidien plus solidaire, plus aimant et, tout simplement, plus heureux.*

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, prépresse: Ciem · Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général Patton, ZI, 45330 Malesherbes · Tirage: 462 180 exemplaires · Commission paritaire: 0421 M 07799 · ISSN: 2264-881X · Prix: 0,78 euro · Abonnement: 4 numéros 3 euros · **N° 59, septembre 2020** · 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 trois pages spéciales (pages 2, 3, et 5) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD.

MUTUALITÉ FRANÇAISE MEMBRE DE LA

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.

TÉLÉRÈGLEMENT

Un nouveau service

VIASANTÉ propose un nouveau service de paiement par carte bancaire par téléphone aux particuliers. En appelant le 09 69 39 30 00, ils peuvent :

- Effectuer directement le règlement par téléphone en temps réel. Dans ce cas, le téléconseiller réalise l'encaissement grâce aux données de carte bancaire communiquées par l'adhérent.
- Payer *via* un formulaire. Le téléconseiller envoie un e-mail à l'adhérent pour qu'il accède à un formulaire sécurisé sur le site bancaire afin de saisir lui-même ses coordonnées de carte bancaire pour procéder au paiement.

ORIENTATION SCOLAIRE

Coaching en ligne

ViAvenir est un service de coaching associant un parcours numérique et un rendez-vous en présentiel ou à distance avec un coach. Ce service est exclusivement réservé aux adhérents de VIASANTÉ, collégiens (14-15 ans) et lycéens (16-19 ans). Un professionnel sélectionné par VIASANTÉ pour son expérience du monde du travail et sa connaissance concrète des métiers assure un suivi personnalisé. *ViAvenir* permet de mieux cibler les secteurs d'activité qui vous correspondent et de construire un projet scolaire et/ou professionnel avec méthode.

Pour en savoir plus sur le coaching en ligne et vous inscrire aux prochaines sessions, rendez-vous sur Viasante.fr, rubrique « Prévention et conseils ».

© Photos Shutterstock

ViAvenir accompagne les jeunes dans la construction de leur parcours d'orientation.

SimpliSanté, l'écoute au quotidien

VIASANTÉ propose un service d'accompagnement destiné aux chefs d'entreprise, salariés et professionnels indépendants.

Parce que vies personnelle et professionnelle sont étroitement liées, VIASANTÉ a créé il y a quatre ans *SimpliSanté*. Ce service d'écoute et d'accompagnement a pris encore plus de sens pendant les périodes de confinement et de déconfinement liées à la crise sanitaire. Il a apporté des réponses aux chefs d'entreprise comme à leurs salariés pendant ces moments de fragilité. *SimpliSanté* permet de gérer les aléas de la vie qui déstabilisent les salariés (accident, maladie ou interventions médicales, fin de vie ou perte d'un proche…), de surmonter les évènements traumatiques en entreprise (décès, accident grave…), d'accompagner au maintien ou au retour à l'emploi et de prévenir les problèmes de santé (bien-être, nutrition, sommeil, activités physiques…).

Par l'écoute et le conseil, SimpliSanté apporte une bouffée d'oxygène.

Trouver une solution adaptée

Les conseillers reçoivent les appels de manière anonyme, offrent une écoute attentive et professionnelle pour cerner la nature du problème, émettre un diagnostic et trouver la solution adaptée à chaque situation. Ils sont joignables par téléphone au 09 63 32 12 24 du lundi au vendredi, de 9 à 18 heures et le samedi de 9 à 13 heures. Un contact par e-mail est aussi possible *via* le formulaire de contact sur Simplisante.fr.

Faites-nous part de vos idées pour améliorer nos solutions et services.

VIASANTÉ vous donne la parole

Grâce à la plateforme collaborative Viasanteetvous.fr, vous pouvez participer à la construction de l'avenir de la mutuelle.

La mutuelle a lancé Viasanteetvous.fr, un site participatif en ligne pour recueillir votre avis. Cet espace de dialogue et de partage permet, notamment, de faire émerger des idées nouvelles, de tester des solutions, d'améliorer des produits ou des services existants ou bien de créer des offres qui répondent à vos besoins. Agissez pour votre santé et celle de vos proches en rejoignant la communauté des contributeurs. C'est l'occasion pour chacun de participer aux projets qui sont régulièrement proposés et de co-construire la mutuelle de demain.

Participez et gagnez

Chacune de vos participations (idée, commentaire, *like*, réponse à des sondages) est récompensée par l'attribution de points à cumuler permettant de gagner des cadeaux (vélo électrique, soins et box bien-être...).
Pour rejoindre la communauté, rendez-vous sur le site Viasanteetvous.fr, choisissez un pseudo, un mot de passe et saisissez votre adresse e-mail.

DÉMARCHAGE

Soyez vigilant

Des démarcheurs se faisant passer pour VIASANTÉ agissent par téléphone et/ou à domicile auprès de ses adhérents.
Ces personnes, mal intentionnées, qui travaillent pour la concurrence, sont parfois en possession de nombreuses informations confidentielles (identité bancaire, date de naissance, numéro de Sécurité sociale, téléphone fixe et portable, etc.).
Leur seul but est d'obtenir la résiliation du contrat qui vous lie à VIASANTÉ.
Si vous êtes face à une telle situation, ne signez aucun document, demandez systématiquement à voir un justificatif professionnel de votre interlocuteur (carte de visite) et au moindre doute, renseignez-vous auprès de votre agence VIASANTÉ ou en appelant le numéro de téléphone figurant sur votre carte d'adhérent.

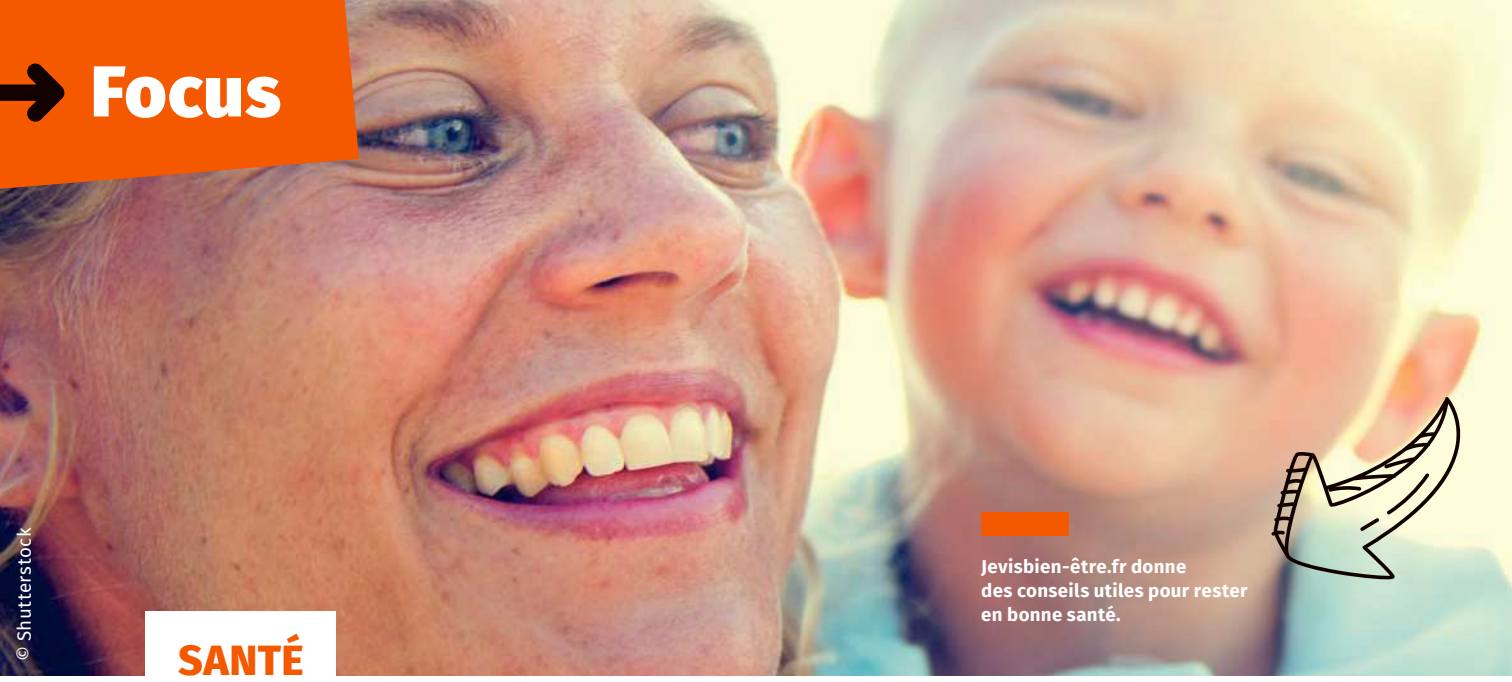
MARSEILLAISE DES FEMMES 2020

VIASANTÉ est partenaire

VIASANTÉ est partenaire majeur de la Marseillaise des Femmes qui se tiendra le 2, 3 et 4 octobre*. Cette course incontournable enregistre chaque année près de 6000 participants. La somme récoltée par la vente des dossards contribue à soutenir des causes comme la recherche contre les cancers féminins et les droits des femmes. Présente sur le village de la manifestation, une équipe VIASANTÉ/AG2R La Mondiale donnera des conseils santé et bien-être et proposera plusieurs animations de prévention, dont une sur « Les gestes qui sauvent » menée avec les sapeurs-pompiers.

Sous réserve des mesures sanitaires en vigueur à la date de l'évènement.

Une course solidaire.



© Shutterstock

Jevisbien-être.fr donne des conseils utiles pour rester en bonne santé.

SANTÉ

Une plateforme interactive pour prendre soin de soi

VIASANTÉ lance Jevisbien-être.fr, une plateforme interactive prévention et santé pour que chacun devienne acteur de son bien-être.

Mieux manger, mieux bouger, mieux dormir, être mieux soutenu… il n'est pas toujours simple de se prendre en main et de garder sa motivation. Ce nouvel espace a pour objectif de vous accompagner, vous informer et vous conseiller pour vous permettre d'apprendre à vous occuper de vous par des choix éclairés. Cette plateforme, co-construite dans le cadre d'une démarche collaborative avec des adhérents VIASANTÉ, est une approche complète, personnalisée et participative pour devenir acteur de sa santé. Elle est accessible à tous, adhérents et non-adhérents.

Toutes les offres prévention accessibles

Sur Jevisbien-être.fr, vous retrouvez dans un même espace tous les services innovants destinés à agir sur votre santé : *LienVeillance* (service de téléassistance et relais pour les aidants, accompagnement pour les seniors à domicile), *Salutance* (solution qui vous accompagne pour améliorer votre alimentation et votre activité physique), *SimpliSanté* (pour vous aider à concilier vie professionnelle et vie privée), la téléconsultation, *ViAvenir* (accompagnement à l'orientation scolaire et professionnelle). Vous pouvez également consulter le programme des ateliers prévention auxquels vous pouvez participer, physiquement ou en ligne. Ces derniers sont accessibles en visioconférence ou en *replay*. Enfin, vous pouvez bénéficier de conseils d'experts sur les thématiques de santé qui vous importent grâce à des fiches conseils ou des dossiers santé. ●

UN RÉSEAU D'EXPERTS

VIASANTÉ a fait appel à des professionnels spécialisés afin de s'appuyer sur leur savoir-faire et leurs conseils pour accompagner les utilisateurs de la plateforme Jevisbien-être.fr. Parmi eux figurent notamment une diététicienne, Christelle Ramon, un enseignant d'activité physique adaptée à la santé, Abdelkader Djouhri, un psychologue, Kevin Chassangre, un coach spécialiste de l'orientation scolaire, Safia Erhart et une sophrologue. Ils sont les garants de la qualité des conseils apportés et sont habilités à répondre à toutes les questions posées pendant les ateliers virtuels ou réalisés en présentiel.

CONSO : comment réduire son impact sur l'environnement ?

Avec la crise sanitaire liée à la Covid-19, le lien étroit entre santé humaine, santé animale et santé des écosystèmes est apparu au grand jour. Les citoyens sont aujourd'hui nombreux à vouloir agir pour préserver la planète, même si cela signifie consommer autrement.
Mais par où commencer ? Acheter local, être plus responsable, manger bio, voyager moins… Les conseils sont nombreux et parfois contradictoires.

L'apparition du SARS-CoV-2 et le confinement des populations qui s'est ensuivi ont accéléré la prise de conscience qui était déjà à l'œuvre dans la société. Loin de faire oublier les problèmes environnementaux et le dérèglement climatique, cette crise a en effet été l'occasion d'une remise en question de nos modes de vie, et plus particulièrement de nos modes de production et de consommation. « *La crise sanitaire a mis un coup de projecteur sur les failles du système,* confirme Nicolas Bricas, socio-économiste au Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad) et titulaire de la Chaire Unesco Alimentations du monde. *Ce système a permis l'augmentation de la population mondiale, l'urbanisation et la diminution de la faim dans le monde, mais il a aussi entraîné des effets pervers : l'augmentation de la consommation d'énergies*

© Photos Shutterstock

et de fertilisants fossiles, l'effondrement de la biodiversité, la pollution généralisée des milieux, etc.; l'apparition de nouvelles pathologies nutritionnelles telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers; la consommation de produits ultra-transformés, de résidus de pesticides et de perturbateurs endocriniens. »

Aujourd'hui, la majorité de la population française veut des produits plus naturels et de préférence fabriqués localement, c'est ce qui ressort d'une étude menée fin mai 2020 par l'institut de sondage Ipsos. Elle est de plus très inquiète des conséquences économiques de la crise sanitaire, ce qui ne la pousse pas à consommer, mais plutôt à rechercher les prix les plus justes et à se recentrer sur l'essentiel. Cela se traduit, entre autres, par une baisse notable des achats de produits cosmétiques ou vestimentaires. « *Étonnamment, cette épidémie favorise un changement des habitudes de consommation* », note l'institut Ipsos.

Le boom du numérique

Si les Français ont considérablement réduit leurs déplacements et fait davantage attention à ce qu'ils mettaient dans leur assiette, ils ne se sont en revanche pas limités quant à leur utilisation d'Internet. « *La crise a favorisé l'explosion de l'utilisation du numérique (+50 %)* », observe l'institut de sondage. Les achats sur Internet ont bondi, boostés notamment par la crainte d'avoir à se déplacer en magasin. Beaucoup se sont également transformés en fervents adeptes des visioconférences, aussi bien pour prendre des nouvelles de la famille ou des amis que pour participer à des réunions à distance avec les collègues de travail. Même pour faire du sport, le digital est devenu incontournable. « *Or, le numérique est un gros consommateur d'énergie* », prévient Nicolas Bricas, qui pointe un autre piège: « *Consommer des produits locaux n'est pas non plus toujours la solution la plus vertueuse, car la production locale peut parfois être très énergivore, par exemple si cela demande de cultiver sous serre chauffée.* »

2 500 litres : c'est la quantité d'eau nécessaire pour fabriquer un tee-shirt en coton.

Une garde-robe écolo-compatible

Cultures intensives, traitements chimiques, transport par avion, renouvellement des collections à un rythme effréné… L'industrie de la mode est l'une des plus polluantes au monde. Les vêtements sont de plus très peu recyclés. Parmi les 4 millions de tonnes de textiles dont les Européens se débarrassent chaque année, 80 % finissent à la poubelle et 10 à 12 % seulement sont revendus en seconde main localement. Aussi, résistez à l'achat compulsif, prenez le temps de choisir des matières comme le coton bio, le lin et le chanvre, voire la viscose ou le lyocell pour les synthétiques, ou bien encore des textiles fabriqués à partir de plastique recyclé tels que la polaire.

Privilégier la qualité

« *Il y a tout de même un consensus sur certaines choses,* poursuit-il. *Tout d'abord la nécessité de réduire la consommation de viande de mauvaise qualité. La production de viande industrielle, qui est d'ailleurs le plus souvent importée, a un impact relativement élevé sur l'environnement.* » Si les Français achètent moins de viande (-12 % en dix ans), ils en consomment paradoxalement plus qu'avant. Ils en mangent en effet davantage en dehors de chez eux: lorsqu'ils sortent au restaurant ou au fast-food, qu'ils achètent un sandwich… Un grand nombre de produits transformés contiennent aussi des protéines animales. « *Généralement, on mange beaucoup trop de produits carnés: certaines personnes en consomment 14 fois par semaine, c'est-à-dire à chaque repas, alors que nous sommes déjà tous en excédent de protéines* », confirme le sociologue, qui conseille d'être plus sélectif en choisissant une viande de qualité favorisant le commerce

© Photos Shutterstock

de proximité. Il recommande également d'en vérifier le lieu de production, avant de préciser: *« Il faut produire de grandes quantités de céréales pour nourrir les animaux. La moitié de la surface agricole mondiale est d'ailleurs consacrée à leur alimentation. »*

Le consommateur peut-il « refaire le monde » ?

Depuis quelques années, alerté par les nombreuses campagnes menées par diverses organisations non gouvernementales (ONG) environnementales, un nouveau type de consommateur a vu le jour. Ce consommateur éclairé a réduit l'achat des objets en plastique, se méfie de la *fast fashion* (un segment de l'industrie vestimentaire qui se caractérise par le renouvellement très rapide des collections pour susciter plus souvent l'envie d'acheter) ou encore privilégie l'usage du vélo ou autres trottinettes et voitures électriques. *« On peut commencer par changer ses comportements, mais on ne peut pour autant faire porter le moteur du changement au consommateur »*, insiste Nicolas Bricas, qui ajoute: *« On a arrêté de se déplacer, ralenti nos activités, mais il n'y a pas eu une très grande baisse de l'émission de gaz à effet de serre. Le comportement des ménages et des individus ne pèse pas tant que ça sur l'environnement. »* Même si les citoyens font des efforts

Fleurs coupées : DE SAISON, C'EST MIEUX !

Offrir un bouquet de fleurs est l'assurance de toujours faire plaisir. Mais avant de faire votre choix, interrogez-vous: d'où peuvent bien venir ces merveilleuses roses rouges alors que nous sommes en plein hiver ? Celles-ci, qui représentent près de la moitié des achats de fleurs des Français, sont en effet acheminées par avion de pays lointains comme le Kenya, l'Éthiopie ou l'Équateur, où elles sont produites dans des conditions sociales et sanitaires déplorables. Aussi, privilégiez des variétés de saison et si possible produites localement. Renoncules, jonquilles, mimosa ou anémones, par exemple, poussent en hiver ou dès le début du printemps.

NUMÉRIQUE : UNE POLLUTION INVISIBLE

Visionner une vidéo sur YouTube, un film en streaming, faire des recherches sur le Net, envoyer et recevoir des e-mails, stocker ses photos sur le *cloud* ou encore utiliser un objet connecté: toute cette activité digitale génère une pollution invisible mais bien réelle. Le Centre national de la recherche scientifique (CNRS) évaluait, en 2018, la consommation d'énergie liée à l'activité numérique à 10 % de la facture d'électricité mondiale, un chiffre qui n'est pas près de baisser. Pour réduire cette pollution numérique, faites durer vos équipements, éliminez fichiers, e-mails et applications inutiles, limitez vos recherches ou utilisez un moteur de recherche éthique comme Lilo ou Ecosia.

+9 % : c'est le taux annuel de croissance de la consommation d'énergie liée à l'activité numérique dans le monde.

individuels face à la menace climatique, cela ne suffira donc pas à changer le modèle, car ce sont les modes de production agricole et industriel qui sont le plus en cause. « *C'est de la responsabilité des politiques de faciliter les comportements vertueux aux citoyens*, souligne le sociologue. *Ils peuvent, par exemple, promouvoir la diversification des productions agricoles à l'échelle locale en évitant les monocultures, développer l'installation de pistes cyclables sécurisées et faciliter l'usage des transports en commun.* » Le changement ne pourra venir que par le collectif, mais la crise qui s'annonce risque fort de placer la lutte contre le dérèglement climatique au second plan, derrière la préservation des emplois. Déjà, avant l'apparition du virus, les revendications sur le pouvoir d'achat étaient la priorité des Français dans les enquêtes d'opinion. La crise des Gilets jaunes a montré un attachement à un certain statut social, dont la consommation est l'un des principaux signes. En attendant, la pandémie offre l'occasion de prendre du recul et d'engager une réflexion sur les valeurs et le fonctionnement des systèmes économiques et sociaux. ●

Isabelle Coston

DR

Flora Bernard est cofondatrice de l'agence de philosophie Thaé et l'auteure de *Manager avec les philosophes* (éditions Dunod, 2016).

« LE TEST DES VALEURS, C'EST LA CRISE »

En dépit des drames personnels et des difficultés économiques majeures que la crise sanitaire a engendrés, cette période peut-elle être une occasion de tout changer ? En tout cas, la philosophie peut aider à réfléchir et à prendre de la hauteur.

Le Mutualiste. La mise à l'arrêt de l'activité économique au printemps a-t-elle entraîné une prise de conscience de ce qui était superflu dans nos vies ?

Flora Bernard. Même si le ralentissement de l'activité économique ne nous a pas arrêtés de consommer, cela a certainement été l'occasion de se questionner sur ce qui était essentiel et secondaire et de distinguer, dans nos modes de consommation, ce qui était de l'ordre du besoin et ce qui était de l'ordre du désir. Il me semble que nous nous sommes principalement focalisés sur nos besoins – ce qu'exigent notre corps et notre psychisme pour vivre – et moins sur nos désirs, l'énergie qui nous porte à vouloir des objets, matériels ou immatériels, qui nous donnent l'impression d'exister davantage. Peut-être nous sommes-nous rendu compte que nous pouvions nous passer de ce que nous considérions comme des besoins mais qui en réalité étaient des désirs.

L. M. Est-ce la société de consommation qui dicte nos désirs ?

F. B. Tout dépend comment l'on définit « désir », « le » désir et « les » désirs. « *Le désir est l'essence de l'homme* », disait Spinoza, c'est l'énergie qui nous pousse à exister. Dans ce sens, le désir fait partie de notre condition d'être humain. Quand on parle « des » désirs, en revanche, désirs qui portent sur quelque chose ou quelqu'un, on peut en effet tenter de distinguer les désirs authentiques (dont la source est en nous) des désirs qui nous sont dictés par d'autres. Sénèque écrivait déjà à son ami Lucilius (63-64 après J.-C.) : « *Que d'objets nous achetons parce que d'autres les ont achetés, parce qu'on les voit chez tout le monde ou presque ! L'une des causes de nos malheurs est que nous vivons en prenant exemple sur autrui : nous ne nous réglons pas sur la raison, mais nous laissons détourner par les usages.* »

L. M. La philosophie peut-elle accompagner l'individu dans ses choix ?

F. B. Si philosopher c'est garder vivant un questionnement permanent sur le sens de notre vie, alors oui. Qu'est-ce qu'une vie bonne ? Mon travail est-il utile ? Quelles sont nos valeurs et comment les vivons-nous par temps de crise ? Voilà quelques questions que la philosophie nous souffle, nous demandant de réinterroger ce qui paraissait évident, tant dans nos manières de vivre que de consommer. ●

Propos recueillis par I. C.

Téléconsultation : où en est-on ?

Encore confidentielle avant la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, la téléconsultation a connu ces derniers mois une véritable explosion.

© Shutterstock

Durant la période de confinement, le nombre de téléconsultations a été multiplié par 10, voire par 15, selon une étude menée par l'association Les Entreprises de télémédecine (LET) publiée le 30 juin. De son côté, l'Assurance maladie comptabilisait moins de 10 000 téléconsultations par semaine dans le cadre du parcours de soins au début du mois de mars, puis 80 000 durant la première semaine de confinement, avant d'atteindre 1 million en avril. Le nouveau coronavirus a eu pour conséquence de mettre en lumière ce mode de consultation médicale à distance. Bien que remboursé depuis septembre 2018, il était en effet jusqu'alors peu utilisé.

Un allègement des conditions

Cette évolution a été favorisée par un assouplissement des règles d'utilisation. Si auparavant la téléconsultation n'était possible qu'avec un professionnel de santé que l'on avait déjà rencontré en cabinet, en établissement ou à domicile au cours des douze derniers mois, cela n'est plus nécessaire en période de crise. La prise en charge par l'Assurance maladie a également été élargie aux consultations à distance proposées par les plateformes, et plus uniquement à celles mises en place par son médecin traitant ou son spécialiste habituel. Autre changement, elles peuvent désormais être réalisées *« en utilisant les moyens technologiques disponibles »*, c'est-à-dire *via* un ordinateur, une tablette ou un Smartphone équipés d'une webcam et connectés à Internet, mais aussi *via* la ligne téléphonique classique.

De nombreux avantages

Ces extensions, prévues pour durer jusqu'à la fin de l'état d'urgence sanitaire – fixée au 10 juillet –, ont finalement été prolongées *« jusqu'à une date précisée par décret, et au plus tard jusqu'au 31 décembre 2020 »*, indique une ordonnance publiée au *Journal officiel* le 18 juin. La téléconsultation présente en effet des atouts indéniables. Elle permet d'avoir un avis médical rapide à tout moment, quel que soit son lieu d'habitation. Elle facilite ainsi l'accès aux soins pour les personnes qui ont des problèmes pour se déplacer ou qui vivent dans un désert médical. Avantage de taille en période de pandémie, elle évite le risque de contamination dans la salle d'attente ou lors de la consultation. Toutefois, elle ne permet pas au praticien de pratiquer un examen clinique qui peut être nécessaire pour poser un diagnostic ou de voir avec précision une lésion de la peau, par exemple. Mais, bien qu'elle ne convienne pas à toutes les pathologies, elle reste un outil complémentaire très pratique pour assurer un suivi médical. ●

Léa Vandeputte

Santé publique France observe une progression du nombre de joueurs qui ont une pratique problématique.

PARIS SPORTIFS
TOUS ACCROS AUX JEUX EN LIGNE

« La part des Français qui jouent aux jeux d'argent et de hasard est en recul par rapport à 2014 mais on observe une progression du jeu problématique », note Santé publique France. Si la plupart des jeux (de tirage et de grattage, machines à sous, poker…) ont enregistré une baisse durant les cinq dernières années, les paris sportifs sont en revanche en forte augmentation (+ 60 %). Autre constat: Internet a détrôné le PMU. Le jeu en ligne est en effet passé, pour les paris sportifs, de 26,1 % à 61 %.

Sécu: vers une nouvelle branche autonomie

Afin de mieux financer la prise en charge des seniors dans un contexte d'augmentation continue de l'espérance de vie et des dépenses liées au grand âge, le Parlement a adopté, fin juillet, un texte qui pose le principe de la création d'une cinquième branche de la Sécurité sociale. Celle-ci prendrait en charge les frais liés aux soins de santé du grand âge, à l'aide spécifique autour de la perte d'autonomie ou à l'hébergement en établissement spécialisés. Elle reposerait, comme les quatre autres branches (maladie, retraite, accidents du travail et famille), sur un principe de solidarité. Le projet de loi prévoit une augmentation du financement de la dépendance de 2,3 milliards d'euros par an, mais seulement à partir de 2024.

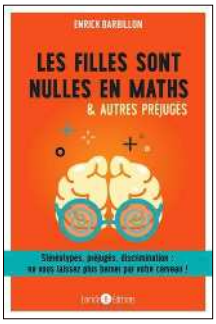
© Photos Shutterstock

790 MILLIARDS D'EUROS,

C'EST LE MONTANT DES DÉPENSES DE PROTECTION SOCIALE EN FRANCE EN 2018, SOIT UN PEU PLUS D'UN TIERS DU PIB.

Ségur de la santé : des accords « historiques » ?

Après un mois d'une concertation baptisée « Ségur de la santé », des accords sur les métiers, les carrières et les rémunérations ont été signés, le 13 juillet, avec la majorité des organisations syndicales. Qualifiés *« d'historiques »* par le gouvernement, ils prévoient d'allouer une enveloppe de 8,2 milliards d'euros pour revaloriser les salaires des professionnels médicaux et non médicaux des hôpitaux et des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Pourtant, le Collectif Inter-hôpitaux n'est pas totalement convaincu. Il estime que : *« Les soignants attendent bien plus que ce qui est annoncé* [...] *même s'ils apprécient la prise de conscience collective de leurs difficultés et plus globalement de celles de l'hôpital public, du fait de la crise Covid ».*



DR

PSYCHO

COMPRENDRE LES STÉRÉOTYPES POUR LES DÉPASSER

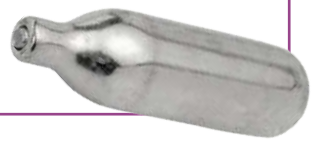
Le livre du psychosociologue Enrick Barbillon commence par une phrase choc : *« Nous sommes tous de potentiels discriminateurs en puissance. »* Son objectif est de faire prendre conscience au lecteur des préjugés – souvent inconscients – qui guident son quotidien. Il commence donc par expliquer les processus psychologiques qui participent à la construction de nos représentations. Puis il donne des conseils et propose des stratégies individuelles et collectives pour lutter contre les stéréotypes.

Les filles sont nulles en maths et autres préjugés, *d'Enrick Barbillon, Enrick B Éditions, 224 pages, 17,90 euros.*

GAZ HILARANT

ATTENTION AU PROTOXYDE D'AZOTE

Le protoxyde d'azote est plébiscité par les jeunes pour ses effets hilarants. Il est facilement accessible (notamment dans les cartouches pour siphon à chantilly) et pourtant, son usage peut engendrer des troubles neurologiques, alertent les autorités.



OBÉSITÉ DES JEUNES

La publicité en ligne de mire

Les enfants sont souvent les premières victimes de la publicité télévisuelle. Une étude de Santé publique France publiée fin juin montre, notamment, que plus de la moitié des pubs vues par les enfants et les adolescents concernent des produits gras, salés, sucrés. L'agence préconise donc de mieux encadrer ce type de marketing qui cible les tranches horaires des jeunes.

CONFINEMENT

Moins d'accidents domestiques

Les services d'urgence ont enregistré une chute importante du nombre d'accidents de la vie courante durant le confinement (- 55 %), par rapport à la même période en 2019. Cette diminution était de 57 % chez les moins de 15 ans et de 40 % chez les personnes âgées de 45 ans et plus. La baisse la plus forte (- 65 %) était observée chez les 15-45 ans.

Laëtitia de Bréchard est art-thérapeute dans la région de Bordeaux.

ART-THÉRAPEUTE

Proposer une autre manière de s'exprimer

La pratique artistique n'a pas seulement pour effet de produire des œuvres d'art, elle peut aussi permettre aux personnes de dépasser leurs difficultés et de s'apaiser.

Utiliser l'écriture, le collage, la photographie ou encore la peinture pour accompagner et soulager des personnes confrontées à des problèmes personnels ou professionnels, c'est ce que propose Laëtitia de Bréchard, art-thérapeute en région bordelaise. Après une carrière de 25 ans dans des grandes entreprises, elle décide de changer de voie en 2018 et de se former à l'art-thérapie au Centre de psychologie appliquée Profac de Paris avant de créer sa propre entreprise. « *Dotée d'une solide expérience en management, je souhaitais me concentrer sur l'accompagnement de la personne,* explique-t-elle. *La méthode de l'art-thérapie permet cela en créant les conditions favorables au dépassement des difficultés psychiques. S'il est parfois impossible de se dire par la parole, le processus créatif, lui, permet de mettre à distance ce qui fait souffrir, d'exprimer l'indicible, de se reconnecter à sa part d'intime.* » L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a d'ailleurs reconnu, en novembre 2019, les effets de cette pratique « *bénéfique pour la santé, tant physique que mentale* ». Pour participer à une séance, nul besoin d'être un artiste confirmé. « *L'art-thérapie ne nécessite aucune maîtrise de technique particulière,* confirme la professionnelle. *Ce qui est important, c'est le geste créatif qui permet un passage en douceur de l'imaginaire au symbolique. Nous ne jugeons pas et n'interprétons pas ce qui est réalisé. Nous respectons la singularité de chacun.* »

Accessible à tous

Quant au type de médiation proposé, le choix est large : musique, danse, théâtre, modelage, arts graphiques… « *Il y a autant d'art-thérapies que d'art-thérapeutes* », témoigne Laëtitia de Bréchard. Cette discipline paramédicale s'adresse en effet à tous, quels que soient l'âge et l'état de santé. Elle s'exerce en individuel ou en groupe. « *En moyenne, 5 à 10 séances sont nécessaires pour faire "un détour pour s'approcher de soi" – comme le disait Jean-Pierre Klein, une figure de l'art-thérapie en France – et retrouver le chemin du désir* », conclut l'art-thérapeute. •

Léa Vandeputte

Devenir art-thérapeute

Plusieurs formations de niveau bac + 4, reconnues par l'État et inscrites au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP), préparent à l'exercice de ce métier et permettent d'obtenir le titre d'art-thérapeute. Il existe également des diplômes de master (bac + 5) spécialisés dans la création artistique, la danse-thérapie, la musicothérapie, etc.

Un nouveau statut de « citoyen sauveteur »

Le statut de citoyen sauveteur, créé début juillet, protège d'éventuelles poursuites judiciaires tous ceux qui portent les premiers secours à des victimes de malaise cardiaque. Cette nouvelle loi a pour but d'encourager les personnes à effectuer les gestes qui sauvent même si elles ne se sentent pas sûres d'elles.

SALAIRES

Les inégalités persistent entre les hommes et les femmes

En 2017, les femmes ont perçu une rémunération inférieure de 28,5 % en moyenne à celle des hommes dans le secteur privé, selon l'étude publiée le 18 juin par l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee). Cet écart provient notamment du fait que les femmes sont bien plus souvent à temps partiel. Ainsi, à poste égal et en équivalent temps plein, la différence de salaire entre les deux sexes se situe autour de 5,3 %.

TRANSPORTS

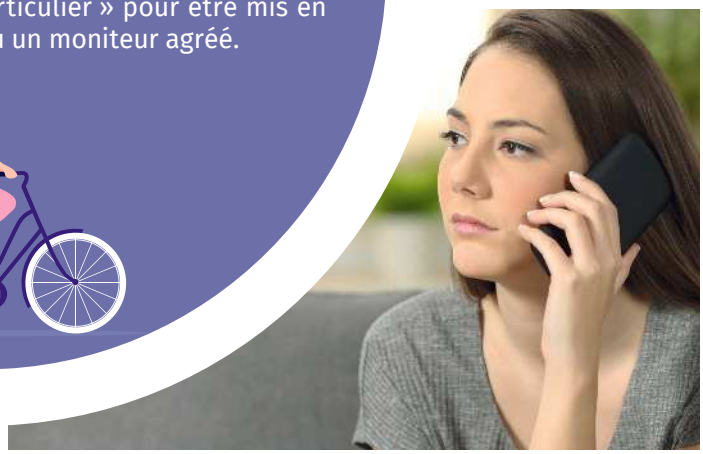
UNE AIDE POUR ENCOURAGER L'USAGE DU VÉLO

Pour inciter les Français à se déplacer à bicyclette, le ministère de la Transition écologique propose une aide financière de 50 euros pour faire réparer son vélo ou pour participer à une séance de « remise en selle ». Pour en bénéficier, il suffit de se rendre sur Coupdepoucevelo.fr et de cliquer sur « Je suis un particulier » pour être mis en relation avec un réparateur ou un moniteur agréé.

SERVICE

Payer ses factures chez le buraliste

Depuis le 28 juillet, les Français peuvent payer leurs factures de cantine, de crèche, d'hôpital, leurs amendes ou encore leurs impôts dans les bureaux de tabac. Ce nouveau service est destiné notamment aux personnes qui n'ont pas accès à Internet ou qui ne disposent pas de compte bancaire. Il permet de régler jusqu'à 300 euros en liquide ou par carte.



© Photos Shutterstock

Un numéro d'appel pour les étudiants en situation d'urgence

Le 0806000278 (prix d'un appel local, non surtaxé) est destiné aux étudiants qui rencontrent des difficultés financières graves. Ce service du ministère de l'Enseignement supérieur et du Centre national des œuvres universitaires et scolaires (Cnous) leur permet, du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures, de joindre un conseiller qui les accompagne afin de bénéficier d'aides spécifiques.

AVEC VIASANTÉ

J'APPRENDS À VIVRE “bien-être !”

NOUVEAU !

CONNECTEZ-VOUS SUR :

jevis**bien-être**.fr

> PLATEFORME INTERACTIVE **PRÉVENTION & SANTÉ**

Pour vous aider à prendre soin de vous, VIASANTÉ lance sa plateforme interactive prévention & santé.

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 (webinars, ateliers, conférences...).

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

viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Acteur de votre santé

www.viasante.fr

VIASANTÉ Mutuelle, 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. © AdobeStock, GettyImages. **Soleïado Communication.**