JUIN 2022 - N° 66

Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOR

DOSSIER

Donner son sang pour sauver des vies

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

4 **Satisfaction des adhérents**
La priorité de VIASANTÉ

6 **Tabac**
La méditation pour se sevrer

11 **Accidents de l'été**
Les traiter vite et bien

Des médecins toujours à vos côtés.

Avec le service de consultation médicale à distance, partez serein !

Coup de soleil, piqûres d'insectes, blessures… parfois un avis médical est nécessaire. Mais en vacances, il n'est pas toujours évident de consulter un médecin ou un spécialiste !

Pour toutes vos questions de santé, **pensez à utiliser votre service de consultation médicale à distance.**

En tant qu'adhérent VIASANTÉ, vous bénéficiez[1] du service **MédecinDirect**[2] **!**

Celui-ci est disponible **24h/24 et 7j/7, où que vous soyez, depuis tous vos appareils mobiles.**

Pour gagner du temps, n'oubliez pas d'activer votre compte avant de partir !

100% **CONFIDENTIEL ET SÉCURISÉ**

DIALOGUEZ PAR **ÉCRIT, TÉLÉPHONE OU VIDÉO**

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

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.

viasante.fr

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

RELEVÉ DE PRESTATIONS

« J'ai engagé des frais importants dans le cadre de la pose d'implants dentaires. De quelle manière puis-je suivre rapidement mes remboursements ? » Carine M.

Rien de plus simple, il suffit de vous rendre sur votre espace particulier sur le site Viasante.fr. À l'aide de votre adresse électronique et du mot de passe que vous avez renseigné lors de la création de votre compte, vous accédez directement à l'ensemble de vos derniers paiements. En cliquant sur le plus récent, vous pouvez voir la nature et la date des actes, le montant total de la dépense, la part éventuelle de votre régime obligatoire, le remboursement de VIASANTÉ et votre reste à charge. Vous avez la possibilité d'imprimer ces informations et de les enregistrer dans votre dossier personnel sur votre ordinateur.

© Shutterstock

Retrouvez le détail du remboursement de vos frais dentaires sur votre espace adhérent.

CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

« Nous allons partir en famille en août prochain à la découverte de plusieurs pays d'Europe. La carte européenne d'assurance maladie est-elle obligatoire ? » Adrien B.

Elle n'est pas obligatoire mais nous vous conseillons fortement de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle atteste de vos droits à l'assurance maladie française. Grâce à elle, vous pouvez être dispensé d'avancer des frais en cas de soins médicaux urgents ou inopinés lors d'un séjour dans l'un des 32 pays d'Europe. Elle est nominative et individuelle, et les enfants de moins de 16 ans doivent eux aussi en avoir une. Vous pouvez commander gratuitement votre CEAM depuis votre compte sur Ameli.fr (rubrique « Mes démarches ») ou bien en appelant l'Assurance maladie au 36 46.

DR

Olivier Benhamou, président de VIASANTÉ

Devenir une source d'inspiration

Après plus de deux années de pandémie et en cette période électorale, la santé demeure un sujet de premier plan pour une majorité des Français. La question de l'accès aux soins pour tous est notamment au centre des préoccupations. Nous, mutuelles, pouvons apporter des pistes de réflexion afin de participer à la construction d'une protection sociale plus durable. Nous défendons en effet depuis toujours un principe : celui de l'adaptation de l'offre de soins aux besoins de la population des territoires. Les Français font aussi part de leur inquiétude face au risque de dépendance et de perte d'autonomie. Nous, mutuelles, accompagnons nos aînés ainsi que leurs aidants qui, pour certains, cumulent cette responsabilité avec une activité professionnelle. Les Français souhaitent par ailleurs s'engager et participer aux décisions en matière de santé. Nous, mutuelles, avons d'ores et déjà un mode de gouvernance qui permet à nos adhérents de faire entendre leur voix à travers l'élection de leurs délégués qui s'expriment à leur tour en assemblée générale. Le mouvement mutualiste, nous venons de le voir à travers ces quelques exemples, peut donc devenir une source d'inspiration.

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: 457 970 exemplaires - Commission paritaire: 0426M07799 - ISSN: 2264-881X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 66, juin 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: Akram-Huseyn.

Ce numéro du *Mutualiste VIASANTÉ* comprend deux pages spéciales (pages 4 et 5) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD. - Ce numéro est accompagné d'un dépliant Optique pour les lecteurs des éditions AVE, DOR, MID 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

MEMBRE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

LE TRI + FACILE BAC DE TRI

PEFC Ecolabel

TROPHÉE LES LUMIÈRES DE LA SANTÉ

L'édition 2022 est lancée

Le trophée Les Lumières de la santé, porté par les Sentin'Elles, administratrices VIASANTÉ, est renouvelé pour sa 4e édition. Il récompense les associations qui contribuent au mieux-être des femmes malades ou en rémission du cancer ou d'autres pathologies par le biais de l'activité physique ou de l'art-thérapie. Les initiatives innovantes sont sélectionnées selon la nature du projet et l'originalité de la méthodologie de réalisation. Le jury récompensera trois projets en attribuant à chacun un prix de 2 000 à 5 000 euros.

Pour candidater, demandez un dossier à animation.instances@viasante.fr et retournez-le complété avant le 22 septembre 2022.

ÉGALITÉ PROFESSIONNELLE

VIASANTÉ au sommet

VIASANTÉ met la parité au cœur de sa politique interne et de recrutement et cela se concrétise par un index de l'égalité professionnelle élevé, de 98 sur 100 pour l'année 2021. Dans une entreprise, cet index désigne l'égalité de traitement entre les femmes et les hommes en termes d'accès à l'emploi, à la formation, à la mobilité et à la promotion.
Chez VIASANTÉ, cet index est stable depuis trois ans et se situe bien au-delà de la moyenne de 85 sur 100 pour les entreprises de 250 à 1 000 salariés.

© Photos Shutterstock

La note de VIASANTÉ se situe bien au-delà de la moyenne de 85 sur 100 pour les entreprises de 250 à 1 000 salariés.

La satisfaction des adhérents : notre priorité

En 2021, les adhérents de VIASANTÉ ont souligné la qualité des réponses apportées à la suite d'un contact.

Entre le 11 janvier 2021 et le 10 janvier 2022, VIASANTÉ a questionné plus de 10 000 adhérents pour évaluer leur niveau de satisfaction concernant le traitement de leur demande à la suite d'une visite en agence, lors d'un échange téléphonique ou d'un contact par e-mail. Voici ce qu'il en ressort.

Apporter la meilleure réponse aux questions

La qualité de la réponse à l'adhérent est une priorité.

Près de 8 adhérents sur 10 jugent satisfaisants les échanges téléphoniques avec un conseiller. Le Centre de relation client est facilement joignable pour 90 % d'entre eux. La qualité et la rapidité de la réponse atteignent respectivement 85 % et 89 % de taux de satisfaction. Les adhérents plébiscitent, notamment, l'accompagnement des conseillers dans le cadre de la création et de l'utilisation de leur espace adhérent.
Côté agences, 9 adhérents sur 10 sont satisfaits de leur visite chez VIASANTÉ. L'amabilité du conseiller tout au long de l'entretien et la qualité de l'accueil sont autant de motifs de satisfaction.
En 2022, VIASANTÉ renforcera sa qualité de service en portant notamment ses efforts sur les demandes par courriel.

© VIASANTE

Clémence Blois, Stéphane Klamka, Christelle Latreille et Camille Lebas (de gauche à droite).

Clémence Blois, conseillère mutualiste à l'agence de Périgueux

La mutuelle est fière de présenter ses collaborateurs. Dans ce numéro, elle part à la rencontre de Clémence Blois, conseillère mutualiste à VIASANTÉ.

Titulaire d'un master en assurance, Clémence Blois, originaire de Ribérac, a intégré VIASANTÉ en 2021, dans les fonctions de conseillère au sein de l'agence de Périgueux. Ici, elle a trouvé ses marques et se reconnaît pleinement dans l'environnement et les valeurs mutualistes. Au contact d'une clientèle appréciée, elle aime donner le meilleur d'elle-même.

Disponibilité et conseil

Clémence Blois entretient avec les adhérents une relation de confiance personnalisée. Elle est à l'écoute et trouve toujours les meilleures réponses. La jeune femme se veut disponible et de bon conseil. Elle apprécie d'accompagner adhérents et prospects en santé comme en prévoyance. Avec Camille Lebas et Christelle Latreille, conseillères, elles forment une équipe soudée et complémentaire, épaulées par Stéphane Klamka, leur responsable.

Retrouvez-la au 21, place Francheville, à Périgueux, du lundi au vendredi de 9 heures à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 45.

DÉCÈS

Hommage à Nathalie Salesses

Nathalie Salesses, directrice générale adjointe de VIASANTÉ, est décédée le 5 mai 2022. Elle a co-fondé en 1995 le Réseau des éditeurs de revues, union technique dédiée à la publication du *Mutualiste*. Femme de conviction et attachée aux valeurs mutualistes, elle n'a jamais cessé de prendre en considération la satisfaction des adhérents en créant et développant de nouveaux services pour les accompagner, notamment à travers ce magazine. Elle en était la rédactrice en chef depuis sa création et en suivait les évolutions avec passion. Elle voulait surtout que *Le Mutualiste* apporte une information santé et prévention de qualité. Toute la rédaction tient ici à saluer sa mémoire.

SOLAIRES ENFANTS

Comment les choisir ?

Les lunettes de soleil doivent être adaptées à l'activité pratiquée et au lieu d'exposition (mer, montagne, ville ou campagne). Il est recommandé de choisir des solaires de catégorie 3 ou 4 pour les enfants et de catégorie 4 pour les bébés. Ces lunettes protègent de 83 à 97 % de la luminosité et contribuent donc à diminuer les risques d'éblouissement. Attention, les verres foncés ne garantissent pas une protection optimale des rayons UV. La teinte joue seulement sur la perception des couleurs ou des contrastes et sur la diminution de l'éblouissement. Prenez donc garde aux lunettes fantaisie avec des verres de couleur foncée.

Retrouvez toutes les offres dans le magasin Optique VIASANTÉ de Périgueux, 21, place Francheville.

© Shutterstock

Les professionnels des magasins Optique VIASANTÉ vous aident à choisir les solaires de vos enfants.

SEVRAGE TABAGIQUE

Une approche fondée sur la méditation de pleine conscience

VIASANTÉ propose à ses adhérents, depuis fin 2021, un parcours de sevrage tabagique qui repose sur la méditation de pleine conscience. Rencontre avec le docteur Laurence Amsellem-Sanguignol, tabacologue et praticienne de pleine conscience.

DR

Le docteur Laurence Amsellem-Sanguignol est consultante en prévention santé.

Quelles sont les motivations des participants ?

Laurence Amsellem-Sanguignol. Ils choisissent ce programme pour différentes raisons. En premier lieu, ils s'y inscrivent pour préserver leur santé mais aussi par volonté de protéger leur famille du tabagisme passif. Enfin, l'aspect économique influe également sur la décision d'arrêter la cigarette.

> *« La méditation de pleine conscience permet de prendre de la distance avec son addiction. »*

En quoi consiste la méthode de méditation de pleine conscience que vous proposez ?

L. A.-S. Il s'agit de prendre conscience que le fait de fumer est un problème. Il faut savoir que l'on avale 4 000 substances toxiques quand on fume. La méditation de pleine conscience permet de se recentrer sur l'instant présent en s'auto-observant au moment où l'on est tenté de fumer. Elle nous apprend aussi à récupérer notre capacité de discernement entre l'émotion à l'origine de la pulsion addictive et le déclenchement du geste qui va apporter un soulagement très ponctuel en répondant à notre système de récompense. C'est ce que l'on appelle l'action doudou.

Quelle est la valeur ajoutée de la méthode ?

L. A.-S. La méditation de pleine conscience permet d'apprendre à gérer son stress en amont et ses émotions pour prendre de la distance avec son addiction. On apprend à « couper l'herbe sous le pied » à chaque nouvelle pulsion, en particulier grâce à la respiration que l'on y oppose.

Qu'est-ce que cela apporte aux participants ?

L. A.-S. Ils comprennent que chaque personne peut trouver en elle-même sa propre réponse et ses ressources intérieures afin de travailler sur sa dépendance. Cette discipline apporte l'apaisement nécessaire pour ne plus avoir recours à la cigarette. ●

LE PROGRAMME DE SEVRAGE TABAGIQUE

En fin d'année, VIASANTÉ va organiser une nouvelle session digitale accessible aux personnes qui souhaitent se libérer du tabac par la méditation de pleine conscience. Plusieurs modules (individuels et collectifs) seront proposés pour un accompagnement complet et personnalisé.

Pour tout renseignement et préinscription, vous pouvez contacter le service prévention à l'adresse suivante : prevention@viasante.fr.

À noter. Vous pouvez assister en replay au live animé par le docteur Amsellem-Sanguignol, qui a eu lieu le 8 juin dernier, sur Jevisbien-etre.fr.

Dossier

Donner son sang pour sauver des vies

Chaque jour en France, il faut réaliser 10 000 prélèvements pour répondre aux besoins en sang des personnes malades ou qui ont un accident. Pour y arriver, il faut trouver un grand nombre de donneurs, les convaincre et les mobiliser pour qu'ils donnent régulièrement et ce, pendant plusieurs années. Si vous hésitez à accomplir ce geste généreux, voici toutes les réponses aux questions que vous vous posez.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte

© EFS/Maxime Gautier

Les principes de base du don

Le don de sang est un acte anonyme, volontaire, gratuit et bénévole. Il consiste en un prélèvement des produits sanguins réalisé dans une maison du don ou sur un site de collecte mobile. Le don de sang dit total (globules rouges, plasma et plaquettes) est le plus fréquent : le donneur remplit une poche de sang dont la contenance varie en fonction du profil et peut aller jusqu'à 480 ml, ce qui représente moins de 10 % du volume total de sang. Il est aussi possible de réaliser un don spécifique en sélectionnant un seul produit sanguin *(lire sur la page suivante, « Le don de plasma ou de plaquettes, qu'est-ce que c'est ? »)*. Dans tous les cas, le matériel de prélèvement est stérile et à usage unique et le don est supervisé par un personnel médical (médecin ou infirmier) formé. L'Établissement français du sang (EFS) est le seul à pouvoir assurer le service de la transfusion sanguine dans le pays. C'est lui qui organise les collectes, assure la sécurité des donneurs et des receveurs et gère les réserves et la distribution des produits sanguins.

DONNER EN PÉRIODE COVID

Même au plus fort de la crise sanitaire, les collectes de sang se sont poursuivies et c'est toujours le cas aujourd'hui. Il n'est pas nécessaire de faire un test, d'être vacciné ou de respecter un délai après l'injection du vaccin pour donner. Il n'y a pas non plus de risque de contracter la Covid-19 par le biais de la transfusion sanguine car le virus se transmet par les voies respiratoires. *« À ce stade des connaissances, le virus n'est présent dans le sang qu'en cas de symptômes sévères de la maladie, mais aucun don n'est autorisé en cas de symptômes »*, précise l'Établissement français du sang (EFS). À l'heure où nous écrivons ces lignes, si vous êtes testé positif ou si vous avez des symptômes, vous devez attendre la fin de la période d'isolement pour donner. Le port du masque pendant la collecte n'est pas obligatoire mais reste tout de même recommandé.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Dondesang.efs.sante.fr.

4 % des Français qui pourraient faire un don de sang passent à l'acte.

Respecter les critères d'éligibilité

Pour donner, il faut avoir entre 18 et 70 ans — après 60 ans, le premier don est soumis à l'appréciation d'un médecin de l'EFS —, peser au moins 50 kg et être en bonne santé. Il est conseillé d'avoir mangé et de bien s'hydrater avant de donner pour limiter le risque de malaise. En revanche, mieux vaut éviter les aliments trop gras ou encore les boissons alcoolisées. Des soins dentaires récents, un tatouage de moins de quatre mois, un séjour dans une région où peuvent sévir certaines maladies, la prise de médicaments ou des antécédents médicaux sont quelques-unes des contre-indications au don. Pour éviter de se déplacer vainement, il est désormais possible de tester son éligibilité au don directement en ligne, sur le site Dondesang.efs.sante.fr. Par ailleurs, depuis le 16 mars 2022, les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes peuvent donner sans avoir à observer une période d'abstinence de plusieurs mois comme c'était le cas auparavant. Enfin, les hommes peuvent donner jusqu'à 6 fois par an et les femmes jusqu'à 4 fois. Entre deux dons de sang, il faut attendre 8 semaines minimum.

LE DON DE PLASMA OU DE PLAQUETTES, Qu'est-ce que c'est?

Nous avons tous entendu parler du don de sang mais moins du don de plasma ou de plaquettes. Le plasma est la partie liquide du sang dans laquelle circulent les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Il contient des protéines très utiles en cas d'hémorragies, pour les grands brûlés, les hémophiles… Le don est réalisé soit lors d'un don de sang total (les produits sanguins sont séparés dans un second temps en laboratoire), soit par aphérèse, c'est-à-dire grâce à une machine qui va séparer les composants du sang pour collecter le plasma et restituer au donneur les globules rouges et les plaquettes. Les plaquettes, quant à elles, contribuent à arrêter les saignements. Indispensables à la cicatrisation, ce sont elles qui forment les croûtes à la surface des plaies. Elles permettent notamment de soigner les personnes atteintes de cancers (leucémie, lymphome, etc.). Comme pour le plasma, elles sont prélevées soit lors d'un don classique, soit par aphérèse.

42 jours c'est la durée de conservation des globules rouges.

© Photos Shutterstock

Des produits sanguins indispensables pour les patients

Selon l'EFS, chaque année, ce sont environ un million de malades qui sont soignés grâce aux dons de sang. Ces derniers permettent de prendre en charge les personnes qui font une hémorragie lors d'un accouchement difficile, d'une intervention chirurgicale ou après un accident. Les équipes médicales procèdent alors à une transfusion de globules rouges qui assurent l'approvisionnement en oxygène des différents organes du corps. Face à une hémorragie sévère, les professionnels de santé donnent aussi des plaquettes qui contribuent à arrêter le saignement et facilitent la coagulation. Les patients qui sont de grands brûlés bénéficient, quant à eux, de plasma, qui permet le transport des cellules sanguines et des nutriments, ce qui contribue à défendre l'organisme contre les infections. Les dons de sang sont également indispensables pour de nombreux malades dont ceux qui souffrent d'un cancer du sang comme la leucémie. Ils reçoivent des poches de sang, de plasma et de plaquettes essentiellement pour lutter contre le déficit de globules rouges et l'anémie. Enfin, les hémophiles par exemple prennent des médicaments dérivés du sang (MDS). Ces derniers sont notamment fabriqués à partir de trois protéines (albumine, immunoglobuline, facteurs de coagulation) qui sont extraites du plasma.

COMPATIBILITÉ DES GROUPES SANGUINS : TOUT COMPRENDRE EN UN COUP D'ŒIL

En fonction de son groupe sanguin, une personne pourra recevoir du sang d'un certain groupe mais pas d'un autre. Il est important de respecter les règles de compatibilité car si les anticorps anti-A ou anti-B du receveur rencontrent les antigènes A ou B des globules rouges du donneur, une réaction immunitaire se déclenche. La transfusion est un échec.

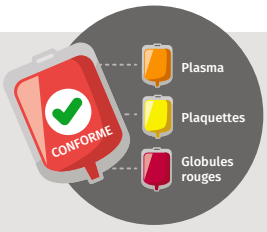
RECEVEUR ◂ \ DONNEUR ▸	O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
AB+	●	●	●	●	●	●	●	●
AB-	●		●		●		●	
A+	●	●			●	●		
A-	●				●			
B+	●	●	●	●				
B-	●		●					
O+	●	●						
O-	●							

1 LE PRÉLÈVEMENT

Le donneur se rend à une collecte et, si tout va bien, le prélèvement est effectué. Un code-barres est attribué à la poche pour assurer sa traçabilité.

2 LA QUALIFICATION BIOLOGIQUE

Tous les dons sont testés pour dépister, notamment, les virus et les bactéries. En cas d'anomalie, ils sont détruits et les donneurs en sont avertis.



3 LA PRÉPARATION

La poche de sang jugée conforme est filtrée pour éliminer les globules blancs. Les différents composants (plaquettes, plasma et globules rouges) sont ensuite séparés.

4 LA DISTRIBUTION

Les produits sanguins sont répartis entre les différents établissements de santé avant d'être délivrés aux patients.

SUIVEZ LE PARCOURS DE LA POCHE DE SANG

Un parcours bien précis pour le donneur

Le don de sang prend au total une heure en moyenne. Après avoir présenté une pièce d'identité à l'accueil, tout commence par le questionnaire pré-don. Il s'agit d'un document qui liste une série de questions afin de s'assurer que le potentiel donneur remplit bien les critères d'éligibilité et qu'il n'a pas de contre-indications liées à son état de santé, à ses antécédents médicaux, à des séjours à l'étranger ou à des pratiques personnelles. Les réponses sont analysées par un médecin ou un infirmier de l'EFS qui reçoit chaque donneur. Une fois cette étape validée, le prélèvement en lui-même dure entre 8 et 10 minutes pour un don de sang total. Pour un don par aphérèse de plasma, il faut compter 45 minutes et 90 minutes pour les plaquettes. Vient ensuite la phase de récupération sous surveillance. Une collation est proposée aux donneurs pour leur permettre de prendre une pause bien méritée. Un document, qui précise les consignes post-don, leur est également remis. Il explique notamment la conduite à tenir si des problèmes de santé surviennent dans les 15 jours suivant le prélèvement. Après une dizaine de minutes, ils peuvent retourner à leurs activités quotidiennes en évitant toutefois de faire des efforts physiques intensifs.

DR

Jacques Chiaroni, professeur d'hématologie, directeur de l'Établissement français du sang (EFS) Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse

« LA DIVERSITÉ DES DONNEURS DOIT REFLÉTER LA DIVERSITÉ DE LA POPULATION »

Nous connaissons tous les groupes sanguins classiques A, B et O, mais en réalité leur diversité est beaucoup plus grande et certains sont même considérés comme des sangs rares. Explications.

Le Mutualiste. Qu'appelle-t-on un sang rare ?

Professeur Jacques Chiaroni. Un sang est rare quand sa fréquence est inférieure à 4 pour 1000. Au-delà des classiques A, B, O positifs ou négatifs, il existe en fait 380 groupes sanguins différents dont 250 sont rares. Ces derniers sont précieux car en cas de transfusion sanguine, il faut trouver un donneur compatible avec le patient. En France, on estime que 700 000 à 1 million de personnes ont un sang rare.

L. M. Qui est concerné ?

Pr J. C. Toutes les populations sont concernées car un groupe sanguin peut-être fréquent dans un pays et rare dans un autre. Par exemple, je suis rhésus négatif, ce qui est le cas d'environ 15 % des habitants de l'Europe de l'Ouest. Mais, si je me rends en Chine et que j'ai besoin d'une transfusion, cela peut être problématique puisque le rhésus négatif y est quasi inexistant. Les populations originaires d'Afrique sont celles qui ont le plus de chances d'avoir un sang rare. C'est lié au fait que l'homme moderne y est apparu depuis 250 000 à 300 000 ans (contre 70 000 ans en dehors de l'Afrique) et que plus une population est ancienne, plus la diversité génétique est importante. Les donneurs originaires du continent africain, de l'océan Indien et des Caraïbes sont donc très recherchés. L'enjeu, pour l'EFS, est que la diversité des donneurs reflète la diversité de la population française.

L. M. Comment savoir si l'on a un sang rare ?

Pr J. C. Il est possible de le savoir à la suite d'un don réalisé auprès de l'Établissement français du sang, mais généralement, il faut effectuer une recherche lors de campagnes de détection spécifiques ou bien chez une femme qui a fabriqué des anticorps pendant la grossesse, par exemple. Par ailleurs, si nous savons qu'une personne a un sang rare, nous allons contacter ses frères et sœurs car ceux-ci ont une chance sur quatre d'en avoir un aussi. Nous enregistrons ensuite ces personnes dans un registre spécifique pour pouvoir faire appel à elles en cas de besoin. Nous pouvons également congeler les poches de sang, à la suite de leur don, pour pouvoir les conserver précieusement pendant plusieurs années.

Propos recueillis par L. V.

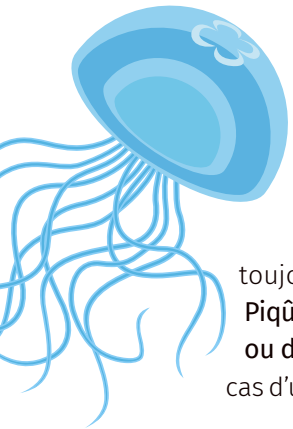
Accidents de l'été : les traiter vite et bien

Un après-midi en pleine chaleur qui vire au malaise, une partie de barbecue qui se solde par une brûlure, une baignade qui finit aux urgences… l'été est la période de tous les plaisirs, mais aussi de tous les dangers. Voici quelques situations à risque et comment réagir.

Chaleur et soleil

Insolation, coups de soleil qui deviennent de vraies brûlures, déshydratation… sont autant de dangers qui guettent les vacanciers imprudents, notamment les jeunes enfants et les personnes âgées.

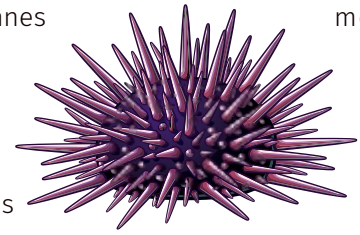
Les conseils. Chaque jour, boire au moins 1,5 litre d'eau, aller dans un lieu frais pendant 2 à 3 heures, se rafraîchir souvent les bras et les jambes. Au moindre malaise dû à un coup de chaud, mettre la personne à l'ombre, la déshabiller, l'asperger d'eau froide (mais pas glacée) pour faire baisser sa température, et la faire boire.



Animaux

Les activités en pleine nature exposent à des rencontres animales, pas toujours agréables.

Piqûre d'oursin, de vive ou de méduse. Dans le cas d'une piqûre d'oursin, ôter les piquants avec une pince à épiler et désinfecter ; si c'est une piqûre de vive, laisser tremper le pied dans de l'eau très chaude (45 °C maximum). Pour une piqûre de méduse, rincer à l'eau de mer (surtout pas à l'eau douce), puis retirer avec précaution les fragments de tentacules restant sur la peau à l'aide d'un objet fin tel un bout de carton, avant de recouvrir de sable chaud, la chaleur atténuant la douleur.



Piqûre d'hyménoptère (abeille, guêpe, frelon ou bourdon). Désinfecter, puis appliquer de la glace enveloppée dans un tissu. En cas de piqûre dans la bouche ou dans la gorge avec difficultés à respirer, donner un glaçon à sucer pour faire diminuer l'œdème et consulter en urgence. S'il y a plusieurs piqûres (20 chez un adulte ou 4 ou 5 chez un enfant), appeler aussitôt le Samu en composant le 15 ou le 112 et allonger la personne en position latérale de sécurité en attendant les secours.

Activités de plein air

Randonnée. Avant de partir en montagne, consulter la météo et bien s'équiper (chaussures, gourde, casquette, etc.), les accidents de randonnée sont souvent liés à une mauvaise préparation. Entorse ou fracture ? Dans le doute, il est préférable de tenir la victime immobilisée en attendant l'arrivée des secours.

Baignade. Afin d'éviter une hydrocution, ne pas piquer une tête dans l'eau froide après une trop longue exposition au soleil, ni juste après un repas copieux. Se mouiller avant d'entrer dans l'eau et en sortir aux premiers signes de fatigue ou de faiblesse. Ne jamais laisser des enfants sans surveillance dans la piscine, même deux secondes.

Barbecue. En cas de brûlure, faire couler de l'eau froide (entre 15 et 20 °C) sur la partie brûlée pendant 20 minutes. Recommencer si la douleur revient. Ne pas utiliser de glace et ne jamais percer une cloque.

© Photos Shutterstock

Isabelle Coston

DES FOURMIS QUI SENTENT LES CANCERS

Une espèce de fourmis, la *Formica fusca*, pourrait devenir une formidable auxiliaire pour détecter les cancers. Une équipe de chercheurs du Centre national de recherche scientifique (CNRS), de l'université Sorbonne Paris Nord, de l'Institut Curie et de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) ont en effet montré que ces insectes, après un apprentissage de quelques minutes seulement, pouvaient différencier l'odeur des cellules humaines saines de celles qui étaient cancéreuses. Ces premiers résultats doivent encore être confirmés mais ils révèlent un potentiel insoupçonné des fourmis.

© Shutterstock

Certaines fourmis seraient capables, grâce à leur odorat, de distinguer des cellules saines de cellules cancéreuses.

L'endométriose expliquée aux adolescentes

Clara est une lycéenne de 17 ans. Elle rate régulièrement les cours pour rester allongée dans son lit et gérer, comme elle le peut, la douleur intense qu'elle ressent. Les mois passent jusqu'au jour où elle rencontre la médecin qui va mettre un mot sur son mal : elle est atteinte d'endométriose. Cette pathologie se définit par la présence anormale de cellules semblables à celles de la muqueuse qui tapisse l'utérus mais en dehors de celui-ci. Avec la création de cette bande dessinée, l'association EndoFrance s'adresse aux jeunes femmes pour les informer et les encourager à consulter si elles souffrent au point de ne pas pouvoir se rendre au lycée.

DR

L'endométriose de Clara, ***de Yasmine Candau et May Fait Des Gribouillis, Dunod Graphic, 128 pages, 16,90 euros.***

69 %

DES 15-24 ANS S'ESTIMENT BIEN INFORMÉS SUR LA QUESTION DU VIH/SIDA EN 2022 (EN RECUL DE 5 POINTS PAR RAPPORT À 2020).

Simplifier l'accès à la vaccination

© Photos Shutterstock

Les sages-femmes peuvent vacciner les femmes enceintes sans prescription.

Les infirmiers et les sages-femmes peuvent, depuis fin avril, vacciner sans prescription médicale tandis que les pharmaciens ont l'autorisation de le faire uniquement sur ordonnance. Les infirmiers et les pharmaciens peuvent administrer des vaccins aux plus de 16 ans, et les sages-femmes aux femmes enceintes, aux nouveau-nés et à leur entourage. Destiné à faciliter l'accès à la vaccination, ce dispositif concerne quinze maladies: grippe, diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, papillomavirus humains, pneumocoque, hépatites A et B, méningocoques (A, B, C, Y et W) et rage.
En parallèle, le calendrier vaccinal a évolué: la vaccination contre le méningocoque B est désormais préconisée chez tous les nourrissons et celle contre la coqueluche à partir du deuxième trimestre de grossesse.

LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE **EST NÉFASTE POUR LES PERFORMANCES COGNITIVES**

Des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Université de Rennes 1 et de l'École des hautes études en santé publique (EHESP) se sont intéressés à l'impact de trois polluants liés au trafic routier (particules fines, dioxyde d'azote et carbone suie) sur les capacités cognitives. Les résultats révèlent que l'exposition à de grandes concentrations de ces substances est associée à un niveau plus bas de performance cognitive, que ce soit au niveau de la mémoire, de la fluidité de l'expression orale ou de la capacité à prendre des décisions.

CANCER COLORECTAL **COMMANDEZ UN KIT DE DÉPISTAGE**

Afin d'encourager les Français de 50 à 74 ans à participer au programme national de dépistage du cancer colorectal, il est désormais possible de commander un kit de test en ligne sur le site Monkit.depistage-colorectal.fr pour le recevoir directement à domicile.

DENTAIRE

Des risques liés au blanchiment

Les Chirurgiens-dentistes de France (CDF) alertent sur les risques liés à l'utilisation des produits de blanchiment dentaire issus de sites d'e-commerce. Ceux-ci peuvent contenir une forte dose de peroxyde d'hydrogène et provoquer hypersensibilité, altération de l'émail ou irritation des muqueuses. Mieux vaut donc se tourner vers un professionnel de santé.

MOELLE OSSEUSE

Cherche donneurs

L'Agence de la biomédecine encourage les 18-35 ans à s'inscrire sur le registre des donneurs de moelle osseuse, et plus particulièrement les hommes, pour l'heure moins nombreux.
Son objectif est d'obtenir une liste qui reflète la diversité de la population afin d'offrir les meilleures chances de greffe aux malades.

Plus d'infos sur Dondemoelleosseuse.fr.

ENDOCRINOLOGUE DIABÉTOLOGUE

Traiter les désordres hormonaux

DR

Professeur Anne Bachelot, présidente du Collège national des enseignants d'endocrinologie diabétologie maladie métabolique (CEEDMM).

L'endocrinologue est le spécialiste des glandes endocrines, qui sécrètent les hormones agissant sur le fonctionnement ou le développement des autres organes.

L'endocrinologue traite de nombreuses maladies : pathologies de l'hypophyse, de la thyroïde ou des glandes surrénales, mais aussi troubles de la croissance, anomalies de développement des organes génitaux, problèmes d'infertilité ou encore maladies métaboliques comme le diabète, l'obésité ou la dénutrition. C'est dire si son champ d'intervention est vaste.

Des maladies hormonales rares ou courantes

« *Endocrinologie-diabétologie et nutrition est d'ailleurs le terme exact de cette spécialité* », souligne Anne Bachelot, présidente du Collège national des enseignants d'endocrinologie diabétologie maladie métabolique (CEEDMM) et médecin du service d'endocrinologie et médecine de la reproduction de la Pitié-Salpêtrière. Elle ajoute que « *la discipline peut s'exercer aussi bien en ville qu'à l'hôpital,* et *concerne tous les âges de la vie, de la puberté à la sénescence.* »

Le professeur Bachelot suit surtout des patientes connaissant des difficultés à procréer en raison de maladies gynécologiques rares ou plus fréquentes comme un syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Considéré comme la première cause d'infertilité féminine, le SOPK compte parmi les maladies endocriniennes et métaboliques les plus répandues. Il concerne en effet près de 10 % des femmes en âge de procréer et accroît également le risque de maladie cardiovasculaire et de diabète. Aide médicale à la procréation (AMP), SOPK, diabète, surpoids ou obésité : l'endocrinologue est à l'interface chez les femmes qui font face à des troubles de la reproduction. Ces dernières bénéficient d'une prise en charge globale avec, notamment, des programmes d'éducation thérapeutique autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Un médecin en liaison avec d'autres spécialistes

« *Je travaille avec des nutritionnistes et des diabétologues, même si je pratique également ces spécialités, et je suis aussi en lien avec des cardiologues, des gynécologues et des néphrologues* », précise-t-elle avant d'indiquer : « *Nous suivons les patients sur le long terme car il s'agit le plus souvent de maladies chroniques.* » L'obésité, l'infertilité, les maladies thyroïdiennes sont des pathologies dont la prévalence ne cesse d'augmenter, alors que le nombre d'endocrinologues, lui, ne cesse de baisser. ●

Isabelle Coston

Devenir endocrinologue-diabétologue

Pour devenir endocrinologue, il faut suivre des études de médecine classiques, puis quatre années de formation en endocrinologie, diabète et nutrition après l'internat.

© Photos Shutterstock

Un numéro pour signaler les maltraitances envers les personnes âgées

Le 3977 est le numéro national pour dénoncer les maltraitances (physiques, psychologiques, sexuelles, matérielles, etc.) envers les personnes âgées ou les adultes en situation de handicap.

Accessible gratuitement du lundi au vendredi de 9 à 19 heures, le week-end de 9 à 13 heures et de 14 à 19 heures.

PRÊT IMMOBILIER

Un accès plus facile pour les anciens malades du cancer

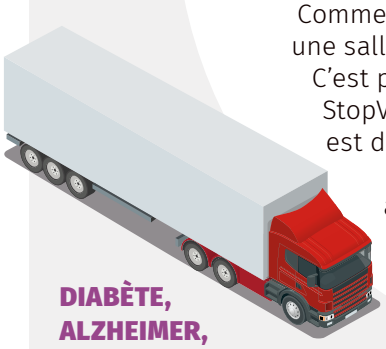
Depuis le 1er juin, les anciens malades du cancer et de l'hépatite C peuvent obtenir un crédit immobilier dans les mêmes conditions que tous les emprunteurs cinq ans après leur guérison, au lieu de dix ans. La nouvelle loi supprime aussi le questionnaire médical pour les prêts de moins de 200 000 euros si l'emprunteur a moins de 60 ans à la fin du remboursement. Enfin, elle instaure la possibilité de résilier à tout moment l'assurance emprunteur.

ÉDUCATION NON VIOLENTE

DONNER DES CLÉS AUX PARENTS

Comment réagir face à son enfant qui s'impatiente dans une salle d'attente ou qui pleure en arrivant à la crèche ? C'est pour répondre à ces questions que l'association StopVEO a édité trois guides de survie*. Son objectif est d'aider les parents à comprendre ce qui se joue chez l'enfant et à réagir sans recourir aux violences éducatives ordinaires (VEO).

Disponibles gratuitement sur Stopveo.org, rubrique « S'informer et se former ».



DIABÈTE, ALZHEIMER, HANDICAPS…

Le droit de conduire évolue

Les règles d'accès à la conduite selon la pathologie s'adaptent à l'évolution des connaissances et des innovations. Ainsi, le permis poids lourds est désormais ouvert aux personnes avec un handicap auditif profond. Les diabétiques (sans risque d'hypoglycémie) ne sont plus soumis au contrôle médical, quant aux malades d'Alzheimer, ils doivent laisser le volant dès l'apparition d'un déclin cognitif.

DR

De l'importance des chiens guides

À travers l'histoire d'Amy, jeune fille malvoyante, qui rencontre enfin Kita, son chien guide, avec qui elle va pouvoir évoluer au quotidien, les auteurs de cette bande dessinée veulent sensibiliser les valides. Au fil des pages, ils insèrent des fiches pédagogiques pour expliquer par exemple comment les chiens sont éduqués. Le résultat est un album tendre, qui change le regard sur le handicap.

Amy pour la vie, *de Derache, Cazenove et Cécile, Bamboo édition, 56 pages, 11,90 euros.*

Un capital garanti pour préserver l'avenir de vos proches.

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

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

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

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

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE CONSEILLER

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

AG2R LA MONDIALE

(1) Appliqués sur votre première cotisation annuelle, hors assistance. Remise valable pour toute nouvelle adhésion au contrat. Voir conditions en agence. (2) L'âge limite d'adhésion varie en fonction des garanties souscrites.

LA MONDIALE, membre d'AG2R LA MONDIALE - Société d'assurance mutuelle sur la vie et de capitalisation Entreprise régie par le Code des assurances - 32 avenue Emile Zola 59370 Mons-en-Baroeul - 775 625 635 RCS Lille - Assureur

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 - Distributeur

AWP FRANCE SAS - Société par actions simplifiée au capital de 7584076,86€ - 490 381 753 RCS Bobigny Société de courtage d'assurances Inscription ORIAS 07 026 669 - www.orias.fr - Siège social : 7, rue Dora Maar 93400 Saint-Ouen - Assisteur - ©Pexel.

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE