

# Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

**DOSSIER**

**BIEN-ÊTRE**  
**Gardez  
le moral**



CAN

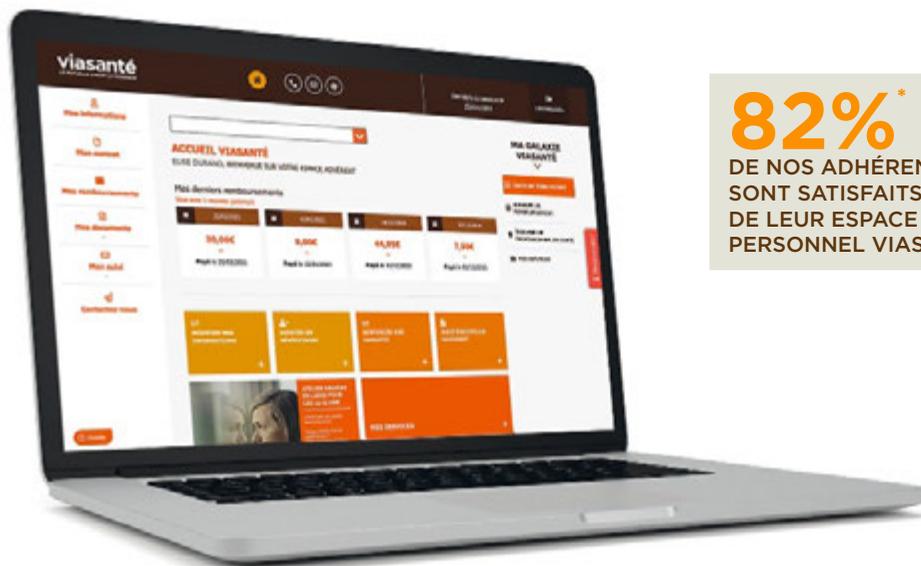
**viasanté**  
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

**4 Garanties santé**  
Le label Excellence  
pour VIASANTÉ

**5 Paratriathlon**  
Alexis Hanquingant,  
un homme en or

**6 Prévention des AVC**  
Dépister les troubles  
du rythme cardiaque

# VOTRE ESPACE ADHÉRENT, 4 BONNES RAISONS DE L'ACTIVER !



## 82%\*

DE NOS ADHÉRENTS  
SONT SATISFAITS  
DE LEUR ESPACE  
PERSONNEL VIASANTÉ

## 1. VOS INFORMATIONS DISPONIBLES 7j/7 24h/24

Consultez vos remboursements, accédez à votre carte de tiers payant, retrouvez l'historique de vos échanges.

## 2. UNE UTILISATION SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉE

Effectuez toutes vos démarches directement en ligne et gérez votre contrat en toute autonomie, **modifiez vos informations**, ajoutez des bénéficiaires, **envoyez vos documents et contactez-nous** pour toute question ou demandes de devis et prestations.

## 3. UN ACCÈS DIRECT À VOS SERVICES PERSONNALISÉS

Votre service de consultation médicale à distance, vos programmes prévention, et d'autres services innovants...

## 4. UNE DÉMARCHE «ÉCO-RESPONSABLE»

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

## BON À SAVOIR !



Retrouvez votre **carte de tiers payant digitale** sur votre application.

À télécharger gratuitement sur Google Play et Apple Store.



Pour profiter pleinement de tous les services en ligne, activez votre compte à partir de [www.viasante.fr](http://www.viasante.fr) ou de l'application mobile.

**viasanté**  
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

\* Source Baromètre satisfaction services adhérent 2020.

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. IC20211012

[www.viasante.fr](http://www.viasante.fr)





“

## REMBOURSEMENTS HOSPITALIERS

« Hospitalisée le mois dernier, j'ai dû payer pour la chambre particulière. Existe-t-il une garantie spécifique pour l'hospitalisation ? » **Camille L.**

Vous pouvez souscrire la garantie *Premier jour hospitalisation* sans aucune limite d'âge. Avec elle, vous bénéficiez (sur justificatifs) : d'une indemnité hospitalière dès le premier jour passé à l'hôpital pour régler vos frais de chambre particulière, d'accompagnant, de télévision, de thermomètre et de wifi ; d'une indemnité chirurgicale destinée à compenser les dépassements d'honoraires ; d'une assistance 7 jours sur 7 pour le déplacement d'un proche, la garde de vos enfants, une aide-ménagère à domicile, la livraison gratuite de médicaments ou encore la garde de votre animal domestique.



© Shutterstock

📌 Pour tout renseignement ou devis, rendez-vous en agence ou consultez le site [viasante.fr](http://viasante.fr).



**Olivier Benhamou,**  
président de VIASANTÉ

## Halte aux fausses informations

*Les mutuelles seraient assises sur un tas d'or : c'est une petite musique qui revient souvent... Durant la pandémie de Covid-19, elles auraient même engrangé des bénéfices importants ont avancé certains. Il convient de rappeler qu'elles n'ont pas fait d'économies dans ce cadre. Certes, les prestations versées par les organismes complémentaires pour l'année 2020 ont baissé de 2,2 milliards d'euros d'après la Drees\*, mais il faut y soustraire 1,5 milliard d'euros de « taxe Covid » et 400 millions d'euros liés à la réforme de la complémentaire de santé solidaire (CSS). En septembre, en raison d'une hausse inédite des dépenses de santé, ces organismes avaient même signalé aux pouvoirs publics un déficit de près de 900 millions d'euros sur le seul premier semestre de 2021. On ne le répètera jamais assez : la mutuelle est un organisme à but non lucratif, elle ne dégage aucun bénéfice et ne rémunère pas d'actionnaires. L'objectif collectif majeur auquel nous contribuons demeure de préserver la solidarité nationale et le système de protection sociale français.*

*\*Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques.*

“

## ORGANISMES DE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

« Quelles sont les différences entre les compagnies d'assurances, les institutions de prévoyance et les mutuelles ? » **Romain D.**

Les mutuelles (Code de la mutualité) sont des organismes à but non lucratif. Elles sont issues des « sociétés de secours mutuels » qui reposent sur le principe de solidarité entre l'ensemble des adhérents. Les mutuelles agissent en complément de la Sécurité sociale. Elles n'ont pas d'actionnaires à rémunérer et ne font pas de profit. Tous les bénéfices sont réinvestis de façon concrète en faveur des adhérents. Leur gouvernance est démocratique. Par l'intermédiaire de leurs représentants élus, les adhérents participent aux grandes décisions des mutuelles.

**Les compagnies d'assurances** (Code des assurances) sont des entités commerciales. Les actionnaires de ces organismes élisent leurs dirigeants. Les assurances santé doivent réaliser des bénéfices qui seront réinvestis dans les garanties ou reversés aux actionnaires.

**Les institutions de prévoyance** (Code de la Sécurité sociale) sont des entités privées ayant un but non lucratif, dirigées par des conseils d'administration constitués à parts égales de représentants de salariés et de représentants d'entreprises. Elles sont autorisées à proposer des prestations et des services dans le domaine des assurances de personnes à caractère collectif.

**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: 460209 exemplaires - Commission paritaire: 0426M07799 - ISSN: 2264-881X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 64, décembre 2021** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). - Couverture: Shutterstock.

Ce numéro du *Mutualiste VIASANTÉ* comprend quatre pages spéciales (pages 2, 4, 5 et 16) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD. Ce numéro est accompagné d'un dépliant « Optique. Nos offres spéciale adhérent » pour les lecteurs des éditions AVE, DOR, MID et SUD.

**viasanté**  
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

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





## GARANTIES SANTÉ

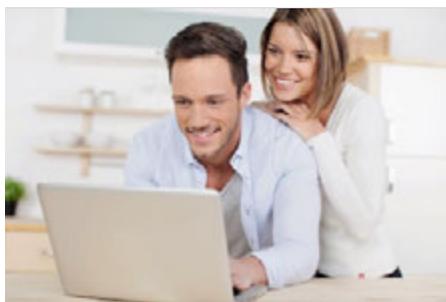
### Le label Excellence pour VIASANTÉ

En 2021, les garanties santé *Protecvia* pour les particuliers, et *Flexéosanté Pro*, pour les chefs d'entreprise et leurs salariés, proposées par VIASANTÉ, ont obtenu le label Excellence des Dossiers de l'épargne. C'est un véritable gage de qualité qui souligne l'expertise de la mutuelle et la performance de ses garanties. Ces récompenses sont décernées aux meilleures offres du marché et confirment à la fois leur pertinence et la qualité de leurs prestations sur lesquelles ses adhérents peuvent compter au quotidien.

## DONNÉES PERSONNELLES

### Les bonnes pratiques de mise à jour

Pour faciliter les échanges et recevoir les documents importants de votre contrat, il est essentiel que vos coordonnées et celles de vos bénéficiaires soient à jour : nom, prénom, e-mail, téléphone, adresse postale. Pour cela, rien de plus simple. Connectez-vous à votre espace adhérent ou créez-le en quelques clics. Vérifiez ou modifiez les coordonnées qui s'afficheront sur la fenêtre dédiée lors de votre connexion et validez. VIASANTÉ, bien entendu, sécurise vos données, en conformité avec le règlement général sur la protection des données (RGPD), qui assure la confidentialité et la sécurité de vos données à caractère personnel, ainsi que votre vie privée.



© Photos Shutterstock

Vérifiez ou modifiez vos coordonnées dans votre espace adhérent.

## La contraception gratuite pour les moins de 25 ans

**Au 1<sup>er</sup> janvier 2022, l'Assurance maladie prendra en charge à 100 % et sans avance de frais les dépenses liées à la contraception de toutes les femmes de moins de 25 ans et non plus seulement des mineures.**

L'extension de la gratuité de la contraception aux jeunes femmes de moins de 25 ans a été décidée par le gouvernement à la suite d'un constat : celles-ci sont de plus en plus nombreuses à abandonner les méthodes contraceptives par manque de moyens ou en raison des déserts médicaux, et la crise sanitaire n'a fait qu'accentuer la tendance. Cette prise en charge intégrale de la contraception des femmes jusqu'à l'âge de 25 ans concerne la visite médicale (médecin ou sage-femme), les examens biologiques et le dispositif remboursable : pilule, stérilet, diaphragme ou contraception d'urgence hormonale.



**La contraception est essentielle pour prévenir les grossesses non désirées.**

### VIASANTÉ aux côtés des femmes

La mutuelle n'a pas attendu ces nouvelles dispositions pour prendre en charge la contraception puisqu'elle le propose déjà dans certaines de ses garanties. De plus, grâce à la téléconsultation médicale à distance mise gratuitement à la disposition de ses adhérents, VIASANTÉ vous permet de consulter librement des médecins généralistes et spécialistes qui peuvent, le cas échéant, fournir une prescription adaptée.

**ℹ Renseignez-vous sur votre espace adhérent VIASANTÉ.**



**Thierry Manteau**  
est médecin généraliste  
chez MédecinDirect.

## La téléconsultation, un plus pour les adhérents

**Thierry Manteau, médecin généraliste chez MédecinDirect, partenaire de la mutuelle, répond aux questions que vous vous posez sur la téléconsultation médicale.**

### Qui peut faire appel à MédecinDirect et dans quelles circonstances ?

**Dr Thierry Manteau.** Tous les adhérents peuvent utiliser ce service et recevoir un avis, un conseil, voire un diagnostic accompagné d'une ordonnance si le médecin le juge nécessaire. MédecinDirect ne remplace pas un rendez-vous avec son médecin traitant mais peut s'avérer utile, ponctuellement, en cas d'inquiétude au sujet d'un symptôme (éruption cutanée, mal de tête persistant...) ou pour demander un conseil (médicament, conduite à tenir...).

### Comment se déroule une téléconsultation ?

**T.M.** Sur son espace sécurisé et personnel (préalablement créé), le patient exprime par écrit sa situation en étant le plus précis possible (symptômes, médicaments pris, durée...), puis il indique s'il veut être recontacté par écrit, par téléphone ou par vidéo. S'il choisit l'écrit, il reçoit une notification par SMS ou par e-mail dès qu'une réponse est disponible sur son espace patient. S'il opte pour le téléphone ou la vidéo, il sélectionne un créneau horaire pour être appelé. Le service est pris en charge à 100 % par la mutuelle\*.

**\*Hors garantie unique Premier jour hospitalisation.**

## COTISATIONS 2022

### Faire face collectivement et durablement

Ces deux dernières années nous l'ont rappelé: la santé est précieuse et nécessite d'y consacrer des moyens importants. Durant plusieurs mois, les Français ont dû différer des soins dont ils avaient besoin. En toute logique, VIASANTÉ a ainsi enregistré une baisse sensible de ses prestations versées sur le 1<sup>er</sup> semestre 2020. Ce phénomène a été néanmoins compensé par la contribution mise en place par l'État et versée par les mutuelles pour participer aux coûts de l'épidémie ainsi que par un effet de rattrapage de soins depuis fin 2020. Dans ce contexte, geler les cotisations n'est pas réalisable car cela remettrait en question nos équilibres qui reposent sur la mutualisation et la solidarité.

## ALEXIS HANQUINQUANT

### Un homme en or

VIASANTÉ est fière de son champion, Alexis Hanquiquant, qu'elle soutient dans toutes ses épreuves de paratriathlon depuis 2020. Depuis son retour triomphal de Tokyo, il continue de faire briller le sport français par sa persévérance, sa volonté et son esprit de solidarité. Après sa médaille d'or olympique, Alexis a décroché son 5<sup>e</sup> titre de champion de France le 11 septembre à Saint-Jean-de-Monts (Vendée), son 4<sup>e</sup> titre de champion d'Europe le 25 septembre à Valence (Espagne) et obtenu son 4<sup>e</sup> titre de champion du monde le 5 novembre à Abou Dhabi (Émirats arabes unis). Nous le retrouverons certainement avec bonheur dans trois ans à Paris. Et comme il le dit si bien, les entraînements, les performances, les exploits sont le revers de la médaille mais sont aussi « *une extrême source de motivation* ». En tant que partenaire, VIASANTÉ a encore beaucoup de belles choses à construire avec lui. À suivre!



**Alexis Hanquiquant à la flamme.**



Les adhérents de plus de 65 ans sont invités à se faire dépister gratuitement.

PRÉVENTION

# Dépister les troubles du rythme cardiaque pour éliminer les risques d'AVC

VIASANTÉ lance une campagne de dépistage gratuit des troubles du rythme cardiaque en vue d'évaluer les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Le dépistage de l'arythmie cardiaque, une anomalie qui affecte la fréquence normale des battements du cœur (trop lents, trop rapides ou trop irréguliers), est primordial dans la prévention des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Bien souvent, les patients ignorent qu'ils souffrent de ce trouble dont la fibrillation auriculaire (ou fibrillation atriale) est la forme la plus fréquente. Il favorise la formation de caillots sanguins, responsables de la survenue d'un AVC.

### Dépister la fibrillation auriculaire en agences

En association avec des médecins hospitaliers neurologues, VIASANTÉ déploie dans les régions un dispositif de détection de la fibrillation auriculaire. Ce dépistage gratuit est proposé à tous les adhérents âgés de plus de 65 ans. Un diagnostic

précoce de la fibrillation auriculaire est alors réalisé grâce à un petit dispositif non invasif (voir encadré ci-dessous). À l'issue du rendez-vous, un suivi médical pourra être recommandé auprès de votre médecin traitant.

### Prévenir, la meilleure stratégie pour lutter contre les AVC

Outre la détection de la fibrillation auriculaire, la prévention des AVC repose aussi principalement sur le dépistage et le traitement de certains facteurs de risque tels que le diabète, l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol, l'obésité, le tabagisme, une consommation d'alcool excessive et la sédentarité.

#### LE DÉPISTAGE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Le test de dépistage est réalisé par une infirmière et dure 15 minutes. Il est effectué à l'aide du bâton « MyDiagnostick », que l'on tient dans ses mains pendant une minute et qui permet d'établir un

« mini-électrocardiogramme ». Le bâton affiche alors une lumière qui indique si vous avez ou non un rythme cardiaque irrégulier.

VIASANTÉ a entamé sa campagne de dépistages gratuits à l'occasion du Salon des seniors de Toulouse en octobre. Elle la prolonge dans ses agences de proximité pour ses adhérents à partir de 65 ans. Pour participer au diagnostic, rien de plus simple, il vous suffit d'écrire à : [prevention@viasante.fr](mailto:prevention@viasante.fr).



Le bâton réalise un mini-électrocardiogramme.

**140 000 AVC** chaque année

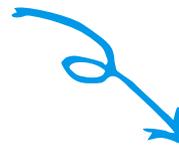
**1 PERSONNE SUR 6** aura un AVC dans sa vie

**1 AVC** toutes les **4 minutes**

**1 AVC SUR 2** touche les 65-84 ans

Chiffres, pour la France, de la Fondation pour la recherche sur les AVC.

## Gardez le moral!



Comment chasser le stress et l'anxiété qui nous guettent en hiver? Cette question, particulièrement d'actualité, beaucoup se la posent sans trouver de solution. Nuits sans sommeil, surcharge de travail, avenir incertain... génèrent de l'anxiété. Pour préserver sa santé mentale et retrouver confiance en soi, la solution réside, comme toujours, dans un bon équilibre de vie.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



### LES SÉANCES CHEZ LE PSYCHOLOGUE BIENTÔT REMBOURSÉES



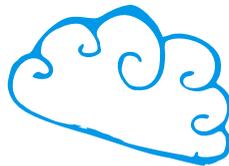
Les consultations d'accompagnement psychologique seront remboursées par l'Assurance maladie au début de l'année 2022. Le dispositif sera accessible à partir de l'âge de 3 ans, dans la limite de huit séances, à condition d'être adressé par son médecin et de consulter un psychologue conventionné. Le bilan initial (d'une durée de 55 minutes) sera pris en charge à hauteur de 40 euros et les séances de suivi de 30 euros (pour 40 minutes).



### S'exposer à la lumière du jour

En hiver, les journées sont plus courtes, la lumière se fait plus rare et le blues s'installe. On parle alors de dépression saisonnière ou de trouble affectif saisonnier. Il ne s'agit pas à proprement parler d'une « vraie » dépression au sens psychiatrique mais plutôt d'une baisse de moral. Elle serait liée à la diminution de la luminosité, ce qui perturberait notre horloge biologique. Cette dernière régule l'alternance veille-sommeil sur une période d'environ 24 heures et joue sur le fonctionnement du corps (variation de la température interne, du comportement alimentaire, de la vigilance...). La lumière

du jour est essentielle, car elle lui apporte les informations dont elle a besoin pour donner le bon tempo à tout l'organisme. Pour remettre la pendule à l'heure, il faut s'exposer suffisamment longtemps à la lumière du soleil, dans l'idéal pendant une à deux heures par jour. Même en hiver, il ne faut donc pas hésiter à sortir dès que cela est possible. Si cela ne suffit pas, des séances de luminothérapie peuvent alors être utiles. Le médecin pourra vous conseiller sur l'intensité de lampe reproduisant la lumière naturelle (de 2 500 à 10 000 lux), sur la durée et le nombre de séances à réaliser.



## Prendre un bain de nature pour chasser les idées noires

On l'entend souvent, être en contact avec la nature nous fait du bien. Une étude de l'université canadienne de Carleton l'a confirmé. Contempler la forêt assis pendant 15 minutes permettrait de réduire de 6 % le rythme du pouls et de 13 % le taux de cortisol, l'hormone impliquée dans la survenue du stress. Alors que la

nature et les grands espaces ont manqué à beaucoup de Français pendant la crise sanitaire et notamment lors des confinements, cela fait une raison supplémentaire d'aller se promener dans un parc, un jardin public ou à la campagne. Délaissez votre smartphone et vos soucis pour aller vous immerger en pleine nature.



## Rire pour se faire du bien

Pouffer, glousser, s'esclaffer avec ses proches, ses amis ou ses collègues est toujours un moment agréable mais si en plus c'est un antistress naturel, il n'y a aucune raison de s'en priver. Le rire joue en effet sur les hormones: il augmente le taux d'endorphines, hormone aux propriétés analgésiques, et à l'inverse il limite la sécrétion de cortisol responsable du stress. Après l'éclat de rire, le corps se détend, se relaxe, ce qui accentue le sentiment de bien-être. Alors, pourquoi ne pas regarder en famille une bonne comédie ou se lancer dans un concours de blagues pour en profiter? On peut même s'inscrire dans un groupe de rirothérapie car le rire, qu'il soit forcé ou authentique, procure les mêmes bienfaits.

© Photos Shutterstock

## ÊTRE SECOURISTE... EN SANTÉ MENTALE

Face à un proche en détresse, on ne sait pas toujours comment réagir. Alors pour savoir comment l'aider, il est possible de devenir secouriste en santé mentale. Il faut pour cela suivre une formation d'une durée de 14 heures, accessible à toutes les personnes de plus de 18 ans. L'objectif est d'apprendre aux stagiaires à être attentifs et à reconnaître les manifestations de troubles mentaux, à savoir se comporter pour entrer en contact avec la personne et gagner sa confiance, et à connaître les ressources disponibles pour orienter vers des soins adaptés. Le secouriste est ainsi capable d'intervenir sur le long cours et d'accompagner un ami, un parent ou un collègue confronté à des troubles qui émergent ou qui s'aggravent.

**i** Plus d'informations sur le site de l'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) France: [Pssmfrance.fr](http://Pssmfrance.fr).

## UN OUTIL POUR DIRE STOP À LA DÉPRIME

Développé par une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), en collaboration avec des professionnels de santé et des patients, Stopblues est un dispositif destiné aux personnes qui se sentent seules, déprimées, fatiguées ou découragées. Grâce à des quiz, des vidéos, des cartes interactives et des témoignages, elles peuvent faire le point sur leur situation, se renseigner sur les signes qui doivent alerter et trouver de l'aide.

**i** Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [Stopblues.fr](http://Stopblues.fr) ou téléchargez gratuitement l'application sur l'App store ou sur Google play.



## DÉPRESSION: les signes qui doivent alerter

Simple coup de blues, déprime ou véritable dépression? Il est important de bien les distinguer car la dépression nécessite un traitement précoce pour atténuer plus efficacement les symptômes. Même si ces derniers diffèrent d'une personne à l'autre, on parle d'épisode dépressif quand la personne ressent au moins deux signes parmi les suivants:

- ▶ une tristesse constante qui dure pratiquement toute une journée et qui se répète presque tous les jours depuis au moins deux semaines;
- ▶ une perte d'intérêt et de plaisir pour des activités du quotidien et celles qui sont habituellement considérées comme agréables;
- ▶ une fatigue intense, souvent dès le matin et qui ne s'améliore pas avec le repos ou le sommeil, accompagnée d'une impression de manquer d'énergie en permanence.

D'autres troubles peuvent aussi être présents dans la dépression: une perte de confiance en soi, un sentiment d'inutilité et une culpabilité excessive et injustifiée, une vision de la vie très négative, des pensées autour de la mort en général, une diminution de la capacité de concentration, d'attention et de mémorisation, une dégradation du sommeil, une perte de l'appétit mais aussi des douleurs, une perte du désir et du plaisir sexuel, etc. Chez les personnes âgées, la dépression peut se traduire plus spécifiquement par des plaintes physiques (fatigue, perte d'appétit, repli sur soi...) et par des troubles cognitifs (perte de mémoire, problème d'attention).

Si vous-même ou l'un de vos proches souffrez de ces symptômes, il faut absolument consulter un médecin. Celui-ci pourra établir un diagnostic et proposer des solutions.

## ↘ S'activer et se sentir mieux

Parmi les bonnes habitudes de vie à adopter pour augmenter son niveau de bien-être, l'activité physique est fondamentale. Plusieurs études ont montré qu'elle avait un effet positif sur le moral. S'activer apporte à la fois une distraction mentale – on se « vide la tête » et on oublie ses soucis – et un plaisir corporel lié aux sensations physiques. Cela fait baisser l'anxiété, permet d'avoir une meilleure image de soi et de son corps, en plus d'améliorer la condition physique et le tonus musculaire. Quand on bouge, on sécrète des endorphines, aux propriétés analgésiques, mais aussi de l'adrénaline,

de la dopamine ou encore du cortisol qui ont pour effet de stimuler l'organisme et de provoquer une sensation d'euphorie. « *L'activité physique réduit les symptômes de dépression et d'anxiété* », indique même l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Pour profiter de ces bienfaits, cette dernière recommande ainsi de pratiquer chaque semaine de 2h30 à 5 heures d'activité d'intensité modérée ou 1h15 à 2h30 d'activité d'intensité soutenue. Ensuite, à chacun de trouver ce qui lui convient et qui le motive: marche, vélo, course à pied, natation, voire jardinage ou bricolage... tout est bon pour garder le moral.

## ↘ Rester en lien avec les autres

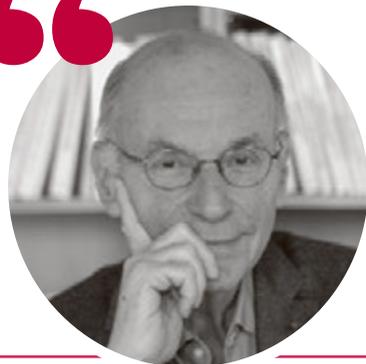
La pandémie l'a durement rappelé, l'isolement et la solitude ont des effets néfastes sur la santé mentale: être seul génère du stress. Et si le bonheur, c'était les autres? Passer un moment avec sa famille, appeler un proche ou se retrouver pour partager un repas, par exemple, sont autant d'activités bénéfiques pour le moral et ce, quel que

soit son âge. Des études sur les personnes âgées ont démontré que celles qui interagissaient davantage avec des membres de leur famille et des amis proches, ainsi qu'avec des connaissances, des fournisseurs de services et des étrangers étaient plus souvent de bonne humeur. Être en contact avec les autres nous stimule et nous aide à nous sentir bien. Cultiver ses relations sociales serait donc l'une des clés du bonheur.





© DRFP



Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, a publié *Des âmes et des saisons*, aux éditions Odile Jacob.

## « COMPRENDRE CE QUI NOUS ARRIVE EST UN PRÉCIEUX FACTEUR DE RÉSILIENCE »

On ne présente plus Boris Cyrulnik, le neuropsychiatre qui a développé le concept de résilience. Il nous prodigue ses conseils pour nous aider à rebondir après la crise et les confinements que nous avons traversés.

**Le Mutualiste. L'épidémie de Covid-19 a bouleversé nos vies et elle a, encore aujourd'hui, un impact sur notre quotidien. Est-ce que cette période difficile va laisser des traces ?**

**Boris Cyrulnik.** Inévitablement. Nous avons passé presque deux ans dans le stress, l'inquiétude. Nous avons été confrontés à la maladie et parfois même à la mort. Nous ne pouvons pas traverser cette période comme si de rien n'était. Notre vie ne peut plus être la même qu'avant. C'est le même phénomène qui se déroule après un incendie, par exemple, quand une végétation différente se met à pousser sur un sol brûlé mais encore fertile et résilient.

**L. M. Les enfants et les adolescents ont particulièrement souffert ces deux dernières années. Comment peut-on les aider ?**

**B. C.** Les enfants sont dans l'ensemble ravis de retourner à l'école, de retrouver leurs copains, et ils vont

rattraper très rapidement les retards pris pendant les confinements. En revanche, les adolescents vont avoir plus de difficultés car ils sont à une période de leur développement où se produit un élagage synaptique. Le cerveau fonctionne mieux avec moins d'énergie. Or avec le confinement, cette période sensible a été ratée. Pour les aider, il faut les stimuler et les encourager à pratiquer des activités comme du sport, du théâtre, de la musique, des voyages... Il faut aussi les accompagner dans leur quête de sens pour les aider à comprendre ce qui s'est passé et comment accroître leurs facteurs de protection et faire diminuer leurs vulnérabilités.

**L. M. Quels sont les facteurs qui nous permettent, ou au contraire nous empêchent, d'être résilients ?**

**B. C.** Parmi les facteurs de vulnérabilité qui ont mené à l'épidémie de Covid-19, il y a l'hyperconsommation, qui a créé des conditions favorables au virus, et l'hypercirculation des populations qui l'a fait voyager partout dans le monde. Dans les zones où il y a en plus une hyperdensité, le moindre virus peut déclencher des épidémies mortelles. Le changement est alors le facteur qui peut nous protéger. Nous

allons notamment devoir changer d'économie sanitaire pour faire face à la hausse du nombre de burn-out chez les soignants, revoir la manière de pratiquer la médecine pour préserver la vie de famille des médecins, modifier les filières de formation pour qu'elles correspondent mieux aux attentes des jeunes et des entreprises ou encore développer l'art de la maison. Certains ont en effet découvert le plaisir d'être chez soi et de cuisiner. Mais d'autres, qui vivent dans des logements plus petits ont été confrontés à la promiscuité, voire à la violence qui a bondi dès les premières heures du confinement.

**L. M. Le changement peut faire peur. Comment peut-on réussir à le percevoir comme un événement positif ?**

**B. C.** Le changement peut en effet faire peur. Il va stimuler une partie de la population et, au contraire, être source d'anxiété pour une autre partie. C'est pour cela que la vulgarisation scientifique, la discussion et le dialogue sont nécessaires. Ils nous permettent de comprendre et de maîtriser la situation. Comprendre ce qui nous arrive est un précieux facteur de résilience.

**Propos recueillis par L. V.**

## Adieu DMP, bonjour Mon Espace santé



Mon Espace santé s'ouvre à tous les Français dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022. Il permet de stocker ses données de santé en ligne et remplace le dossier médical partagé (DMP).

### Que contient-il ?

- Un dossier médical partagé où conserver et classer ses documents : ordonnances, traitements, résultats d'examen, antécédents médicaux ou encore comptes rendus d'hospitalisation et certificats de vaccination ;
- Une messagerie sécurisée avec une adresse pour converser avec les professionnels de santé ;
- Un agenda pour ses rendez-vous médicaux, ses rappels de vaccins et ses examens ;
- Un catalogue d'applications ;
- Les données recueillies par les objets connectés (montres, balances...), qui pourront être partagées avec son médecin traitant, à condition que les applications soient référencées, c'est-à-dire qu'elles réunissent toutes les conditions de sécurité imposées par l'État ;
- Les profils santé de vos enfants, directement rattachés à votre espace santé.

### À quoi sert-il ?

Il permet de :

- Stocker au même endroit et partager ses documents et données de santé ;

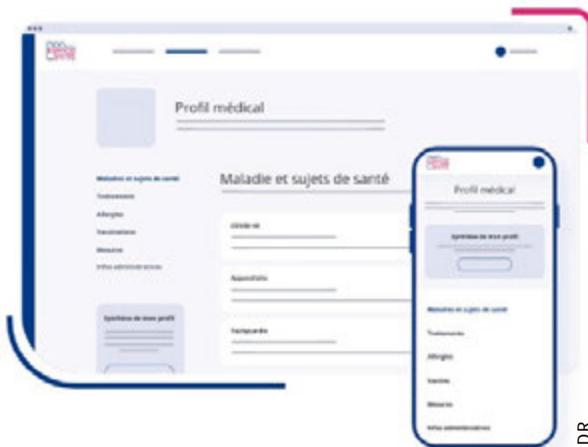
- Faciliter le suivi de sa santé avec les professionnels de santé ;
- Échanger des informations et des documents confidentiels avec les soignants.

### Comment le créer ?

De janvier à mars 2022, si vous êtes affilié à l'Assurance maladie, vous recevrez un courrier ou un e-mail vous demandant d'activer votre Espace santé. Vous disposerez alors d'un délai d'un mois pour vous opposer à sa création. Sans réponse de votre part, votre Espace santé sera automatiquement créé.

### Puis-je le supprimer ?

Vous pouvez fermer votre Espace santé et demander la suppression de toutes vos données, de celles de votre enfant ou de la personne majeure dont vous assurez la représentation. Il faudra attendre dix ans après la fermeture pour que cette suppression devienne effective. Certaines données peuvent toutefois être supprimées automatiquement de votre espace et ne sont pas soumises au délai de conservation de 10 ans. Il s'agit de celles



DR

que vous supprimerez volontairement de votre profil médical ou de l'onglet « Mesures ». La suppression de ces éléments entraîne leur effacement définitif et immédiat.

### Comment mes données sont-elles protégées ?

La Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) et le ministère des Solidarités et de la Santé s'engagent à assurer la protection, la confidentialité et la sécurité de toutes les données (administratives et de santé). Leur hébergement est assuré en France.

### Et le DMP dans tout ça ?

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, il n'est plus possible de créer de DMP. Si vous en aviez déjà un, toutes les données de santé qu'il contient seront alors immédiatement transférées dans Mon Espace santé dès son activation.

●  
**Isabelle Coston**

## PORTER DES ÉCOUTEURS TOUTE LA JOURNÉE N'EST PAS SANS DANGER

Garder ses écouteurs tout le temps vissés aux oreilles est devenu une habitude chez beaucoup. Or le port prolongé de ces accessoires gênerait l'évacuation du cérumen, qui resterait alors comprimé dans le conduit auditif. Normalement, ce sont les mouvements naturels de la mâchoire qui facilitent son expulsion, mais la présence constante de ces petits écouteurs à l'entrée du canal auditif favoriserait l'apparition de bouchons. Le même phénomène a d'ailleurs été constaté chez les porteurs d'appareils auditifs.

Les écouteurs gênent l'évacuation du cérumen, ce qui peut provoquer des bouchons.

© Unsplash/alexblajan

## Devenir parent, ça s'apprend

### Les 1000 premiers jours

Là où tout commence

Ceux qui veulent avoir un bébé ou les jeunes parents qui s'occupent d'un nourrisson se posent de multiples questions et peuvent parfois se sentir perdus face à la multitude de recommandations, plus ou moins avisées, qu'ils reçoivent. Pour les aider

à accompagner leur enfant pendant ses mille premiers jours de vie – période clé du développement – Santé publique France a mis en ligne un site internet et une application. Ils y mettent à disposition les informations scientifiquement validées les plus récentes et délivrent des conseils pratiques répondre aux besoins fondamentaux des tout-petits.

📌 Plus d'informations sur [1000-premiers-jours.fr](https://1000-premiers-jours.fr) ou en téléchargeant l'application « 1000 premiers jours » sur l'App store ou Google play.

## 12,1 ANS ET 10,6 ANS:

C'EST RESPECTIVEMENT L'ESPÉRANCE DE VIE DES FEMMES ET DES HOMMES EN BONNE SANTÉ, C'EST-À-DIRE SANS INCAPACITÉ, À 65 ANS EN 2020, SELON LA DERNIÈRE ÉTUDE DE LA DREES (OCTOBRE 2021).

## Plus de transparence sur les perturbateurs endocriniens

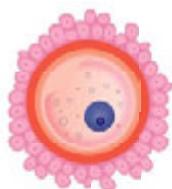
C'est une bonne nouvelle pour les consommateurs: un décret oblige les industriels à fournir, à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022, une liste des produits qui contiennent des perturbateurs endocriniens (PE). En interagissant avec le système hormonal, les PE peuvent nuire à la reproduction ou au développement des enfants. Cette liste, qui sera accessible en ligne pour le grand public, concernera les denrées alimentaires, les produits biocides (désinfectants, insecticides, raticides, produits de protection du bois...) et phytosanitaires (herbicides, insecticides, fongicides...), les jouets et les cosmétiques. Si les dispositifs médicaux entrent dans le cadre de cette nouvelle mesure, les médicaments ne sont en revanche pas mentionnés dans le décret.

## YAOURTS AUX FRUITS TROP SUCRÉS ET... SANS FRUITS



© Photos Shutterstock

L'association Consommation logement cadre de vie (CLCV) a analysé le contenu de 264 pots de yaourts et de desserts fabriqués avec du lait d'origine animale ou végétale. Il ressort de cette enquête, publiée à la fin du mois de septembre, que la majorité d'entre eux présente des teneurs en sucres élevées. Ils contiennent en moyenne « l'équivalent de trois morceaux de sucre pour un pot individuel de 125 grammes ». Plus surprenant, les 98 pots de yaourts et de desserts qui mettent en avant un ou plusieurs fruits sur leur emballage ne renferment en fait, en moyenne, que 8 % de fruits. « Dans un produit sur dix, il n'y a aucune trace de fruits! », indique même l'association.



## LA PMA POUR TOUTES

Les couples de femmes et les femmes célibataires peuvent maintenant bénéficier d'une procréation médicalement assistée (PMA) pour avoir un enfant. Cet élargissement entraîne une hausse de la demande et donc un plus grand besoin de gamètes (sperme et ovocytes).

## 3114

### Un numéro d'écoute et de prévention du suicide

Une nouvelle plateforme d'écoute pour les personnes en détresse psychologique, le 3114\*, est entrée en fonctionnement le 1<sup>er</sup> octobre. Elle permet d'échanger et de trouver une réponse adaptée auprès de professionnels de la santé mentale (psychiatres, infirmiers spécialisés et psychologues).

**\*Numéro gratuit, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.**

## DIGITALISATION

### Une e-carte Vitale en test

Mise en place depuis deux ans dans le Rhône et les Alpes-Maritimes, une carte Vitale dématérialisée est expérimentée dans d'autres départements depuis le 1<sup>er</sup> octobre. Les assurés concernés sont invités par courrier à télécharger une application sur leur smartphone. Le dispositif devrait être généralisé à l'ensemble du territoire à l'horizon 2023-2024.



DR

## INFIRMIER EN PRATIQUE AVANCÉE

# Fluidifier le parcours de soins

Nouveau dans le monde de la santé et encore peu connu, le métier d'infirmier en pratique avancée est amené à se développer.

**A**utorisé à pratiquer certains actes réservés jusqu'à présent aux médecins, l'infirmier en pratique avancée (IPA) améliore l'accès aux soins ainsi que l'accompagnement du patient. À l'image de Jérôme Morisset, qui suit des adultes atteints de syndromes anxieux, de schizophrénies, de troubles bipolaires ou de dépressions au centre médico-social (CMP) de Luçon. « Je travaille avec trois psychiatres qui m'orientent vers les patients une fois le diagnostic posé et le traitement mis en place », explique-t-il, avant de poursuivre : « J'ai une approche plus globale et davantage centrée sur la

*personne et son environnement, sur laquelle je porte à la fois un regard infirmier et médical. »*

### Un relais pour le médecin

L'IPA fluidifie aussi le parcours de soins avec le médecin traitant et les autres professionnels de santé. Il est en outre habilité à renouveler et à adapter les traitements. « Lorsqu'un patient sort d'hospitalisation, une réévaluation médicale est programmée quelques mois plus tard, je peux agir de manière ponctuelle entretemps, précise-t-il. Ma mission comprend de la prévention, du repérage précoce. Je suis également là pour faciliter le lien ville/hôpital. » Il a pour

*faire un diagnostic, mais j'évalue des symptômes et leurs impacts, souligne-t-il. Je peux garder un patient une heure s'il le faut. Je consacre 70 à 80 % de mon temps aux patients; les 30 % restants sont utilisés pour des missions transversales comme la formation des professionnels ou l'accompagnement à l'amélioration des pratiques. »*

### Des compétences élargies

Bien que le statut d'IPA ne soit pas encore valorisé à la hauteur des compétences requises, Jérôme Morisset ne regrette rien : « C'est une grande évolution professionnelle, qui m'a offert plus d'autonomie. J'apprécie d'être ressource auprès des équipes et je contribue à faire évoluer les pratiques. En psychiatrie, les besoins sont tellement importants. Les IPA ont démontré leur plus-value. La pratique avancée fait d'ailleurs partie du projet d'établissement. »

● Isabelle Coston



### Devenir IPA

Pour devenir infirmier en pratique avancée (IPA), il faut déjà être titulaire d'un diplôme d'État (DE) d'infirmier et avoir exercé au moins trois ans, puis suivre deux années d'études (comprenant des stages pratiques) à l'université pour obtenir un DE conférant le grade de master (niveau bac + 5).

projet d'intervenir au sein d'une communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) pour créer des liens, pour repérer précocement les sujets en souffrance psychique. « Je n'ai pas le droit de



## Une carte des prix de l'essence

Pour connaître les tarifs pratiqués dans les stations-service, le gouvernement a mis en ligne [Prix-carburants.gouv.fr](http://Prix-carburants.gouv.fr). Une carte interactive y répertorie tous les points de vente du territoire et permet de comparer les tarifs à la pompe près de chez soi ou sur un itinéraire donné.

## MONOXYDE DE CARBONE

### Adoptez les bons gestes pour réduire les risques

En hiver, quand on met le chauffage, le risque d'être intoxiqué par du monoxyde de carbone (CO) est plus important. Pour s'en prémunir, il suffit d'appliquer des gestes simples: faites entretenir vos appareils de chauffage et ramoner vos conduits de cheminée, nettoyez et vérifiez le bon fonctionnement de la ventilation, et enfin, aérez au moins dix minutes tous les jours votre logement et ce, même s'il fait froid.

## UNE CAMPAGNE POUR CHANGER LE REGARD SUR LE HANDICAP

Parce que chacun doit être considéré en fonction de sa personnalité et non d'un éventuel handicap, une campagne de sensibilisation interpelle les Français sur le regard qu'ils portent sur les personnes handicapées. Depuis octobre et jusqu'au 4 janvier, des vidéos réalisées par Yvan Attal et des portraits de la photographe Sylvie Lancrenon sont diffusés pour faire tomber les préjugés.

© DICOM/N. Revelli-Beaumont



## MÉDICAMENTS NON UTILISÉS

### Pensez à les rapporter en pharmacie

Pour limiter le risque d'accident à la maison ou pour éviter de contaminer l'environnement, trier ses médicaments non utilisés ou périmés est un geste responsable. Une fois votre traitement terminé, vous pouvez mettre dans la poubelle de tri sélectif les emballages en carton et les notices en papier et rapporter en pharmacie les plaquettes, flacons et autres tubes pour qu'ils soient incinérés.



© Photos Shutterstock

## La CAF verse les pensions alimentaires

Depuis plus d'un an, les caisses d'allocations familiales (CAF) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA) peuvent jouer un rôle d'intermédiaire entre les parents séparés pour le versement de la pension alimentaire. Actuellement accessible uniquement sur demande, cette médiation va devenir systématique pour les séparations qui interviendront à partir du 1<sup>er</sup> mars 2022.

**i** Pour en savoir plus: [Pension-alimentaire.caf.fr](http://Pension-alimentaire.caf.fr).

# Pour ta mutuelle, fais-moi confiance !



Julie, 38 ans  
Filleule comblée

Marie, 43 ans  
Marraine 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*

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. **Soleiada Communication.**

[www.viasante.fr](http://www.viasante.fr)

