

Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

Prenons soin de notre
AUDITION

 **VIASANTÉ**
mutuelle

GROUPE AG2R LA MONDIALE

4 **Identité visuelle**
Le logo de VIASANTÉ
Mutuelle évolue

6 **Course des lumières**
Tous unis
contre le cancer

14 **Infectiologue**
Soigner les maladies
infectieuses et tropicales

Elle a beau être dure, la tête de Léa apprend petit à petit à changer ses habitudes.

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

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

CONNECTEZ-VOUS SUR :

jevisbien-être.fr

> PLATEFORME INTERACTIVE PRÉVENTION & SANTÉ



VIASANTÉ 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 Maiesherbes - 75008 Paris - Assureur/Distributeur. Document non contractuel à caractère publicitaire. © AdobeStock, Gettyimages.

 **VIASANTÉ**
mutuelle
GROUPE AG2R LA MONDIALE



“

AJOUT D'UN BÉNÉFICIAIRE

« Je viens de me pacser et je souhaiterais savoir si mon conjoint peut bénéficier de ma mutuelle ? » Jessica W.

Votre conjoint ou partenaire lié par un pacte civil de solidarité (Pacs) peut tout à fait adhérer à VIASANTÉ Mutuelle. Mais vous seule, en tant qu'adhérente principale, pouvez demander son ajout sur votre contrat santé. Les autres bénéficiaires possibles sont les enfants mineurs figurant sur l'attestation de droits délivrée par la Sécurité sociale et les enfants âgés de moins de 26 ans assurés à



© Shutterstock

Vous pouvez demander l'ajout de votre conjoint ou partenaire de Pacs sur votre contrat.

titre personnel à un régime français obligatoire d'assurance maladie mais restant à votre charge (scolarisés dans un établissement d'études secondaires, étudiants, demandeurs d'emploi et apprentis percevant une rémunération mensuelle brute inférieure à 60 % du Smic).

“

PMSS

« Dans ma garantie, le montant de certaines prestations est exprimé en pourcentage du PMSS. De quoi s'agit-il ? » Marylise S.

Le plafond mensuel de la Sécurité sociale (PMSS) est un montant de référence pris en compte pour le calcul de certaines prestations sociales comme les indemnités journalières (IJ) en cas d'arrêt de travail ou le remboursement de certaines mutuelles. Il est réévalué chaque année et s'élève, en 2023, à 3 666 euros. Si, par exemple, lors d'une hospitalisation, la chambre particulière est facturée au tarif de 85 euros par jour et que la mutuelle prend en charge sur la base de 2 % du PMSS, vous serez remboursée à hauteur de 73,32 euros par jour, soit $3\,666 \times 2\%$. Ainsi, 11,68 euros resteront à votre charge.



Olivier Benhamou,
président
de VIASANTÉ Mutuelle

Des raisons d'espérer

Vous donner des raisons d'espérer : c'est l'une des ambitions de VIASANTÉ Mutuelle tout au long de cette année. Certes le contexte est morose, les difficultés sont présentes au quotidien pour bon nombre d'entre nous et l'avenir est une source d'inquiétude. Mais votre mutuelle reste là, à vos côtés, et vous accompagne. Depuis plusieurs dizaines d'années, nous nous sommes engagés dans la prévention. Nous avons pour but de vous aider à prendre soin de vous à toutes les étapes de votre vie mais aussi de vous protéger dans les moments difficiles, toujours guidés par l'esprit de solidarité qui est à la base de notre histoire commune. Proches de vous, nous sommes présents dans les territoires pour mieux appréhender les spécificités de votre région, répondre à vos attentes et, surtout, pouvoir vous rencontrer régulièrement. Nous agissons aussi en faveur du progrès social en promouvant un système de santé et de protection sociale accessible pour tous, quel que soit son âge, son sexe, son origine ou son lieu de résidence. Grâce à vous, adhérents mutualistes, nous allons poursuivre l'un de nos objectifs : construire une société plus juste et plus apaisée.

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: Christine Vignes - Rédaction locale: Yves Mirales et Françoise Laugénie - Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte - Secrétaire de rédaction: Constance Périn - Maquette, préresse: Ciem - Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes - Tirage: 447 625 exemplaires - Commission paritaire: 0426M07799 - ISSN: 2264-881X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 69, mars 2023** - 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). - Photo de 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.

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.



RENDEZ-VOUS

Un meilleur sommeil grâce à la sophrologie

VIASANTÉ Mutuelle propose un atelier « Un meilleur sommeil grâce à la sophrologie », animé par une spécialiste, le 21 mars au Tréport et le 22 mars à Amiens. Pendant trois heures, les participants découvriront les caractéristiques du sommeil et apprendront à mieux le gérer grâce à la sophrologie. Cette technique de recherche de repos permet de développer une respiration adaptée afin de faciliter le retour au calme et d'apaiser les activités mentales et les émotions parfois envahissantes.

i Inscription sur Jevisbienetre.fr, rubrique « Mes événements » ou auprès de votre conseiller en agence.

PRÉVENTION

Une aide pour mieux manger et bouger plus

Lancé en 2019, *Salutance* est un programme digital qui vous aide à améliorer la qualité de votre alimentation et à pratiquer une activité physique régulière. Pour cela, vous êtes invité à réaliser des missions selon des objectifs personnalisés, définis préalablement avec des experts santé (une diététicienne et un enseignant en activité physique adaptée). Des rendez-vous réguliers sont organisés pour échanger et vous accompagner. Gratuit et accessible à tous, *Salutance* a été élaboré avec Les Ateliers du devenir, association de médecins du CHU de Toulouse et de la clinique de soins de suite et de réadaptation (SSR) de Bondigoux (31).

i Inscrivez-vous sur [Jevisbien-être.fr](http://Jevisbien-etre.fr), rubrique « Mes services ».



Salutance propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à adopter une meilleure hygiène de vie.

© Shutterstock

Le logo de VIASANTÉ Mutuelle évolue

Depuis le 1^{er} janvier, VIASANTÉ Mutuelle s'est dotée d'une nouvelle identité visuelle. Elle a été repensée pour rendre plus visible son appartenance au groupe AG2R La Mondiale.

L'association entre VIASANTÉ Mutuelle et AG2R La Mondiale franchit aujourd'hui une nouvelle étape pour une meilleure intégration dans le groupe en dévoilant le nouveau logo de la mutuelle. Celui-ci clarifie le lien qui unit les deux marques tout en respectant leurs identités propres et leurs forces respectives. L'association permet à chacune d'apporter à l'autre la crédibilité dont elle a besoin de manière plus évidente: la puissance et la solidité financière d'un groupe associées aux valeurs mutualistes et à l'expertise d'un acteur spécialisé en santé. Le symbole AG2R La Mondiale a ainsi été intégré ainsi que la notion de « groupe ». Le déploiement de cette nouvelle identité visuelle se réalisera progressivement tout au long de l'année 2023. Pour les adhérents, seul le logo de VIASANTÉ Mutuelle change. Vos relations avec la mutuelle et les modalités de gestion de votre contrat restent les mêmes.



Le nouveau logo de la mutuelle affiche plus clairement son appartenance au groupe AG2R La Mondiale.

Un projet commun depuis dix ans

En s'associant au groupe AG2R La Mondiale en 2013, acteur majeur de la protection sociale en France, VIASANTÉ Mutuelle est devenue la mutuelle nationale du groupe sur le périmètre des particuliers, des professionnels et des entreprises de moins de 50 salariés. Durant toutes ces années, elle s'est consolidée, tout en gardant ses valeurs mutualistes, de proximité et de solidarité.



Le second avis médical, un nouveau service pour décider en toute confiance

VIASANTÉ Mutuelle propose à ses adhérents de bénéficier d'un second avis médical, déployé par son partenaire MédecinDirect.

Depuis le 1^{er} janvier 2023, VIASANTÉ Mutuelle offre une nouvelle solution pour éclairer la décision de ses adhérents (hors contrats *Garantie Hospitalière Premier Jour* conclus seuls) en cas de questions sur un problème de santé : le second avis médical. Ce nouveau service met en relation les adhérents avec un réseau mondial de plus de 5000 médecins experts de nombreuses pathologies.

Une démarche sécurisée

Ce service est accessible à partir de la plateforme sécurisée et 100 % confidentielle MedecinDirect.fr. Il suffit de vous connecter à votre compte (ou d'en créer un) et de choisir le service « Second avis médical » comme motif de consultation. Un médecin coordinateur s'occupe de centraliser tous les éléments médicaux à présenter au médecin expert de la pathologie diagnostiquée (compte rendu, imagerie...). Un rapport d'expertise médicale est rendu sous sept jours en moyenne, après avoir complété le dossier médical.

📞 Pour plus d'informations, rendez-vous sur [jevisbienetre.fr](https://www.jevisbienetre.fr).

ESPACE ADHÉRENT

Pratique et rapide pour transmettre un document

Vous voulez envoyer une facture à la mutuelle pour un remboursement, un devis pour connaître le montant qui vous sera versé ou transmettre un justificatif ? Déposez-les directement dans votre espace personnel sur [Viasante.fr](https://www.viasante.fr), rubrique « Nous envoyer un document ». Pour un traitement rapide, vous pouvez soit photographier avec votre mobile les pièces justificatives, ou les scanner puis les télécharger. L'important est qu'elles soient lisibles et complètes. L'espace adhérent vous permet de profiter pleinement de tous les services de votre mutuelle et de réaliser toutes vos démarches 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Vous pouvez aussi adresser vos documents par courrier à l'adresse figurant sur votre carte de tiers payant ou les déposer directement dans l'une de nos agences.

SIMULATEUR DE REMBOURSEMENT

Anticiper vos dépenses de santé

VIASANTÉ Mutuelle propose, depuis juin 2022, un nouveau simulateur de remboursement pour vous permettre de connaître plus facilement le montant de vos frais de santé. Celui-ci est disponible à tout moment sur votre espace adhérent accessible *via* le site [Viasante.fr](https://www.viasante.fr) ou l'application mobile VIASANTÉ Mutuelle. Vous pouvez ainsi obtenir, en quelques clics, une estimation des montants remboursés par la Sécurité sociale, par la mutuelle, par votre éventuelle surcomplémentaire, mais aussi votre possible reste à charge. La simulation prend en compte la garantie que vous avez souscrite et les forfaits déjà consommés, en temps réel.



La simulation vous permet d'estimer le montant de vos remboursements et de votre reste à charge.



Les collaborateurs de VIASANTÉ Mutuelle ont participé à l'édition toulousaine de la Course des lumières avec enthousiasme.

LA COURSE DES LUMIÈRES

Tous unis contre le cancer



Les collaborateurs de VIASANTÉ Mutuelle se sont mobilisés autour d'un évènement solidaire en soutien à la lutte contre le cancer.

Depuis sa création en 2010, la Course des lumières, évènement national de sensibilisation autour de la lutte contre toutes les maladies, a permis de récolter 1,5 million d'euros au profit d'organismes de santé (fondations, hôpitaux, associations de patients...).

Une course à Toulouse...

Unis sous la bannière de VIASANTÉ Mutuelle, ses collaborateurs ont participé en novembre dernier à l'édition toulousaine de cet évènement. Pour donner de l'espoir aux malades, ils ont couru ou marché, munis d'un objet lumineux pour sensibiliser à la lutte contre le cancer. Pour chaque inscription à la Course des lumières, un don est effectué au profit d'un partenaire caritatif; ici la Fondation Toulouse cancer santé. Cette mobilisation, qui a permis localement de récolter 35000 euros, contribue au financement de ses projets de recherche.

... et un défi connecté

Au total, 125 collaborateurs de VIASANTÉ Mutuelle ont participé à la Course des lumières. Sportifs ou non, ils ont pu choisir entre une

course de 10 kilomètres, un parcours de marche de 4 kilomètres ou un challenge de pas connecté national. Pour ce dernier, ils ont réalisé 6148967 pas en 10 jours. Ils sont unanimes: tous participeront de nouveau l'année prochaine.

Porter les valeurs de la mutuelle

Ce moment de partage a permis d'exprimer la solidarité envers les malades et de (re)découvrir à cette occasion les bienfaits d'une activité physique régulière. « *La Course des lumières est l'opportunité d'exprimer nos valeurs mutualistes et de faire en sorte que les collaborateurs construisent un lien entre ces valeurs et leurs actes* », estime Eva Pambrun, directrice Développement social de la mutuelle. ●


LES CANCERS EN FRANCE

Le cancer reste la première cause de mortalité chez l'homme et la deuxième chez la femme, avec 157400 décès par an, selon le Panorama des cancers en France (édition 2022), de l'Institut national du cancer (Inca). Les cancers

de la prostate, du poumon et le cancer colorectal sont ceux qui touchent le plus fréquemment les hommes. Chez la femme, le cancer du sein demeure le plus courant, suivi du cancer colorectal, puis de celui poumon.

Prenons soin de notre audition

On ne le dira jamais assez : l'ouïe est fragile, et le bruit, particulièrement fort et soudain, peut rapidement l'altérer, sans retour en arrière possible. Il est donc primordial d'y faire attention par des gestes simples ou en réalisant un bilan auditif — même avant l'apparition de symptômes — pour assurer une meilleure prise en charge.



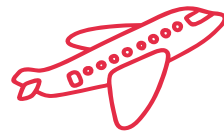
Écouter de la musique avec un casque, marcher dans une rue bruyante, profiter d'un concert entre amis... Ces situations jugées anodines ne le sont pourtant pas tant que ça pour nos oreilles. Il faut dire que l'ouïe est fragile et importante. C'est le sens qui nous permet de percevoir l'environnement sonore. Notre oreille capte le son, une vibration qui se propage dans l'air, lequel est ensuite analysé par notre cerveau.

Entendre, à quoi ça sert ?

Utile pour s'orienter, pour l'équilibre ou pour détecter un danger, l'audition permet aussi la communication. En cas de déficience ou

de privation, l'échange avec les autres peut s'avérer plus compliqué, entraînant un isolement et, à terme, engendrer une diminution des performances cognitives via une baisse de l'activité neuronale.

Avec l'âge et selon les prédispositions génétiques de chacun, il est naturel de perdre en acuité auditive : c'est ce que l'on appelle la presbycusie. À partir de 65 ans, la perte auditive est de 0,5 décibel (dB, la mesure de l'intensité des sons) en moyenne par an, d'un décibel à partir de 75 ans et va jusqu'à deux décibels à partir de 85 ans. Un déficit qui peut toutefois être compensé par des aides auditives, prises en charge intégralement par l'Assurance maladie (*lire page 9*). →



Bébé et les sons in utero

Dès le 3^e trimestre de la grossesse, le fœtus parvient à percevoir certains sons: des bruits internes (systèmes digestif, circulatoire et cardiaque), mais aussi des bruits externes, comme les voix humaines (auxquelles il va être particulièrement réceptif), la musique ou les sons du quotidien. Même s'il est tentant de créer par ce biais une interaction avec son bébé, il ne faut pas en abuser: « Si l'absence de stimulation auditive peut retarder le développement du système nerveux auditif, à l'inverse, une hyperstimulation peut l'endommager », alerte l'Assurance maladie. Aussi, en fin de grossesse, évitez une exposition trop longue dans un environnement très bruyant, de jouer un instrument trop fort ou d'utiliser des amplificateurs, et ne placez pas d'écouteurs sur votre ventre.



En France, seulement 17 % des personnes atteintes d'une perte d'acuité auditive en sont toutefois équipées.

Des bruits néfastes pour la santé physique et psychosociale

Les bruits du quotidien n'ont a priori pas d'incidence sur notre audition. Pour autant, ils ne sont pas sans effet sur notre santé. Ils peuvent en effet être à l'origine de troubles d'ordre psychologiques comme l'anxiété, l'irritabilité, ou encore la dépression. Dès 35 dB, les bruits, c'est-à-dire des sons qui produisent une sensation gênante ou désagréable, peuvent être facteurs de fatigue, de stress, ou de troubles du sommeil. Pour 54 % des Français, ceux liés aux transports (trains, avions, circulation...) constituent la principale source de nuisance (« Les Français et les nuisances sonores », ministère du Développement durable, 2010). D'ailleurs, l'étude « Bruit, les avions et santé des riverains d'aéroport » menée par l'Université

Gustave-Eiffel (Marne-la-Vallée) en 2020 estime que l'exposition au bruit des avions « a des effets délétères sur l'état de santé perçu, la santé psychologique, la gêne, la quantité et la qualité du sommeil et les systèmes endocrinien et cardiovasculaire ».

À l'inverse de ces bruits dits continus, les sons forts et soudains, appelés aussi bruits impulsifs (comme un coup de klaxon), abîment quant à eux les cellules de l'oreille interne de manière irréversible (les cellules ne se régénèrent pas), allant jusqu'à provoquer une surdité brutale, partielle voire totale: « L'effet de souffle peut en effet entraîner une déchirure du tympan, mais aussi des lésions des cellules de la cochlée: c'est le traumatisme sonore aigu », détaille l'Assurance maladie.

Différents niveaux de risque

Le volume sonore d'un son est donc à prendre en compte. On estime en effet que le seuil de gêne, sans qu'il y ait pour autant de nocivité, s'établit à 35 dB. Dès 80 dB, ce qui équivaut à une rue à fort trafic, il y a un danger pour l'audition. À 110 dB, on atteint un nouveau seuil: le risque de traumatisme sonore aigu est présent. Le niveau de 120 dB correspond enfin au seuil de la douleur; cela équivaut au bruit sur un circuit de Formule 1 ou d'un avion au décollage. En parallèle de l'intensité, notons que: « un son aigu est plus dangereux qu'un son grave; un son pur, composé d'une seule fréquence, est



Le bruit, en plus de provoquer une gêne auditive, peut avoir de véritables effets sur la santé et provoquer fatigue, stress, troubles du sommeil...

© Photos Shutterstock



La musique compressée est-elle dangereuse ?

Que ce soit à la radio, dans les films, en visioconférence ou lorsqu'on écoute de la musique en ligne, le son est le plus souvent compressé. Ce procédé qui consiste à supprimer les écarts entre les sons forts et faibles n'est pas ano-

din. Il « gomme » tous les silences et n'offre donc plus de temps de récupération. D'après une étude menée par l'Inserm et la faculté de médecine de Clermont-Ferrand sur des cochons d'Inde, l'écoute régulière de musique

compressée ne semble pas altérer l'audition, mais fragiliserait les muscles protecteurs situés dans l'oreille et provoquerait de la fatigue auditive. Reste à savoir si ces effets se confirment chez l'être humain.

10 millions de personnes souffrent d'un problème d'audition en France.

plus traumatisant qu'un son complexe », précise le ministère du Travail, du plein-emploi et de l'insertion.

Certains médicaments mis en cause

Outre le bruit, d'autres facteurs accélèrent l'apparition de la surdité (appelée aussi hypoacousie). C'est le cas de certains médicaments utilisés dans le traitement des cancers, les antibiotiques de la famille des aminosides

(utilisés dans des infections sévères), l'acide salicylique... « L'exposition professionnelle à certains produits ototoxiques, peut être en cause et aggraver l'effet du bruit sur la perte de l'audition : solvants aromatiques, monoxyde de carbone et acide cyanhydrique », précise également l'Assurance maladie.



D'autres troubles auditifs

En plus de la perte auditive, d'autres pathologies peuvent apparaître. Les acouphènes, par exemple, se caractérisent par des sifflements, bourdonnements ou grésillements entendus de façon constante ou à répétition sans que cela ne provienne d'une source du monde extérieur. Ils font régulièrement suite à des traumatismes acous-

tiques répétés ou à une baisse normale de l'audition liée au vieillissement. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), 10 % de la population adulte en serait atteinte, parmi laquelle 40 % souffrirait aussi d'hyperacousie,



Les aides auditives prises en charge à 100 %

Les aides auditives sont classées en deux catégories :

- celles de classe 1 qui composent l'offre « 100 % santé » et qui permettent aux patients d'en bénéficier sans reste à charge ;
- celles de classe 2, à prix libres fixés par l'audioprothésiste, et qui peuvent engendrer un reste à charge pour le patient (selon les garanties de sa mutuelle). L'audioprothésiste doit systématiquement proposer au moins une offre « 100 % santé » pour chaque oreille devant être appareillée. Le patient est ensuite libre de sélectionner l'équipement de son choix.



Dossier

→ une hypersensibilité au bruit. On l'aura compris, l'audition est fragile, aussi, il existe des gestes simples pour la protéger.

Préserver son capital auditif

Il est conseillé d'éviter de façon générale les établissements trop bruyants et de s'éloigner des enceintes acoustiques, notamment lors d'événements se déroulant en plein air. Porter des bouchons protecteurs en mousse ou des casques antibruit permet également de réduire l'intensité sonore de 20 à 30 dB. Lorsque vous écoutez de la musique, pensez à limiter le niveau sonore et faites des pauses (la Journée nationale

de l'audition préconise de ne pas dépasser une durée d'écoute hebdomadaire de 20 heures à 93 dB avec un casque ou dans la voiture, de 4 heures à 100 dB avec un casque à volume maximum ou encore 2 heures à 103 dB, ce qui correspond au volume dans une discothèque). Niveau hygiène, pour nettoyer vos oreilles, préférez au coton-tige un coin de serviette humide, et évitez de mettre votre tête sous l'eau en cas d'otite. Enfin, en cas de douleur, de perte auditive ou simplement de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL). ●

Constance Périn



DR

Sébastien Leroy est porte-parole de l'association Journée nationale de l'audition (JNA).



« NOS MODES DE VIE AMPLIFIENT ASSURÉMENT LA PRÉVALENCE DES TROUBLES AUDITIFS CHEZ L'ENFANT »

Le 9 mars 2023, la 26^e Journée nationale de l'audition est consacrée pour la première fois à l'audition des enfants; l'occasion de mettre l'accent sur les risques auditifs chez les 0-10 ans.

Le Mutualiste. Pourquoi avez-vous choisi la thématique « Petites oreilles, grands risques » cette année ?

Sébastien Leroy. Ce choix a été guidé par le glissement des modes de vie: l'usage des écrans équipés d'un casque audio est de plus en plus fréquent. C'est une pratique agressive pour les oreilles qui inquiète, notamment à l'âge où la perception auditive est encore en maturation. Et puis, il y a les otites séreuses qui touchent particulièrement les enfants de moins de 6 ans auxquelles il faut être vigilant, car elles peuvent endommager le tympan. Nous souhaitons donc informer les

parents, les enseignants et les professionnels de santé sur les risques et la nécessité du dépistage.

L. M. Comment repérer les troubles auditifs dans l'enfance ?

S. L. Grâce au dépistage prénatal, nous savons que la surdité touche un enfant sur 1000 à la naissance. Mais nos modes de vie amplifient assurément la prévalence des troubles auditifs chez l'enfant, même si aucune étude ne vient en évaluer l'évolution. Leur repérage n'est pas aisé car l'enfant active des mécanismes naturels de compensation. Un manque d'attention ou le fait de fixer les lèvres de son interlocuteur doivent cependant alerter. Des tests simples peuvent être réalisés (chuchoter dos à l'enfant et ou faire tomber un objet), et un diagnostic précoce permettra de limiter l'influence de ces

troubles sur la trajectoire de vie sociale et sur l'apprentissage de l'enfant.

L. M. Peut-on protéger leur audition ?

S. L. Mieux vaut éviter une exposition au bruit de longue durée et à fort volume, notamment avec un casque, même pour jouer aux jeux vidéo, car certains sons impulsifs (bruits, chocs) sont particulièrement agressifs pour les oreilles. En concert, on recommande de se placer loin des enceintes et d'équiper son enfant d'un casque antibruit. Enfin, il y a la qualité du son: la pratique d'un instrument de musique et l'écoute de vinyles, à l'inverse des sons compressés (*lire page 9*), développent l'ouïe et offrent de meilleures harmonies et des silences: du temps de repos pour nos oreilles et pour notre cerveau.

Propos recueillis par C. P.

Comment protéger ses données de santé ?

Les informations liées à votre santé sont des données jugées particulièrement sensibles et doivent, de ce fait, être l'objet d'une attention particulière. Mais peut-on complètement en contrôler la diffusion ? Et quels sont nos droits ? Réponses.

La définition d'une donnée de santé est large : « *il s'agit d'une donnée à caractère personnel, relative à une personne physique identifiée ou identifiable, qui concerne l'état de santé physique ou mental, passé, présent ou futur* », explique Aurore Gaignon, juriste au service santé de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil). Il existe plusieurs catégories :

- les données de santé « par nature », comme les indications sur les pathologies ou sur les traitements ;
- les données « par croisement » qui, lorsqu'elles sont liées entre elles, permettent de déduire des informations de santé, comme le poids et la taille avec lesquels il est possible de calculer l'indice de masse corporelle (IMC) ;
- les données de santé « par destination », considérées comme telles en raison de leur utilisation par exemple pour assurer votre suivi médical.

Un traitement encadré

Qu'elles soient collectées dans le cadre médical, pour le remboursement des prestations ou encore par des applications mobiles, les

données de santé sont toujours considérées comme sensibles, car elles se rattachent à l'intimité de la personne. Elles font donc l'objet d'une protection renforcée. « *En principe, elles ne peuvent pas être traitées, mais le règlement général sur la protection des données (RGPD) prévoit des exceptions par exemple si la personne donne son consentement*, précise Aurore Gaignon. *Les données ne peuvent être collectées que pour une finalité, un objectif bien déterminé, explicite et légitime.* »

Rester vigilant et chercher l'information

Pour protéger ses données de santé, la première consigne à suivre est simple : « *Ne donnez que les informations nécessaires et n'en dévoilez pas trop* », conseille la juriste de la Cnil. La personne ou l'organisme qui collecte vos données doit vous informer de leur devenir. Même si cela peut paraître fastidieux, vérifiez toujours qui les



© Shutterstock

collecte, pourquoi, pendant combien de temps et si les coordonnées du responsable de traitement sont disponibles avant de donner votre consentement. Sachez enfin que vous avez des droits. « *Vous pouvez accéder aux données récoltées, les rectifier, geler temporairement leur traitement ou vous opposer à leur réutilisation par exemple* », rappelle Aurore Gaignon.

Léa Vandeputte

DES PRÉSERVATIFS GRATUITS POUR LES MOINS DE 26 ANS

Tous les jeunes de moins de 26 ans peuvent désormais obtenir des préservatifs masculins, pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, en pharmacie, sans prescription médicale. Les majeurs devront présenter leur carte Vitale, une attestation de droits ou à défaut une pièce d'identité. Les mineurs, quant à eux, devront simplement remplir une déclaration sur l'honneur pour justifier de leur âge ou de leur statut d'assuré social. Pour l'heure, seules les marques Éden et Sortez couverts sont éligibles.



Garçons et filles de moins de 26 ans peuvent obtenir des préservatifs masculins en pharmacie, gratuitement et sans ordonnance.

Un plan pour se protéger des « polluants éternels »

Le ministère de la Transition écologique a présenté son plan d'action contre les polyfluoroalkylées et perfluoroalkylées (Pfas). Ces composés chimiques aux propriétés diverses (antiadhésifs, imperméabilisants, résistants à la chaleur...) sont utilisés dans de nombreux produits du quotidien : vêtements techniques, mousses à incendie, cosmétiques, emballages alimentaires, etc. Extrêmement persistants — d'où le surnom « polluants éternels » —, les Pfas se retrouvent dans l'environnement et peuvent contaminer les populations à travers l'eau ou l'alimentation. Face à ce danger, le gouvernement veut améliorer les connaissances sur ces substances avant de « mettre en place des actions de réduction à la source ».



Les poêles antiadhésives peuvent contenir des Pfas.

44 %

C'EST LE TAUX DE NON-RECOURS À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE (CSS) SELON LA DREES (- 2 % PAR RAPPORT À 2019).

CARTE VITALE

Bientôt en version dématérialisée

Déjà testée dans huit départements (Alpes-Maritimes, Bas-Rhin, Loire-Atlantique, Puy-de-Dôme, Rhône, Saône-et-Loire, Sarthe et Seine-Maritime), l'application carte Vitale devrait être progressivement généralisée. Pour se faire rembourser, il suffira soit de présenter un QR code au professionnel de santé consulté, soit de poser son téléphone sur un terminal sans contact. Les usagers pourront à terme choisir d'utiliser la version physique ou la version dématérialisée. Cette dernière sera accessible à tous au plus tard le 31 décembre 2025.



ALIMENTATION

UN LIEN ENTRE NITRITES ET DIABÈTE DE TYPE 2

Une équipe des chercheurs a trouvé une association statistique entre la consommation de nitrites et un risque accru de développer un diabète de type 2 — ce qui n'est pas le cas pour les nitrates — en étudiant les données de santé et d'exposition issues de l'alimentation de 104 168 Français adultes faisant partie de l'étude de cohorte Nutrinet-santé.

Les nitrites et les nitrates sont largement utilisés comme additifs pour augmenter la durée de conservation de certains aliments comme la charcuterie. Ils sont aussi naturellement présents dans certains aliments (notamment les légumes) ainsi que dans l'eau et les sols.

En attendant que ces résultats soient confirmés, il est recommandé de limiter sa consommation d'aliments contenant des additifs controversés, dont le nitrite de sodium.

CENTENAIRES

ILS SERONT 7 FOIS PLUS EN 2060

La probabilité de vivre plus de 100 ans n'a jamais été aussi élevée. La France métropolitaine comptait 27 500 centenaires fin 2021 et, avec l'augmentation de la longévité, ils pourraient être sept fois plus nombreux en 2060, selon l'Institut national des études démographiques (Ined).

VACCIN CONTRE LA COVID-19

Les moins de 5 ans éligibles sous conditions

La vaccination contre la Covid-19 est désormais ouverte aux enfants de 6 mois à 4 ans qui présentent un risque de forme sévère de la maladie ou qui vivent avec des personnes immunodéprimées. Ils devront obligatoirement avoir une prescription pour recevoir le vaccin de Pfizer/BioNTech, seul autorisé pour les plus jeunes.

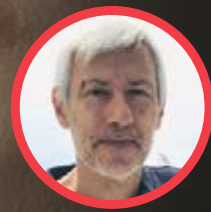
PUNAISES DE LIT

Attention aux intoxications avec les insecticides

Alors que les produits chimiques qui luttent contre les punaises de lit sont responsables de plus en plus d'intoxications, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande de ne les utiliser qu'en dernier recours. Mieux vaut privilégier dans un premier temps le lavage en machine des textiles, le passage de l'aspirateur ou d'un appareil à vapeur sèche.

INFECTIOLOGUE

Soigner les maladies infectieuses et tropicales



DR

Le professeur Albert Sotto est président du Conseil national professionnel des maladies infectieuses et tropicales (CNP-MIT).

©Shutterstock

L'épidémie de Covid-19 a mis un coup de projecteur sur l'importance des missions des médecins infectiologues. Loin de se contenter de prendre en charge cette seule pathologie, ils ont un champ d'action bien plus vaste.

Le médecin infectiologue traite toutes les infections bactériennes, virales, fongiques ou parasitaires. « Nous prenons en charge des pathologies infectieuses communautaires, nosocomiales ou encore d'origine tropicale, explique le professeur Albert Sotto, chef du service des maladies infectieuses et tropicales du CHU de Nîmes. Les infections peuvent être pulmonaires, urinaires ou cutanées par exemple et ainsi toucher tous les organes du corps humain. C'est cette transversalité qui fait la richesse de notre profession. »

À l'hôpital, l'infectiologue accueille dans son service des patients qui souffrent de maladies difficiles à traiter comme les infections ostéoarticulaires complexes, celles à bactéries multirésistantes ou encore les infections émergentes, comme il en a été le cas avec le Covid-19. « D'autres services peuvent aussi solliciter notre avis pour des patients ayant une infection mais qui sont hospitalisés pour une autre pathologie », précise le professeur.

L'impact de la saisonnalité

La saisonnalité exerce par ailleurs une influence sur l'activité de l'infectiologue. « En hiver, nous traitons plus souvent des viroses respiratoires, comme la grippe ou le virus respiratoire syncytial (VRS) chez l'adulte qui est

notamment responsable de la bronchiolite chez l'enfant, constate Albert Sotto. L'été, dans la région de Nîmes, est plutôt marqué par des infections cutanées ou des pathologies de retour de voyage (paludisme). »

De la prévention aux soins

En dehors de l'hôpital public, les infectiologues peuvent aussi travailler au sein d'établissements privés, de services de prévention, d'agences de santé publique, de centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd) des infections sexuellement transmissibles ou encore d'organisations non gouvernementales (ONG) qui œuvrent à l'étranger. « Selon notre mode d'exercice, nous pouvons être amenés à procéder à des visites de service, répondre à des avis, former des étudiants, faire de la recherche, réaliser des consultations du voyageur et proposer des vaccinations, suivre des patients porteurs du VIH... », détaille le professeur Sotto avant d'ajouter : « Notre profession est multicarte. » ●

Léa Vandeputte



Devenir infectiologue

Pour devenir infectiologue, il convient de suivre des études de médecine classiques pendant six ans avant de se spécialiser en maladies infectieuses et tropicales. Au bout de cinq ans, les étudiants peuvent ainsi obtenir un diplôme d'études spécialisées (DES).

© Photos Shutterstock



ANIMATION

Le Bafa accessible dès 16 ans

Les jeunes âgés de 16 ans révolus, et non plus 17 ans comme c'était le cas auparavant, peuvent maintenant s'inscrire au Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa). Cette mesure est destinée à pallier la baisse du nombre de diplômés, alors que les besoins en animateurs demeurent importants.

NUMÉRIQUE

Méfiez-vous de ce que vendent les influenceurs

Le recours aux influenceurs pour promouvoir des produits ou services sur les réseaux sociaux, notamment pour toucher les plus jeunes, s'est fortement développé. La répression des fraudes (DGCCRF), qui surveille ce nouveau marché, estime que 60 % des acteurs ne respectent pas la réglementation sur la publicité et les droits des consommateurs. Elle recommande donc de prendre le temps de la réflexion et de bien comparer les prix avant d'acheter.



ÉLECTROMÉNAGER, ÉLECTRONIQUE UN BONUS POUR RÉPARER VOS APPAREILS

Vous pouvez bénéficier d'un forfait compris entre 10 et 45 euros pour faire réparer vos appareils électriques et électroniques en cas de panne. Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur le site Ecosystem.eco pour trouver un réparateur labellisé Qualirépar qui déduira directement l'aide du montant de votre facture. L'objectif est de prolonger la durée d'usage des équipements plutôt que d'acheter du neuf.



DDM

Un affichage plus clair

Afin de limiter le gaspillage alimentaire et de mettre fin à une confusion, la date de durabilité minimum (DDM) devient plus explicite. Les industriels pourront ajouter sur les denrées alimentaires fabriquées et commercialisées en France deux mentions: « Pour une dégustation optimale avant » la DDM et/ou « Ce produit peut être consommé après cette date ».



Choisir sa voie malgré le handicap

Fred, en situation de handicap, travaille dans un établissement et service d'aide par le travail (Esat) mais il est aussi passionné de dessin. Grâce au concours de bande dessinée qu'il remporte, sa nouvelle vie d'artiste commence... Cet album est un hommage à Fred Coulaud qui, malgré les idées reçues sur le handicap, a réussi à atteindre son rêve.

📖 Fred, le handicap n'empêche pas le talent, de Cazenove, Madé, Pilau et Domas, Bamboo édition, 64 pages, 11,90 euros.

Savez-vous qu'une Mutuelle peut aussi couvrir votre prêt immobilier ?

En tant que Mutuelle, nous sommes convaincus que votre sérénité financière contribue à votre bien-être. C'est pour cela que VIASANTÉ Mutuelle a fait le choix de vous proposer une assurance de prêt immobilier **avec un excellent rapport qualité/prix.**

Avec notre partenaire **spécialisé MUTLOG**, optez pour une couverture emprunteur qui défend nos mêmes engagements mutualistes : confiance, transparence et qualité de service.

Aujourd'hui, la Loi Lemoine vous permet de choisir votre assureur de prêt immobilier indépendamment de votre crédit et d'**en changer à tout moment**, il est grand temps de comparer !

Alors, choisissez la Mutuelle du Logement pour votre confort et votre tranquillité.

Pour découvrir les atouts spécifiques de MUTLOG et l'économie que vous pourriez réaliser, retournez le coupon ci-dessous ou rendez-vous en agence, votre conseiller VIASANTÉ Mutuelle s'occupera de toutes les démarches !

COUPON à compléter et à renvoyer sous enveloppe non affranchie à

VIASANTÉ Mutuelle – Service Communication - Libre réponse n°10002 – 66959 PERPIGNAN CEDEX 9

Je souhaite être contacté afin d'être informé sur l'assurance emprunteur MUTLOG :

Nom* _____

N° tél* _____

Prénom* _____

En complétant mes coordonnées téléphoniques, je donne mon accord pour être contacté par téléphone pour être informé au sujet du produit mentionné ci-dessus.

OU

Code postal _____

Email _____

*Ces données sont obligatoires pour permettre le traitement de votre demande de contact.

Vos données personnelles (nom, prénom, coordonnées de contact et ville) sont collectées et traitées par VIASANTÉ Mutuelle, en tant que responsable de traitement, sur la base de son intérêt légitime, afin de vous contacter dans le cadre d'informations commerciales sur la garantie d'assurance MUTLOG. Vos données sont destinées au service commercial de VIASANTÉ Mutuelle et seront conservées pour une durée maximum de 30 jours à compter de la réception du coupon. Vous disposez du droit de demander l'accès à vos données, leur rectification et leur effacement. Vous disposez également du droit de vous opposer au traitement. Vous pouvez exercer vos droits en adressant un courrier accompagné d'un justificatif d'identité (sauf si les éléments communiqués dans le cadre de votre demande permettent de vous identifier de façon certaine) à VIASANTÉ Mutuelle, à l'attention du Délégué à la protection des données (DPD), 1 avenue carsaladue du pont - CS 89921 - 66866 Peprignan cedex 9 ou à DPD@viasante.fr. Si vous considérez que le traitement vous concernant porte atteinte à vos droits, vous disposez de la faculté d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

VIASANTÉ 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

MUTLOG Mutuelle soumise au Livre II du code de la mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le N° 325 942 969.
75 quai de la Seine, 75019 PARIS. Assureur

MUTLOG Garanties Mutuelle soumise au Livre II du code de la mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le N° 384 253 605.
75 quai de la Seine, 75019 PARIS. Assureur

Document non contractuel à caractère publicitaire.

 **VIASANTÉ**
mutuelle
GROUPE AG2R LA MONDIALE

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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE