MARS 2022 - N° 65

# Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

## BILANS, DÉPISTAGES : prenons soin de notre santé à tous les âges

NOR

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

5 **HappyVisio** La plateforme bien-être gratuite

6 **Alternance** VIASANTÉ accompagne les jeunes

14 **Psychomotricien** Soigner les troubles moteurs et cognitifs

# AVEC LA TÉLÉCONSULTATION, UN MÉDECIN TOUJOURS À VOS CÔTÉS !

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

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

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

**DIALOGUEZ PAR ÉCRIT, TÉLÉPHONE OU VIDÉO**

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

## DERNIÈRES NOUVEAUTÉS

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

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

**Sécurisation renforcée** des ordonnances délivrées.

Activez votre compte sur
**inscription.medecindirect.fr**
pour pouvoir utiliser ce service inclus dans votre garantie [2]

[1] MédecinDirect n'est pas un service d'urgence. Le délai de réponse n'est pas compatible avec un état de santé pouvant nécessiter une consultation en urgence. En cas de doute, le Bénéficiaire doit contacter immédiatement son médecin traitant, le 15 ou tout numéro dédié dans le pays concerné.
[2] Service inclus dans votre garantie santé. Les personnes détenant un contrat unique Premier Jour Hospitalisation n'ont pas accès au service.

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

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.

**viasanté**
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE
*Acteur de votre santé*

www.viasante.fr

## RESTER CHEZ SOI LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

**« Ma mère, âgée, vit seule et je réside loin de chez elle. Proposez-vous de nouvelles solutions pour garantir sa sécurité et nous rassurer tous les deux ? » Hervé P.**

VIASANTÉ propose un service de téléassistance à domicile qui permet aux personnes âgées de continuer à vivre chez elles en toute sécurité, de nuit comme de jour. Des capteurs sans fil, installés dans le logement, permettent de détecter tout signe de situation critique ou anormale : présence prolongée dans la chambre ou la salle de bains, absence de passage en cuisine, suspicion de chute… À distance, l'aidant peut suivre l'activité de son proche *via* un espace web sécurisé. Cette solution innovante, appelée *LienVeillance*, est aussi couplée à un service téléphonique qui apporte à la fois des conseils et des réponses aux questions des aînés et qui propose un accompagnement pour les aidants.

© Shutterstock

**La téléassistance rassure la personne âgée qui vit seule ainsi que ses proches.**

***L'abonnement à* LienVeillance *est de 36 euros par mois, déductibles à 50 % des impôts. Renseignements au 09 69 39 08 55.***

## ADRESSE POSTALE POUR LES REMBOURSEMENTS

**« J'ai l'habitude d'écrire à mon agence. Mais si le traitement des remboursements se fait à une autre adresse, n'ai-je pas intérêt à envoyer mes factures directement à celle-ci ? » Céline L.**

En envoyant vos factures directement à l'adresse mentionnée en haut à gauche de votre carte de tiers payant, le traitement de votre dossier sera en effet plus rapide. Mais vous pouvez gagner encore plus de temps si vous scannez ou photographiez vos factures et nous les adressez *via* votre espace personnel sur le site Viasante.fr. Vous n'aurez ainsi plus d'enveloppe ni de timbre postal à payer et aucun risque que le courrier s'égare. En cas de difficultés pour la création de votre espace ou pour l'installation de l'application mobile VIASANTÉ, contactez nos conseillers au 09 69 39 30 00.

# Édito

DR

**Olivier Benhamou, président de VIASANTÉ**

## Imaginer la protection sociale de demain

*Nous le voyons, la santé est un enjeu majeur pour les Français depuis le début de la crise liée à l'épidémie de Covid-19. Et avec l'élection présidentielle qui approche à grands pas, ce sujet est aujourd'hui encore au cœur de l'actualité. VIASANTÉ, qui défend depuis toujours l'accès aux soins pour tous sur tous les territoires, porte une attention toute particulière aux débats et aux propositions faites en matière de santé et de protection sociale. En tant que premier financeur des dépenses de santé après la Sécurité sociale, les mutuelles font aussi entendre leur voix et proposent des actions fondées sur leurs valeurs : humanisme, solidarité et universalité. Ainsi, faciliter encore et toujours l'accès aux soins, bâtir une politique de prévention qui permettrait de lutter contre les inégalités, protéger le bien-être psychique et physique de chacun… sont toujours nos priorités. Et même si, à l'heure où nous écrivons ces lignes, nous ne savons pas qui sera le grand gagnant de cette campagne, une chose est sûre : la mutuelle demeurera à vos côtés et continuera à vous accompagner, vous protéger et, toujours, vous défendre.*

**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 : 457 865 exemplaires - Commission paritaire : 0426M07799 - ISSN : 2264-881X - Prix : 0,78 euro - Abonnement : 4 numéros 3 euros - **N° 65, mars 2022** - 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 3, 4 et 5) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD.

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 » : $P_{Tot}$ 0,002 kg/tonne de papier.

viasanté LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

MUTUALITÉ FRANÇAISE MEMBRE DE LA

LE TRI + FACILE BAC DE TRI

AVENIR PROFESSIONNEL DES 14-19 ANS

## Tout savoir sur le service ViAvenir

VIASANTÉ propose *ViAvenir*, un service dédié aux 14-19 ans pour les accompagner dans leurs choix d'orientation professionnelle. Ils sont écoutés, suivis et conseillés par des coachs certifiés qui ont pour objectif d'asseoir ou de restaurer leur confiance en eux, indispensable pour qu'ils puissent avancer. Les coachs s'appuient sur la « matière première » que leur confie le jeune et la transforment, avec son concours, en un projet réaliste, concret, à la hauteur de son investissement et de son implication.

***Retrouvez la vidéo de l'interview de la coach Safia Erhart sur Jevisbien-etre.fr, rubrique « Je découvre ».***

JEVISBIENETRE.FR

## Votre espace prévention et santé

La plateforme interactive Jevisbien-etre.fr est un espace dédié au bien-être. Vous y retrouvez des services innovants pour prendre soin de votre santé grâce à des solutions pour améliorer vos habitudes alimentaires, développer la pratique d'activité physique, aider les plus jeunes dans leur parcours d'orientation scolaire, simplifier la vie des jeunes parents ou encore soutenir les démarches de sevrage tabagique. Jevisbien-etre.fr permet également d'accéder au programme des ateliers prévention, de bénéficier de conseils d'experts santé et bien-être à travers des articles, des podcasts, des événements en ligne et aussi des coachings.

***Retrouvez toute notre actualité sur Jevisbien-etre.fr***

© Photos Shutterstock

**Les conseils d'experts vous aident à prendre soin de vous.**

# Les médecines douces : des soins complémentaires

**Les médecines douces occupent une place de plus en plus importante dans les pratiques de soins des Français. En complément des soins conventionnels, elles peuvent contribuer au bien-être des patients.**

La médecine conventionnelle est essentielle pour la plupart des pathologies, en cas d'urgence ou de maladie chronique grave. Mais, les Français complètent fréquemment leur parcours de soins à l'aide des médecines alternatives. Ainsi, 71 % d'entre eux ont eu recours à au moins l'une d'entre elles*. Pourtant, le plus souvent, les médecines douces ne sont pas prises en charge par les régimes obligatoires.

**L'ostéopathie est la pratique remboursée le plus couramment.**

## De nouvelles spécialités remboursées

Pour répondre aux besoins de ses adhérents, VIASANTÉ a fait évoluer sa garantie *Protecvia* en améliorant le montant des remboursements de médecines douces.
Elle intègre aussi deux nouvelles disciplines : psychologie pour adultes et mésothérapie. *Protecvia* rembourse d'ores et déjà les actes d'ostéopathe, de chiropracteur, d'étiopathe, de kinésithérapie méthode Mézières, de psychomotricien, d'acupuncteur, de pédicure-podologue, de diététicien, de sophrologue, de nutritionniste, d'homéopathe, de micro-kinésithérapeute, la bio-kinergie et le bilan du langage. Le forfait est versé sur justificatif.

***Harris Interactive, octobre 2019.**

© Shutterstock

# Un nouveau service d'accompagnement à la parentalité

**Avec Malo, VIASANTÉ offre à ses adhérents des contenus exclusifs pour les aider à suivre le développement de leurs enfants tout en prenant soin d'eux.**

VIASANTÉ donne accès à la version premium de l'application Malo aux adhérents qui inscrivent leur enfant âgé de 1 à 18 mois sur leur garantie en 2022. Ce carnet médical intelligent aide à suivre le développement des tout-petits tout en veillant à leur bien-être. Il se partage au sein du couple et des proches (grands-parents, nourrice…) *via* un espace privé et sécurisé. Il permet de stocker les courbes de croissance ainsi que les informations médicales et personnelles. Il délivre des conseils validés par des professionnels de la parentalité (pédiatres, psychomotriciennes, puéricultrices, sages-femmes, pédopsychiatres, etc.). Ce service alerte également les parents quand ils doivent prendre un rendez-vous chez un professionnel de santé.

## Des contenus personnalisés

Pour veiller au bien-être des parents, la version premium de Malo propose des conseils personnalisés, mais aussi des articles et des podcasts centrés autour de thématiques clés : le couple, le sommeil, la réappropriation du corps, la sexualité, l'estime de soi, le retour au travail et la vie quotidienne.

**HAPPYVISIO**

## La plateforme bien-être gratuite

VIASANTÉ offre à ses adhérents un accès privilégié à HappyVisio, une plateforme de loisirs et de bien-être, tout particulièrement dédiée aux seniors. Avec ses ateliers et ses conférences en ligne, elle les accompagne au quotidien tout en prenant soin d'eux. Elle propose ainsi près de 200 activités pour rythmer le quotidien : activité physique, bien-être (sophrologie, taï-chi, hypnose, relaxation…), culture (quiz de culture générale, conférence historique, dictée…), conseils cuisine, etc. L'objectif est de se maintenir en forme, se divertir et s'informer. Un programme spécial « Aidants » apporte aussi de l'information et du soutien à ceux qui accompagnent un proche fragilisé.

***Rendez-vous sur le site Happyvisio.com avec le code partenaire JVBEVS.***

**PARTENARIAT VIASANTÉ**

# Aux côtés du SC Abbeville Athlétisme

VIASANTÉ continue de soutenir le Sporting Club Abbevillois Athlétisme, qui organise des évènements de haut niveau. L'un des plus festifs, la corrida de Noël, annulé en 2020 en raison de la crise sanitaire, s'est tenu le 12 décembre 2021 dans les rues d'Abbeville. Plus de 400 personnes, adultes et enfants, y ont participé. D'autres manifestations sont prévues cette année, notamment le Mémorial Bruno-Willecocq (courses de 5 et de 10 kilomètres) le 4 juin, la fête de l'athlétisme en septembre et de nombreuses autres compétitions sur le stade Paul-Delique. Quant au meeting de niveau national, annulé en 2021, il se déroulera le 2 juillet en présence des meilleurs athlètes français.

DR

**La corrida de Noël a réuni 400 participants.**

Martin d'Andréa, alternant, et sa tutrice. Anne Windynski.

© Viasanté

## ÊTRE ALTERNANT CHEZ VIASANTÉ

# « Accompagner un jeune dans ses premiers pas dans la vie active »

VIASANTÉ, entreprise solidaire, facilite l'intégration des jeunes talents au sein de ses équipes. Ceux-ci sont encadrés par des experts formés au tutorat. Découvrez l'interview croisée d'Anne Windynski, responsable du Pôle agences de l'Aude et tutrice de Martin d'Andréa, alternant en master Manager de l'assurance.

**Qu'est-ce qui vous séduit dans le rôle de tuteur ?**

**Anne Windynski.** Être aux côtés d'un jeune et l'accompagner dans ses premiers pas dans la vie active, dans sa vie de commercial. L'impression d'être missionnée, d'être un guide dont la responsabilité est de veiller à lui transmettre les bonnes pratiques au quotidien.

**Qu'est-ce qui vous a attiré dans les missions de votre alternance ?**

**Martin d'Andréa.** J'aime la proactivité, avec l'opportunité d'accroître le volume des échanges avec les adhérents et les prospects et d'aboutir à des réalisations concrètes. De plus, je souhaite me spécialiser dans la santé, la prévoyance et la retraite.

> *« Nous formons un duo intergénérationnel, authentique, énergique et audacieux »*

**Comment s'organise votre collaboration ?**

**A. W.** Il y a chez VIASANTÉ un très bon parcours d'intégration de quatre semaines, avec de la bienveillance dans cette intégration. Il permet de faire en sorte que le tutoré prenne ses marques rapidement. Ce parcours prévoit sa prise en charge par l'intégralité des collaborateurs de l'équipe commerciale.

**M. d'A.** J'ai des entretiens réguliers avec mon manager, à sa demande ou à la mienne. Ils portent sur l'état des lieux, la mesure de la performance, l'analyse du ressenti, de nos difficultés et de nos réussites et, enfin, sur une vision de nos axes d'amélioration.

**Qu'est-ce que cette expérience de tuteur/tutoré vous apporte, tant au niveau professionnel que personnel ?**

**A. W.** Elle montre la nécessité de fidéliser les futurs et nouveaux collaborateurs, de leur donner envie de bien faire et de leur apporter des perspectives, en les aidant à trouver plus facilement un emploi à l'issue des études.

**M. d'A.** Anne m'apprend la maîtrise des techniques de négociation, de conduite d'entretien commercial, de découverte client, et à déceler un besoin ou une opportunité. Nous formons un duo intergénérationnel, authentique, énergique et audacieux. ●

© Shutterstock

## BILANS, DÉPISTAGES :

# c'est décidé, je prends soin de ma santé

Depuis la crise sanitaire, nous sommes nombreux à avoir décalé, voire annulé nos rendez-vous santé. Pourtant, il est important de faire un point régulier avec son médecin. À chaque âge, il y a des examens à réaliser pour s'assurer que tout va bien et pour préserver son capital santé.

**Dossier réalisé par I. Coston**

## Ce qu'il faut surveiller chez les jeunes

De la naissance jusqu'à ses 16 ans, un enfant doit être régulièrement suivi. Croissance, état dentaire, vue, vaccins, sommeil… 13 visites sont préconisées avant les 2 ans, puis 7 autres jusqu'à l'adolescence. Effectuées par un médecin généraliste ou un pédiatre, voire en protection maternelle et infantile (PMI) pour les moins de 6 ans, elles sont remboursées à 100 %, sans avance de frais, sauf en cas de dépassement d'honoraires. Un défaut visuel repéré avant l'âge de 6 ans a beaucoup plus de chance d'être corrigé. Par ailleurs, les yeux et les dents doivent faire l'objet d'un suivi rigoureux et régulier tout au long de l'enfance.

### LE PROGRAMME MT'DENTS, COMMENT ÇA MARCHE ?

**Le programme M'T Dents, mis en place par l'Assurance maladie, invite les jeunes entre 3 et 24 ans à se rendre tous les trois ans chez le dentiste pour un examen gratuit. Elle envoie pour cela un formulaire par courrier, valable pendant un an, à présenter au dentiste avec la carte Vitale.**

**La vue.** Parce qu'un défaut non détecté peut compromettre la vue, un bilan ophtalmologique s'impose, en particulier entre la naissance et l'âge de deux ans, au moment où l'amblyopie, « l'œil paresseux », peut s'installer, puis entre 10 et 20 ans, période au cours de laquelle la myopie apparaît. Dans l'enfance, les examens prévus par le carnet de santé (à 2, 4, 9 et 24 mois, puis vers 3 et 4 ans) suffisent généralement à détecter les anomalies. Les visites de contrôle pour les enfants porteurs de lunettes doivent avoir lieu tous les douze à dix-huit mois.

**Les dents.** Bien que les enfants soient le cœur de cible de la prévention dentaire *(lire encadré ci-contre)*, 80 % des moins de 6 ans ne vont pas régulièrement chez le dentiste. La prévention des caries est pourtant indispensable, même sur les dents de lait. Une carie non soignée peut entraîner en effet un abcès.

© Shutterstock

**QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION PRIMAIRE, SECONDAIRE ET TERTIAIRE ?**

On distingue trois grandes approches de la prévention: la prévention primaire qui agit en amont de la maladie, comme la vaccination et les actions sur les facteurs de risque (activité physique, alimentation, sevrage tabagique, etc.); la prévention secondaire qui intervient à un stade précoce de son évolution, par les dépistages, notamment; la prévention tertiaire, enfin,qui vise à réduire les complications et les risques de récidive.

## 4 dépistages essentiels

**Le cancer colorectal.** Par pudeur, paresse, manque d'information ou peur de savoir, aussi, beaucoup n'effectuent pas le test de dépistage, pourtant gratuit et à réaliser tous les deux ans pour les 50 ans à 74 ans. Ces derniers sont invités, par courrier, à retirer ce test chez leur médecin. Ils peuvent également appeler leur caisse d'assurance maladie au 3646. Simple et rapide, il consiste à prélever chez soi un échantillon de ses selles grâce à une tige à replacer dans un tube hermétique, que l'on envoie ensuite gratuitement par courrier pour qu'il soit analysé. Les résultats sont communiqués 15 jours plus tard. Si le test est positif (4 % des cas), c'est-à-dire si des traces de sang sont décelées, une coloscopie est alors effectuée pour détecter la présence d'éventuelles lésions précancéreuses (polypes) ou cancéreuses (adénomes). Dans plus de la moitié des cas, la coloscopie ne révèle aucune anomalie. Le cancer colorectal, aussi appelé cancer de l'intestin, est la deuxième cause de décès par cancer en France. Détecté tôt, il se guérit neuf fois sur dix.

**Le cancer du sein.** Le dépistage du cancer du sein est lui aussi un enjeu de santé publique. Là encore, le dépistage précoce augmente les chances de guérison: quand les lésions sont repérées très tôt, neuf femmes sur dix en guérissent. L'âge est un facteur de risque: 80 % des cancers du sein surviennent chez les femmes de plus de 50 ans. Toutes celles âgées de 50 à 74 ans, sans symptôme ni facteur de risque particulier, reçoivent donc tous les deux ans, de la part de l'Assurance maladie, une invitation par courrier pour participer au dépistage organisé. Il consiste en un examen clinique des seins et une mammographie avec double lecture par deux radiologues. Cet examen est gratuit et sans avance de frais.

**Le cancer du col de l'utérus.** Le dépistage organisé du cancer du col de l'utérus est un moyen efficace de lutter contre cette maladie dont 3000 nouveaux cas sont découverts en France chaque année. L'examen repose sur un prélèvement au niveau du col de l'utérus qui permet de détecter au plus tôt des cellules anormales ou la présence du papillomavirus. Le frottis de dépistage peut être réalisé par un médecin gynécologue ou généraliste, par une sage-femme, ou en laboratoire (sur prescription médicale). Il est recommandé tous les trois ans entre 25 et 30 ans (après deux tests normaux réalisés à un an d'intervalle) et tous les cinq ans entre 30 et 65 ans. Les femmes qui ne l'ont pas réalisé reçoivent une invitation par courrier et bénéficient d'une prise en charge à 100 %, sans avoir à avancer de frais. Si le programme national de dépistage s'adresse aux 17 millions de femmes âgées de 25 à 65 ans, pour l'heure, 60 % d'entre elles seulement y participent.

**Le cancer de la peau.** Lorsqu'il est détecté à ses débuts, le mélanome, le cancer de la peau le plus grave, se soigne. En revanche, s'il n'est pas décelé à temps, il peut se développer très vite (en quelques mois). C'est pourquoi d'une part, l'autosurveillance est un bon réflexe à prendre et, d'autre part, il ne faut pas hésiter à demander l'avis de son médecin traitant ou de son dermatologue si l'on remarque une tache ou un grain de beauté suspect.

## Ostéoporose : UN EXAMEN POUR ÉVALUER LE RISQUE DE FRACTURE

**L'ostéodensitométrie est un examen d'une durée de 15 minutes, effectué au niveau du rachis et du col du fémur, qui sert à mesurer la densité osseuse et à détecter une éventuelle ostéoporose. Cette maladie se caractérise par une perte de densité osseuse et donc par une fragilisation du squelette. Qualifiée fréquemment de silencieuse en raison de l'absence de symptômes, elle est répandue, en particulier chez les femmes à partir de 50 ans.**

## QUEL ÂGE POUR UN DÉPISTAGE AUDITIF ?

**Une perte d'audition peut s'amorcer vers 65 ans, voire plus tôt pour certains, et elle s'aggravera au fil des ans si rien n'est fait pour la pallier.**
**La consultation d'un ORL est donc conseillée pour un dépistage précoce dès 55-60 ans.**

© Shutterstock

© Unsplash

## 50 ans : attention au risque cardiovasculaire

Cinquante ans est un âge clé concernant la santé cardiovasculaire, notamment pour les femmes qui, avec l'arrivée de la ménopause, période où elles ne sont plus protégées par leurs hormones, voient leur risque augmenter sensiblement. Afin de le prévenir, il est donc important de surveiller les principaux facteurs de risques :

- **La tension artérielle.** Parmi les près de 15 millions de personnes atteintes d'hypertension artérielle (HTA) en France, hommes et femmes confondus, quelque 3 millions ignorent qu'elles en souffrent. En entraînant un vieillissement prématuré des artères, l'HTA est très néfaste sur le long terme et constitue un risque majeur d'accident cardiovasculaire ainsi que d'insuffisance rénale. Il faut par conséquent faire contrôler sa tension au moins une fois par an chez son médecin traitant.

- **Le cholestérol.** En France, près de 20 % de la population est atteinte d'hypercholestérolémie (excès de cholestérol). En se déposant sur les parois des artères, le « mauvais » cholestérol (LDL) bouche progressivement le conduit et gêne la circulation sanguine. Un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un infarctus du myocarde peuvent alors survenir. À partir de 50 ans, un bilan lipidique est recommandé, en dehors de tout facteur de risque cardiovasculaire. Il consiste en une prise de sang, réalisée à jeun, permettant de doser le cholestérol ainsi que les triglycérides. Quand les résultats du bilan lipidique ne montrent aucune anomalie, un contrôle tous les cinq ans est suffisant.

- **Le diabète.** Cause fréquente de trouble cardiovasculaire, le diabète de type 2 est une maladie répandue, qui affecte près de 4 millions de Français mais qui évolue de manière silencieuse et est bien souvent détectée tardivement. C'est la raison pour laquelle il est conseillé de faire réaliser un dosage de la glycémie par une prise de sang au-delà de 40-50 ans, si l'on est en surpoids ou si l'on a des antécédents. Pour les femmes ayant connu un diabète gestationnel, le suivi sera annuel après l'accouchement.

## UN RENDEZ-VOUS MÉDICAL POUR LES PERSONNES ÉLOIGNÉES DU SYSTÈME DE SANTÉ

**L'Assurance maladie permet, tous les cinq ans, et ce dès l'âge de 16 ans, de faire le point gratuitement sur sa santé dans un centre d'examens de santé (CES). Cet examen périodique de santé (EPS), s'adresse surtout aux personnes qui ne consultent pas régulièrement. D'une durée de 2 h 30 environ, il débute par un questionnaire médical, suivi d'un entretien portant sur le mode de vie, les antécédents personnels et familiaux, les vaccinations, la participation aux programmes de dépistage, etc. En fonction de l'état de santé du patient, l'équipe réalise des analyses biologiques (prise de sang, analyse d'urine), des tests et des mesures permettant de détecter d'éventuelles pathologies (cardiovasculaires, respiratoires…). Un examen dentaire peut aussi être proposé.**

© Shutterstock

DR

**Jérémy Bos, médecin directeur de l'Association pour la diffusion de la médecine de prévention (Adimep)**

# « GRÂCE À LA PRÉVENTION, DES MILLIERS DE DÉCÈS POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS CHAQUE ANNÉE »

Retraités, étudiants, artisans, salariés… tous n'ont pas forcément la possibilité de réaliser des bilans de santé, des vaccins ou encore des dépistages près de chez eux. Les professionnels de santé de l'Association pour la diffusion de la médecine de prévention (Adimep) se déplacent sur tous les sites, y compris dans les zones les plus reculées.

**Le Mutualiste. Quel est le rôle de l'Adimep ?**

**Jérémy Bos.** Notre cœur de métier est la réalisation de bilans de santé auprès de tous les publics, sains, fragiles ou isolés, à la demande d'organismes publics ou privés : caisse d'assurance maladie, de retraite, chambre de métiers, mutuelle, entreprise… Dans une démarche de mobilité, l'association a par exemple ouvert dans des zones sous-dotées des centres éphémères de vaccination contre la Covid-19 et réalise des évaluations gérontologiques à domicile. Afin de pouvoir mener une évaluation globale de la santé, nous pouvons faire intervenir à la fois médecins, infirmiers, psychologues, diététiciens et professionnels du médico-social.

**L. M. Auprès de quels types de personnes intervenez-vous ?**

**J. B.** Actif, jeune, retraité, aidant… tout individu qui rencontre des difficultés pour se soigner, soit parce qu'il est isolé ou trop âgé pour se déplacer, qu'il est en souffrance physique ou psychique, qu'il manque de ressources financières ou pour toutes ces raisons à la fois. Récemment, ce sont des moines vivant en autarcie dans leur monastère qui ont reçu la visite de l'Adimep. Toute structure peut nous solliciter pour que nous intervenions spécifiquement auprès de son public.

**L. M. Quels conseils de prévention souhaiteriez-vous donner ?**

**J. B.** Ce n'est pas original, mais j'insisterais sur l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie : le simple fait de bien s'alimenter et de bien bouger (marche, exercice) permet de réduire considérablement le risque de maladie cardiovasculaire et de cancer. Des milliers de décès pourraient ainsi être évités chaque année. Quant aux examens de dépistage, si je devais n'en citer qu'un, celui du cancer colorectal me paraît indispensable, tant il est efficace et simple dans sa réalisation. Un cancer du côlon détecté à temps se guérit neuf fois sur dix.

**Propos recueillis par I. C.**

## BIEN MANGER

# Toutes les recommandations en un seul coup d'œil

Il est parfois difficile de mitonner des repas équilibrés tout en se faisant plaisir. Alors pour vous y aider, voici tous les conseils nutritionnels destinés aux adultes.

**LES FRUITS ET LES LÉGUMES**
Au moins 5 portions par jour.

**LE SEL**
Pas plus de 5 grammes par jour. Goûtez avant de saler et ne resalez pas les conserves ou les plats préparés.

**LA VIANDE**
Privilégiez **la volaille.** Porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats : limitez-vous à 500 grammes par semaine, soit l'équivalent de 3 ou 4 steaks.
**Charcuterie :** pas plus de 150 grammes par semaine, soit environ 3 tranches de jambon blanc.

**LES LÉGUMES SECS**
(lentilles, pois chiches, haricots...). Au moins 2 fois par semaine.

**LES FÉCULENTS COMPLETS**
(pâtes, pain, semoule...). Au moins 1 fois par jour.

© Shutterstock

**LES FRUITS À COQUE**
(noix, noisettes, amandes...).
1 petite poignée par jour.

**LES PRODUITS LAITIERS**
(lait, yaourts, fromage...).
2 fois par jour.

**LE POISSON**
2 fois par semaine (dont un poisson gras comme le maquereau, la sardine, le saumon...).

**LES BOISSONS**
**L'eau** (aussi sous forme de thé, de café, ou d'infusion) est la boisson recommandée. Limitez les jus de fruits, et les sodas à un verre par jour.
**Et l'alcool ?**
C'est maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.

### Quelle matière grasse choisir ?

**Privilégiez les huiles végétales comme le colza, la noix et l'olive, en alternance et en petite quantité.**

### Au fait, c'est quoi une portion ?

**Une portion, c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes. Cela correspond à la taille d'un poing ou à deux cuillères à soupe pleines.**

**Page réalisée par Léa Vandeputte**

*Source : Mangerbouger.fr.*

## BESOIN DE RÉPIT
# UN GUIDE POUR AIDER LES AIDANTS

Les 11 millions de Français qui viennent en aide à un proche malade, handicapé ou âgé au quotidien ont parfois besoin de souffler et de faire une pause. Pour les aider à trouver une solution de répit adaptée à leur situation, le ministère de la Santé a édité un guide, composé de 17 fiches-repères, qui présente les différents dispositifs disponibles à domicile ou en établissement, de jour comme de nuit.

*Guide à télécharger sur le site Handicap.gouv.fr, en tapant dans la barre de recherche « Besoin de répit ».*

**Le guide « Besoin de répit » récapitule les solutions qui permettent aux aidants de se reposer.**

# Syndrome du bébé secoué : informer les parents

Le stress et les pleurs incessants d'un bébé peuvent rendre fous certains. Malheureusement, une fois le bébé malmené, il est souvent trop tard. Le syndrome du bébé secoué entraîne de lourdes séquelles dues à des lésions cérébrales, voire la mort du nourrisson dans un cas sur dix. Une campagne nationale de prévention alerte sur la réalité de cette maltraitance et ses conséquences. Elle conseille aux personnes en charge de l'enfant qui se sentiraient en difficulté de quitter la pièce après avoir mis le bébé en sécurité dans son lit et de demander de l'aide. Elle indique aussi comment réagir et prévenir les services d'urgence face à des symptômes immédiats comme une somnolence inhabituelle, des difficultés à respirer ou des troubles oculaires.

© Photos Shutterstock

**19 % des Français**

SE SENTENT TOUJOURS OU SOUVENT SEULS SELON LES RÉSULTATS DU BAROMÈTRE IFOP « LES FRANÇAIS ET LA SOLITUDE », RÉALISÉ POUR L'ASSOCIATION ASTRÉE EN JANVIER 2022.

# Sclérose en plaques : un lien de causalité avec un virus

Des chercheurs américains ont démontré ce que beaucoup suspectaient déjà : la sclérose en plaques (SEP), une maladie auto-immune du système nerveux central (cerveau et moelle épinière), est très probablement liée à la présence du virus d'Epstein-Barr (EBV). Celui-ci, qui se transmet par la salive, est responsable de la mononucléose. Si heureusement, tous les porteurs de l'EBV — soit 90 à 95 % des adultes — ne développent pas une SEP, on s'est aperçu, en revanche, que sur près de 1000 personnes ayant la SEP, toutes ont contracté l'EBV, ce qui veut dire que ce dernier est un facteur nécessaire à l'apparition de la maladie. Cette découverte apporte l'espoir d'un futur remède, notamment un vaccin contre l'EBV, sur lequel planche déjà le laboratoire Moderna.

DR

SANTÉ

## STOP AUX FAUSSES VÉRITÉS

Avec l'épidémie de Covid-19, les « infox » sur la santé, qui étaient déjà nombreuses, ont encore plus été relayées, notamment sur Internet et sur les réseaux sociaux. Pour démêler le vrai du faux, les chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) se sont penchés sur ces affirmations. Vaccin, alimentation, cerveau, cancer… pour chaque thématique, ils répondent aux questions que l'on peut légitimement se poser et font le point sur les dernières découvertes scientifiques.

**Fake news santé,** ***collectif, Le Cherche midi, 280 pages, 14 euros.***

## LES ORTHOPTISTES AUTORISÉS À PRESCRIRE DES LUNETTES

Pour faciliter l'accès aux soins visuels, la loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS) étend les compétences des orthoptistes. Depuis le 1er janvier, ces derniers peuvent prescrire des lunettes ou des lentilles de contact pour les corrections faibles.

**MON SUIVI PSY**

## Une appli pour prendre soin de sa santé mentale

L'application Mon Suivi Psy est un véritable carnet de bord de l'état mental. Elle permet de qualifier son humeur, son degré de stress, de sommeil ou encore de motivation, et de se fixer des objectifs atteignables pour se sentir mieux. Les données peuvent aussi être partagées avec un professionnel de santé.

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

## Le don du sang ouvert sans conditions aux homosexuels

Le 16 mars 2022 marque la fin d'une mesure discriminatoire dénoncée par les associations LGBT : à compter de cette date, les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes n'auront plus à observer une période d'abstinence de plusieurs mois avant de donner leur sang. Le surrisque de transmission du VIH par transfusion a en effet été écarté.

Aurélien D'Ignazio exerce en cabinet libéral et en établissement spécialisé.

Photos DR

## PSYCHOMOTRICIEN

# Utiliser des outils ludiques pour soigner les troubles moteurs et cognitifs

Le psychomotricien traite les personnes qui souffrent de troubles psychomoteurs. Son objectif est de rééduquer, par l'intermédiaire du corps, les fonctions motrices et mentales.

Aurélien D'Ignazio est psychomotricien depuis bientôt 15 ans. Il exerce à la fois en cabinet libéral, où il reçoit majoritairement des enfants présentant des troubles des apprentissages, et en établissement spécialisé auprès d'adolescents autistes. Son quotidien consiste à « *traiter les troubles psychomoteurs, c'est-à-dire les difficultés s'exprimant au niveau du corps et pouvant trouver leurs origines aux niveaux moteur, psychique et/ou cognitif* », explique-t-il. Tout travail débute par la réalisation d'un bilan psychomoteur qui permet d'évaluer les capacités du patient et d'établir un projet d'intervention. « *Concrètement, nous proposons des exercices corporels stimulant les coordinations motrices, le tonus musculaire, le rythme, l'équilibre ou l'orientation dans l'espace et dans le temps, et nécessitant un contrôle du cerveau (concentration, planification…)* », indique Aurélien D'Ignazio.

### S'exercer en s'amusant

Traverser sur une poutre, jongler avec des balles, maintenir une plume en équilibre, sauter à cloche-pied, copier un rythme en tapant des mains, écrire… sont autant d'outils disponibles dans la mallette de ce professionnel de santé. « *Vécus comme relativement ludiques, les soins psychomoteurs peuvent s'adresser à tous les âges de la vie,* constate-t-il. *Nous adaptons en effet nos techniques au regard des spécificités des patients : renforcer le développement psychomoteur des tout-petits, améliorer le contrôle moteur d'un enfant malhabile, stimuler la sensorialité d'une personne âgée, etc.* »

### Des séances seul ou en groupe

Une séance individuelle hebdomadaire dure en moyenne 45 minutes. « *Nous alternons des dispositifs dynamiques avec des situations plus calmes, au bureau, en encourageant la verbalisation des ressentis associés et l'élaboration de stratégies généralisables au quotidien* », précise le psychomotricien. Mais ce dernier peut aussi proposer des séances de groupe. « *Nous pouvons alors nous appuyer sur une multitude d'activités (danse, jeux, relaxation…) pour tenter d'améliorer le quotidien des enfants, adolescents ou adultes, ainsi que leurs capacités d'interaction sociale et d'autonomie* », ajoute-t-il. ●

**Léa Vandeputte**

## Devenir psychomotricien

**Après le baccalauréat, il faut suivre trois ans de formation dans un institut ; il en existe une quinzaine en France dont l'accès s'effectue *via* la plateforme Parcoursup. Une fois son diplôme d'État en poche, le psychomotricien peut exercer en crèche, en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), à l'hôpital, en libéral, etc.**

© Shutterstock

## Un nouveau service public pour rénover son logement

France Rénov', un nouveau service public, a vu le jour en janvier dernier. Il a pour mission d'accompagner gratuitement les ménages souhaitant réaliser des travaux de rénovation énergétique dans leur logement. Il les conseille et les informe sur les éventuelles aides financières.

***Pour en savoir plus: France-renov.gouv.fr.***

**SOURDS, MALENTENDANTS, AVEUGLES**

## Rogervoice rend le téléphone accessible

L'application Rogervoice permet de passer et de recevoir des appels sous-titrés en direct, mais aussi transcrits en langue des signes française (LSF), en langue française parlée complétée (LFPC) ou sur les dispositifs qui affichent le braille. La plupart des opérateurs de téléphonie offrent trois heures de communication par mois avec cet outil à leurs clients sourds, malentendants, aveugles et aphasiques.

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

© Rogervoice

FORMATION

## UNE AIDE POUR PASSER LE BREVET D'ANIMATEUR

Cette année, une aide de 200 euros sera versée à environ 20 000 jeunes qui souhaitent passer le brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa) et le brevet d'aptitude aux fonctions de directeur (BAFD), a annoncé le secrétariat d'État à la Jeunesse. L'objectif est de relancer l'intérêt pour le secteur de l'animation qui manque de main-d'œuvre.

© Shutterstock

© Shutterstock

**ENVIRONNEMENT**

## La destruction des invendus non alimentaires interdite

Les invendus non alimentaires tels que les vêtements, les meubles, les appareils électriques et électroniques, les produits d'hygiène ou les livres et fournitures scolaires ne peuvent plus être détruits par incinération. Les entreprises sont maintenant obligées de les donner ou de les recycler. Cette mesure a pour objectif, à moyen terme, de réduire la surproduction en améliorant la gestion des stocks.

© Shutterstock

## Dons aux associations: la réduction d'impôts perdure

L'avantage fiscal exceptionnel appliqué aux dons aux organismes d'aide aux personnes en difficulté ou aux victimes de violences domestiques (Restos du cœur, Croix-Rouge, Unicef, Secours populaire, Secours catholique...) est maintenu en 2022 et 2023. Concrètement, la réduction d'impôt est de 75 % pour un montant donné inférieur ou égal à 1000 euros (contre 552 euros auparavant). Au-delà de ce plafond, elle est de 66 % de la somme versée.

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

## GARANTIES HOSPITALIÈRES PREMIER JOUR

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

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

**RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE AGENCE**
**OU AU** N°Cristal 09 69 39 3000
APPEL NON SURTAXE

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

**www.viasante.fr**

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

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

PARIS CPCE
P7
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE