

LE MUTUALISTE

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 NUMÉRIQUE
Des nouvelles technologies
pour un meilleur service

**TÉLÉCONSULTATION
MÉDICALE**
Des professionnels de santé
vous répondent

5 OPTIQUE
Offres exclusives
pour l'année 2020

DOSSIER

Prendre soin de son cœur



MA MEILLEURE DÉCISION :

FAIRE CONFIANCE
AU LEADER FRANÇAIS
DE L'AUDITION

BILAN
AUDITIF
GRATUIT⁽¹⁾

ESSAI
GRATUIT
30 JOURS⁽²⁾

jusqu'à
15%
DE RÉDUCTION⁽³⁾
sur votre aide
auditive

VOS AVANTAGES ADHÉRENTS
BÉNÉFICIEZ DU TIERS PAYANT

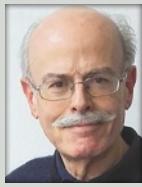


mutuelles du soleil en partenariat avec



Prenez rendez-vous dans l'un des 550 centres Audika, hors ville de Marseille, en appelant votre **numéro exclusif** : **0 800 590 590** Service & appel gratuits et en précisant le code : « **MDS 2019** »

(1) Bilan non médical. (2) Sans engagement. Valable sur prescription médicale uniquement. Voir conditions en centre. (3) Offre non cumulable sur présentation de la carte d'adhérent Mutuelles du Soleil, valable sur les aides auditives jusqu'au 31 décembre 2019.



© Mutuelles du Soleil

Vous pouvez compter sur nous

Qu'est-ce qui différencie une mutuelle régionale de taille moyenne telle que la nôtre, de l'ensemble des autres acteurs de la complémentaire santé ? Les compagnies et « mutuelles » d'assurance, mues par la recherche du profit, proposent des garanties qui doivent leur rapporter un bénéfice, ce qui les conduira, d'une manière ou d'une autre, à sélectionner leur clientèle en fonction de l'âge, de l'état de santé et d'autres facteurs de risques générateurs de coûts. Les grands groupes, issus des fusions et des regroupements de mutuelles, apparaissent quant à eux comme de véritables géants, certes mutualistes, mais dont la taille et la complexité semblent peu compatibles avec l'efficacité et la proximité.

En revanche, une mutuelle de niveau intermédiaire, telle que Mutuelles du Soleil, est en mesure d'allier efficacité, réactivité et proximité. C'est pourquoi, outre notre objectif d'un service de la meilleure qualité possible, nous proposerons bientôt un dispositif de nature à offrir aux adhérents en difficulté momentanée une assistance ponctuelle adaptée. Il s'agit de mettre en œuvre une véritable action sociale qui corresponde à la vocation première d'une mutuelle, à savoir : aider efficacement ses membres au moment où ils en ont le plus besoin.

Alors, somme toute, ce qui différencie vraiment Mutuelles du Soleil de beaucoup de ses concurrents, c'est que nous ne vous laisserons jamais tomber !

Jean-Pierre Gay,
président Mutuelles du Soleil

Dépistage du cancer du sein

« Je viens de recevoir un courrier de l'Assurance maladie m'invitant à prendre rendez-vous avec un radiologue afin d'effectuer une mammographie de dépistage du cancer du sein. Comment serai-je remboursée ? » **Brigitte B.**



DR

Le bon de prise en charge et votre carte Vitale. L'Assurance maladie réglera directement le radiologue.

Le dépistage du cancer du sein est gratuit et intégralement pris en charge par l'Assurance maladie. Pour le moment, il est proposé tous les deux ans aux femmes entre 50 et 74 ans. Pour cela, choisissez l'un des radiologues agréés de votre département, inscrits sur la liste accompagnant votre courrier d'invitation. Pensez à apporter vos anciens clichés lors du rendez-vous si vous avez déjà passé une mammographie. Le jour de la consultation, présentez simplement

Médicaments, optique et actes médicaux

« Combien de temps est valable une ordonnance ? »
Bénédicte G.

Quand on sort d'une consultation chez le médecin, en général, on passe directement à la pharmacie. Mais parfois, les médicaments prescrits ne sont pas utiles immédiatement. Une ordonnance de médicaments est, le plus souvent, valable trois mois après la date de prescription (parfois moins pour les anxiolytiques ou les somnifères par exemple). Elle est renouvelable uniquement si votre médecin l'a précisé.

Concernant les ordonnances pour les actes médicaux (analyses, séances de kiné...) en revanche, aucun délai n'est prévu. Il est cependant conseillé de procéder rapidement à ces actes.

Enfin, la durée de validité des ordonnances pour lunettes varie en fonction de l'âge du patient. Elle est de 1 an pour les moins de 16 ans, de 5 ans pour les 16-42 ans et de 3 ans pour les plus âgés. Pour des lentilles, l'ordonnance est valable 1 an pour les moins de 16 ans et 3 ans au-delà.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil : édité par Mutuelles du Soleil, régies par le livre II du Code de la Mutualité • N° SIREN : 782 395 511 • 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex • Tél. 04 91 12 40 00 • Directeur de la publication : Claude Leblois • Rédactrice en chef : Cyrielle Puglisi • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malherbes • Tirage : 65 763 exemplaires • Commission paritaire : 0220 M. 07164 • ISSN : 1955-723X • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • N° 63, décembre 2019 • 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.



Origine du papier : Allemagne - Augsburg • Taux de fibres recyclées : 62 % • Certification : ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen, fourni par UPM, sous le certificat N° FI/11/001. • « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : P_{tot} 0,003 kg/tonne de papier.



Numérique

Des nouvelles technologies pour un meilleur service



Mutuelles du Soleil s'adapte aux usages de ses adhérents pour leur permettre d'obtenir des informations rapidement.

La mutuelle a développé une série d'outils numériques qui répondent aux nouveaux besoins de ses adhérents. Ils apportent à la fois autonomie, facilité et rapidité.

➔ **Le site Internet Mutuellesdusoleil.fr.** Il s'adapte aux nouveaux besoins et aux différents supports : ordinateur, Smartphone ou tablette. L'adhérent y retrouve toutes les actualités constamment remises à jour sur la vie de la mutuelle, mais aussi les produits et les services qui lui sont réservés.

➔ **L'espace adhérent.** Accessible directement depuis Mutuellesdusoleil.fr via l'onglet « Votre espace privé », l'espace adhérent permet d'effectuer en quelques clics de nombreux actes : visualiser ses remboursements, consulter son contrat, modifier ses coordonnées, déclarer un changement de situation, ajouter un ayant droit ou encore modifier ses coordonnées bancaires. Il est également possible de payer ses cotisations en ligne.

➔ **L'application mobile.** Conçue pour tous les adhérents, l'application gratuite Mutuelles du Soleil permet de visualiser toutes ses informations santé.

➔ **Les réseaux sociaux.** La mutuelle propose aussi à ses adhérents une réelle communauté d'échange via Facebook (/mutuellesdusoleil). Le groupe est également présent sur LinkedIn pour garder le contact avec le milieu professionnel. Grâce à ces outils, les adhérents peuvent facilement suivre l'actualité de la mutuelle et interagir avec elle.



Démarchage abusif

Soyez prudents

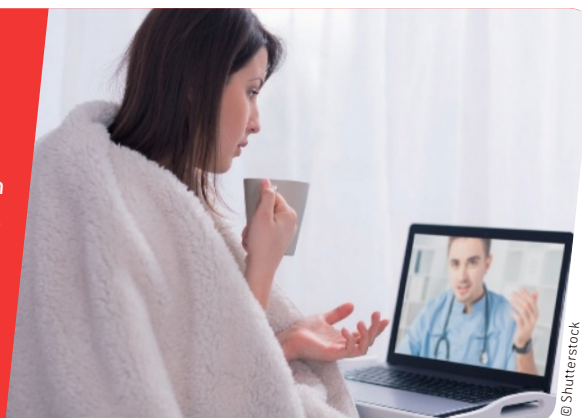
Des individus prennent contact par téléphone avec les adhérents les plus âgés en se faisant passer pour des conseillers ou des représentants de Mutuelles du Soleil. Ils sont susceptibles de vous indiquer que vos cotisations vont fortement augmenter en 2020 et vous fixent un rendez-vous à domicile pour revoir votre contrat de complémentaire santé. Nous ne connaissons pas ces personnes qui ne représentent pas le groupe Mutuelles du Soleil. Les garanties qu'ils vous proposent sont souvent inférieures à celles dont vous bénéficiez et le tarif n'est pas compétitif. Ne donnez pas suite à ces appels et, surtout, n'acceptez pas de rendez-vous à domicile.

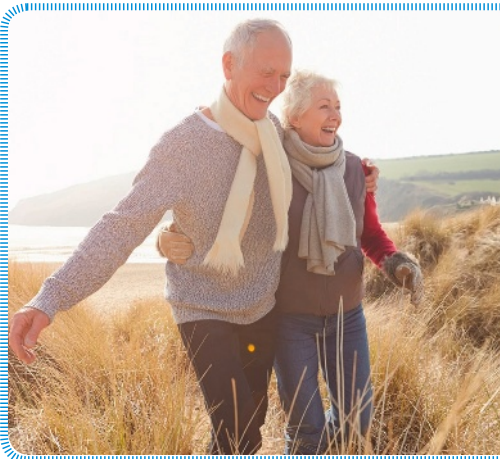
☑ **Signalez ce type de démarche à l'agence la plus proche de chez vous ou au 04 91 12 40 00.**

Téléconsultation médicale

Des professionnels de santé vous répondent

Les contrats santé Mutuelles du Soleil incluent, sous réserve d'éligibilité, un service de consultation médicale à distance. En appelant le 01 55 92 23 02, les adhérents obtiennent ainsi une réponse instantanée à leur problème de santé. Ce service permet de consulter [en France et partout dans le monde], 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, un médecin qui établit un diagnostic et peut délivrer une ordonnance. Des généralistes, des spécialistes, mais aussi des diététiciens ou des psychologues sont joignables grâce à ce service.





© Shutterstock

Associations de seniors Des solutions adaptées

Mutuelles du Soleil a créé des garanties santé dédiées aux membres d'associations de seniors. Ces derniers peuvent bénéficier immédiatement d'un tarif spécial, très compétitif, de remboursements qui tiennent compte de leurs besoins spécifiques (soins dentaires, équipements en optique, séances d'ostéopathie, dépassements d'honoraires...), du tiers payant, d'une gestion de proximité et ce, sans questionnaire médical.

Vous êtes président d'une association de seniors ? Faites-en bénéficier tous vos adhérents en signant un contrat avec Mutuelles du Soleil. Un conseiller de la mutuelle peut aussi se déplacer dans votre association.

Nouveaux locaux

Déménagements à Sisteron

L'agence Mutuelles du Soleil et le centre d'information et de coordination gérontologique ont déménagé fin octobre.



© Mutuelles du Soleil

Afin d'améliorer l'accueil et le service rendu à ses adhérents, l'agence Mutuelles du Soleil s'est installée au 22, rue de la Libération à Sisteron. Dans des locaux plus spacieux et plus modernes, ses conseillers sont à votre écoute le lundi de 14 heures à 17 h 30, du mardi au jeudi de 9 h 15 à

12 h 15 et de 14 heures à 17 h 30 et le vendredi de 9 h 15 à 12 h 15.

Une ligne téléphonique directe est également à votre disposition : pour toutes questions ou demandes relatives à votre dossier, vous pouvez contacter l'agence directement au 04 92 31 40 37 ou par e-mail à l'adresse agence043@mutuellesdusoleil.fr.

Des actions de prévention chères aux valeurs du groupe

Le centre d'information et de coordination gérontologique, désormais également situé au 22, rue de la Libération, met en place tout au long de l'année des ateliers de prévention sur différents thèmes tels que « bouger mieux », « la mémoire », « les aidants » ou « la sophrologie ». Pour en savoir plus, rendez-vous sur place ou appelez le 04 92 61 53 57.

Le centre effectue aussi des permanences à Saint-Auban, Volonne et Barcelonnette.



© DR

Optique

Offres exclusives pour 2020

La fidélité de ses adhérents est la plus belle récompense pour Mutuelles du Soleil. Pour les remercier, ses opticiens ont conçu des offres exclusives sur mesure afin de leur faire bénéficier de tarifs et d'avantages privilégiés tout au long de l'année dans ses centres optiques. Avec une offre par trimestre ainsi que des promotions, chacun y trouvera son bonheur et bénéficiera d'une écoute personnalisée de la part des opticiens.

Début 2020, pensez à vous rendre sur les réseaux sociaux de la mutuelle ou sur le site Mutuellesdusoleil.fr pour découvrir les offres qui vous sont dédiées.



Le cœur qui bat dans notre poitrine fournit un travail intense et continu, indispensable à la vie. Mais il n'en demeure pas moins fragile et certaines de nos mauvaises habitudes peuvent le maltraiter et contribuer au développement de maladies. Heureusement, il existe des solutions efficaces, qui ne demandent que quelques ajustements quotidiens, pour garder un cœur en pleine forme.

PRENDRE SOIN DE SON CŒUR

Malgré son poids plume – moins de 300 grammes chez l'adulte – et sa petite taille, équivalente à celle d'un poing, le cœur est un muscle qui remplit une fonction essentielle : celle de propulser le sang dans tout l'organisme. Chaque minute, cinq litres de sang transitent par cette pompe. « *Le cœur est l'équivalent de la chaudière que nous avons dans notre maison*, illustre le professeur Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et présidente honoraire de la Fédération française de cardiologie (FFC). *Il a besoin d'électricité pour se contracter,*

pomper le sang et le diffuser vers les poumons pour l'oxygéner et ainsi que dans tout le corps pour nous réchauffer. Il utilise pour cela un circuit fermé : le système circulatoire. » Le cœur exécute sa tâche au rythme de soixante à quatre-vingts battements par minute au repos, mais il peut accélérer fortement pour s'adapter à un effort physique intense.

Des risques liés au mode de vie
Mais, parfois, il arrive que cette machine bien huilée s'enraye et des maladies cardiovasculaires apparaissent. En France,



Les indicateurs à connaître

Plusieurs indicateurs permettent de faire le point sur sa santé et sur son risque cardiovasculaire :

- ▶ **L'indice de masse corporelle (IMC).** Il permet d'évaluer sa corpulence en divisant son poids (en kilogramme) par sa taille (en mètre) au carré. L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25 kg/m². Un résultat inférieur est le signe d'une maigreur et, à l'inverse, un chiffre supérieur démontre un surpoids, voire une obésité.
- ▶ **La tension artérielle.** 120/80 est considéré comme une valeur normale. Le chiffre le plus élevé est la pression maximale (systolique), lorsque le cœur se contracte pour se vider. Celui le moins élevé est la pression minimale (diastolique), lorsque le cœur se relâche pour se remplir. On parle d'hypertension au-delà de 140/90.
- ▶ **Le cholestérol.** Le bilan lipidique prend en compte différents paramètres : le « bon » cholestérol HDL (dont le taux doit être inférieur à 0,6 g/l), le « mauvais » cholestérol LDL (inférieur à 1,6 g/l), le cholestérol total (inférieur à 2 g/l) et les triglycérides (inférieur à 1,5 g/l).
- ▶ **La glycémie.** La mesure, à jeun, du taux de sucre dans le sang doit être inférieure à 1,26 g/l.

ces dernières constituent d'ailleurs la deuxième cause de mortalité pour les hommes, juste après les cancers, et la première pour les femmes. « *Le plus souvent, l'apparition d'une maladie de ce type résulte du dépôt de graisses sur les parois des artères, phénomène que l'on appelle l'athérosclérose, indique la cardiologue. Ces dépôts forment des plaques d'athérome et finissent par gêner la circulation du sang, comme c'est le cas lors d'une maladie coronarienne, par exemple.* » Heureusement, il est possible d'agir et de limiter son risque de développer de telles pathologies. « *Dans 20 % des cas, elles sont liées à une anomalie génétique ou à l'hérédité, mais dans 80 % des cas, elles sont d'origine environnementale, c'est-à-dire causées par notre mode de vie, constate Claire Mounier-Vehier. Nous avons donc la possibilité de prendre en main notre capital santé. D'autant que dans le domaine cardiovasculaire, la prévention est primordiale et ce, dès le plus*

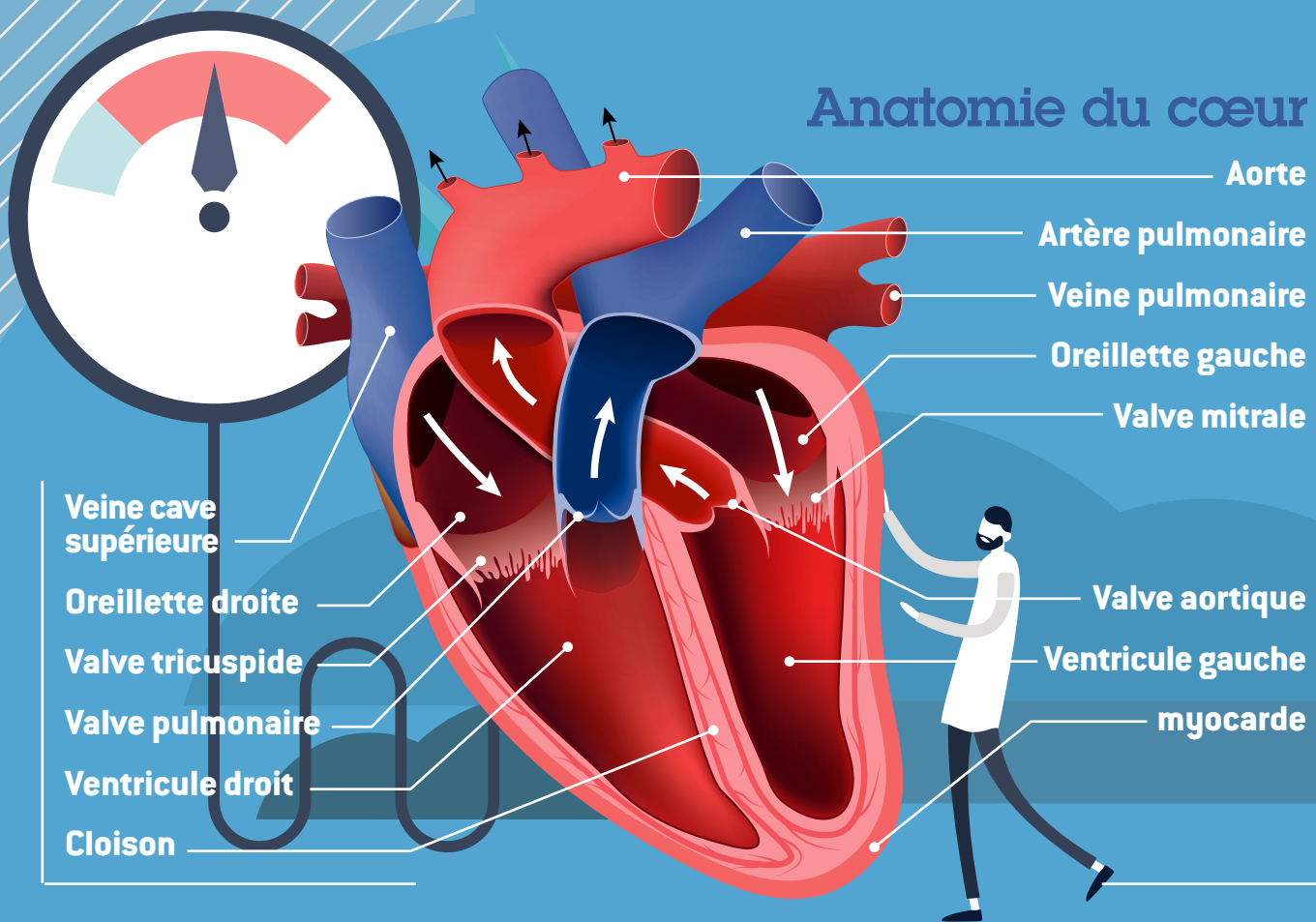
jeune âge. » Il existe, en effet, plusieurs facteurs de risque bien identifiés sur lesquels il est possible d'agir. Premier ennemi pour notre cœur : le tabac qui détériore la paroi interne des artères et favorise la constitution de plaques d'athérome et la formation de caillots. Viennent ensuite l'hypertension artérielle qui fatigue le cœur, le cholestérol qui engendre, lui aussi, des plaques d'athérome, et le diabète qui multiplie par trois le risque de crise cardiaque et peut notamment entraîner des complications. Mais le stress aigu ou chronique, tout comme le surpoids et la sédentarité sont aussi délétères pour le système cardiaque : « *le cœur est un muscle qu'il faut entraîner quotidiennement* », rappelle le professeur.

Des spécificités féminines

En plus de ces facteurs environnementaux, l'âge joue un rôle majeur. La probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire augmente nettement après 50 ans chez

l'homme et après 60 ans chez la femme. Avant la ménopause, ces dernières sont d'ailleurs mieux protégées grâce aux hormones qu'elles produisent : les œstrogènes. Mais les évolutions des modes de vie tendent à réduire cet effet protecteur. Tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, surpoids, stress... Les comportements des femmes se rapprochent de plus en plus de ceux des hommes. « *Les femmes sont plus sensibles et elles ont également des facteurs de risque supplémentaires, observe Claire Mounier-Vehier. La contraception à base d'œstrogènes de synthèse (la plupart des pilules classiques, patchs cutanés et anneaux vaginaux) favorise par exemple la coagulation du sang et l'association avec l'hypertension artérielle et la cigarette renforce les risques d'obstruction des artères et des veines. La grossesse, qui est de plus en plus tardive, est aussi à risque car, après 35 ans, le système vasculaire devient moins performant et la fabrication*

Anatomie du cœur



❖ du placenta est donc moins bonne avec des conséquences vasculaires à court et long terme chez la mère et sur la croissance du fœtus. Enfin, la ménopause est un moment charnière où il faut surveiller le poids (et notamment la circonférence abdominale), le cholestérol, le diabète et la pression artérielle pour rester le plus longtemps possible en bonne santé. » Autre spécificité féminine, les symptômes en cas d'accident cardiovasculaire

diffèrent. Chez l'homme, un infarctus du myocarde va entraîner une douleur dans le thorax qui irradie dans le bras gauche. Mais chez la femme, il peut se manifester par une douleur dans la poitrine ou dans l'épaule, par un essoufflement, par une fatigue persistante ou encore par des nausées. « Ces symptômes atypiques peuvent malheureusement engendrer un retard diagnostique », déplore la cardiologue avant d'ajouter : « Pour éviter

de subir la maladie et ses conséquences, mieux vaut donc agir le plus tôt possible. »

Prévenir plutôt que guérir

« La première étape consiste à en parler avec son médecin traitant », considère-t-elle. Celui-ci prendra en compte différents paramètres (âge, pression artérielle, cholestérol, antécédents, tabagisme, poids, etc.) pour évaluer le risque individuel du patient et lui donner des conseils de pré-

Une solution originale pour préserver son cœur : adopter un chien

Pour encourager les seniors à pratiquer une activité régulière et à lutter contre la sédentarité – deux mesures indispensables pour une bonne santé cardiovasculaire – la Fédération française de cardiologie (FFC) a mené, en partenariat avec la Société protectrice des animaux (SPA), une campagne de communication intitulée

#OhMyDog. Une vidéo humoristique d'une durée de trente secondes met ainsi en avant les relations entre les chiens, plus ou moins turbulents, et leurs maîtres et se termine par le slogan : « Vous voulez réduire de 36 % vos risques de mortalité cardiovasculaire ? Adoptez un chien ! ».

📺 À voir sur la chaîne Youtube de la FFC.



En savoir plus

À consulter :

- Fedecardio.org, le site de la Fédération française de cardiologie.
- Comitehta.org, le site du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle.

À lire :

- *Mon combat pour le cœur des femmes*, du Pr Claire Mounier-Vehier, Marabout, 256 pages, 19,90 euros.



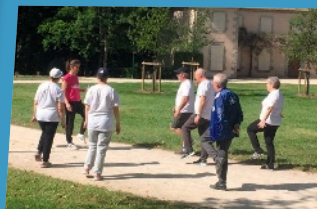
Cœur et santé : un club pour garder la forme

Relais sur le terrain de la Fédération française de cardiologie (FFC), les clubs Cœur et santé, dont celui de Castres, promeuvent l'activité physique et organisent des actions de prévention.

Le club Cœur et santé de Castres [81] fait partie d'un réseau de 240 clubs répartis sur tout le territoire. « Notre objectif premier est de venir en aide aux personnes ayant eu un accident cardiovasculaire dans le cadre de leur réadaptation en leur proposant une activité physique régulière », indique son président, Patrick Mourières.

Bouger pour économiser son cœur

« L'activité physique permet à un cœur qui a été éprouvé de s'économiser », observe le docteur André Héraudeau, le cardiologue référent du club. « Les cœurs des sportifs de haut niveau en endurance ont en effet des fréquences de battements cardiaques très lentes car leurs muscles ont appris à capter un maximum d'oxygène à chaque passage du sang, explique-t-il. Un entraînement physique adapté d'endurance (natation, vélo, randonnées) est donc capable de favoriser une croissance de la captation d'oxygène et ainsi



© Cœur et santé Castres

de diminuer le nombre de battements cardiaques nécessaires pour un même travail musculaire. » Les activités du club sont encadrées par Christophe Bertino secondé par Laëtitia Villajos, tous deux éducateurs sportifs spécialisés dans l'activité physique adaptée. Elles se déroulent dans la bonne humeur car « l'esprit de compétition génère du stress, et donc une accélération

cardiaque, en voulant faire mieux et plus que l'autre », précise le cardiologue. Une bonne hygiène de vie est également nécessaire : « Le tabac, le cannabis comme le surpoids, en plus de leurs inconvénients majeurs sur la santé, augmentent inutilement le travail cardiaque », ajoute André Héraudeau.

Lutter contre la sédentarité

En parallèle, le club tarnais fait la promotion de l'activité physique comme moyen efficace de réduire les risques cardiovasculaires. « Nous organisons "Les parcours du cœur" qui sont des opérations de prévention menées auprès du grand public », indique Patrick Mourières. Tout au long d'une journée, chacun peut venir tester des activités sportives, s'informer sur son risque cardiovasculaire, assister à des conférences ou encore participer à un dépistage. « L'idée est de bouger tous ensemble une fois par an pour donner envie de le faire tous les jours de l'année », résume le président. Les parcours du cœur se déclinent aussi au niveau scolaire afin de sensibiliser les enfants aux bons comportements et à la préservation de leur santé.

vention. « Pour les fumeurs, la priorité est bien sûr d'accompagner l'arrêt du tabac, estime la cardiologue. Ensuite, il est préconisé d'avoir une alimentation équilibrée, de consommer des fruits et des légumes et de faire attention au sel et, notamment, aux sels cachés présents dans les plats préparés, la charcuterie, le pain et le fromage. Il faut par ailleurs limiter l'alcool, ne pas dépasser dix verres par semaine, avec un maximum de deux par jour, et avoir des jours sans consommation. » L'activité physique régulière (marcher, prendre les escaliers, bricoler, faire du sport...) est également recommandée pendant au moins trente minutes tous les jours. Enfin, la gestion du stress fait aussi partie des mesures de prévention. « La pratique de la cohérence cardiaque qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration a fait ses preuves, note Claire Mounier-Vehier. Mais on peut aussi pratiquer la méditation de pleine conscience ou encore le yoga, selon ses préférences. »

Léa Vandeputte

L. V.

Thérapie EMDR

Soigner les blessures psychiques

L'eyes movement desensitization and reprocessing (EMDR), désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux en français, aide le cerveau à surmonter des événements douloureux. Explications avec Édouard Bougueret, psychiatre et thérapeute EMDR.



DR

Édouard Bougueret, psychiatre, utilise la méthode EMDR.

► Le Mutualiste. Quel est le principe de l'EMDR ?

Dr Édouard Bougueret. Le postulat sur lequel s'appuie l'EMDR, c'est que chaque symptôme ou problématique est le résultat d'un défaut de traitement approprié de l'information par le cerveau. Ce dernier a la capacité de réparer lui-même les blessures émotionnelles. L'EMDR stimule ces mécanismes naturels d'auto-guérison en lui faisant retraiter les informations, notamment celles des événements traumatiques passés. Le souvenir de ces expériences se transforme au fil des séances et devient de moins en moins douloureux.

► L. M. Comment procédez-vous ?

E. B. La méthode consiste à agir sur le cerveau en faisant effectuer des mouvements oculaires au patient. Dans le même temps, tout en le guidant, je le laisse s'exprimer sur ce qui lui vient à l'esprit et sur ce qu'il ressent. Pour les

malvoyants j'utilise des sons et des tapotements et pour les enfants, j'attire leur attention par des mouvements de bras. Le « retraitement des souvenirs » par le cerveau s'effectue pendant les stimulations.

► L. M. Comment de simples mouvements des yeux peuvent-ils guérir les souffrances émotionnelles ?

E. B. Nous savons qu'au cours de la phase de sommeil paradoxal, celle pendant laquelle on rêve, les globes oculaires bougent rapidement de façon alternative. Les neurologues ont constaté que le cerveau retraitait certaines informations pendant cette phase. Lors d'une situation de stress intense ou d'une forte émotion, l'amygdale – une zone du cerveau dit émotionnel – est surexcitée, et le « cerveau cognitif » ne peut pas la moduler. Le système de traitement de l'information se bloquant, la mémoire traumatique y reste encapsulée. Les mouvements oculaires permettraient de relancer le système de traitement et *in fine* de moduler l'amygdale et de rétablir le passage des informations.

► L. M. Quels troubles peuvent être soignés par l'EMDR ?

E. B. N'importe quel événement du passé qui a un impact émotionnel dans le présent : une situation de maltraitance, un attentat, un accident de la route... Cette thérapie est validée scientifiquement pour le stress post-traumatique, et de nombreuses études

démontrent son efficacité dans le traitement des troubles anxieux, des deuils, des phobies, de la mauvaise estime de soi, des addictions, des douleurs chroniques ou encore des acouphènes. Il faut élargir le champ de ce qu'on appelle un traumatisme : un énorme gain au loto peut très bien engendrer un choc si le cerveau ne parvient pas à digérer l'information. J'ai eu également un patient accro à la vitesse. Je me suis aperçu qu'il avait échappé à une avalanche grâce à sa rapidité. Avoir survécu à cet accident qui aurait dû le tuer a occasionné un sentiment très fort, qui était resté coincé quelque part dans son cerveau.

► L. M. Combien faut-il de séances pour obtenir des résultats ?

E. B. Parfois, une seule séance suffit. D'autres fois, il en faut trois ou quatre, voire davantage selon les cas. Plus la prise en charge est rapide suite au traumatisme et plus les résultats sont rapides.

Propos recueillis par Isabelle Coston

Qui consulter ?

La thérapie EMDR doit être pratiquée par un professionnel de santé : psychologue, psychiatre ou psychothérapeute spécialement formé. Consultez l'annuaire du site EMDRFrance.fr, qui répertorie tous les thérapeutes certifiés au niveau européen.

64,5 ans pour les femmes, 63,4 ans pour les hommes :



c'est l'espérance de vie en bonne santé en France en 2018, selon les derniers chiffres publiés par la Direction de la recherche des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) au mois d'octobre. L'espérance de vie à la naissance, quant à elle, est de 85,3 ans pour les femmes et de

79,4 ans pour les hommes. En comparant ces données, l'étude révèle que si les Françaises vivent plus longtemps que leurs compatriotes masculins, elles sont en revanche davantage touchées par des problèmes de santé ou par la perte d'autonomie.

Prendre soin de soi ou naturel



Se soigner avec les plantes plutôt qu'avec les médicaments fabriqués par l'industrie pharmaceutique : l'idée fait de plus en plus son chemin.

Mais si l'aspect naturel peut paraître attrayant, il faut tout de même faire attention aux contre-indications et aux interactions. Complet et très bien documenté, cet ouvrage, rédigé par une docteure en pharmacie, propose des remèdes maison adaptés à chacun et issus de la phytothérapie et de l'aromathérapie, notamment.

📖 **Le guide Terre vivante de la santé au naturel**, du docteur Christine Cieur, Terre Vivante, 416 pages, 29 euros.

Enfants

Plus besoin de certificat médical pour le sport

Dès janvier 2020, les enfants qui pratiquent un sport seront dispensés de produire un certificat médical de non-contre-indication, à l'exception de celles dites « à contraintes particulières », comme l'escalade, la boxe ou la plongée. Les parents devront cependant remplir un questionnaire pour attester que l'enfant est apte à faire l'activité en question. En plus d'encourager les jeunes à bouger plus, cette mesure devrait permettre d'alléger les dépenses de la Sécu et de libérer du temps pour les médecins généralistes.



© Photos Shutterstock

Ondes des téléphones portables Limiter l'exposition

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a compilé les résultats des études menées sur les ondes émises par les Smartphones et a mis en évidence « avec des éléments de preuve limités, des effets biologiques sur l'activité cérébrale liés à des expositions supérieures à 2 W/kg ». Cette valeur, correspondant à la limite réglementaire du débit d'absorption spécifique (DAS), n'est pas toujours respectée, notamment par les appareils fabriqués avant 2016. L'agence demande que des mesures soient prises par les constructeurs et recommande aux utilisateurs de ne pas porter leur téléphone trop près du corps.



Attention aux compléments alimentaires

Dans son hors-série d'octobre, *60 Millions de consommateurs* met en garde contre les compléments alimentaires. Ces produits vendus en pharmacie ou en magasins, censés aider notre organisme à mieux dormir ou à retrouver de la vitalité, comportent en effet des risques pour une efficacité faible. Certains, trop fortement dosés en substances actives, fatiguent les reins et le foie. D'autres, comme la mélatonine ou des huiles essentielles, peuvent entraîner des effets secondaires (maux de tête, vomissements) ou aggraver des pathologies existantes. Il peut également y avoir des interactions avec des traitements médicaux.



Devenir « flexitarien »

Vous voulez changer vos habitudes alimentaires en consommant moins de protéines d'origine animale mais vous avez peur d'avoir un régime déséquilibré ? Ce guide,

DR rédigé par une diététicienne-nutritionniste et une sophrologue, apporte à la fois des conseils nutritionnels et des menus, mais aussi des exercices de sophrologie pour « aider votre corps à passer en douceur à ce nouveau type d'alimentation ».

📖 **Vous avez dit flexitarien ?** de Sarah Dudoy-Mony et Karinne Aourousserau-Sevin, Eyrolles, 16 euros, 194 pages.

Hospitalisation

Un reste à charge très variable

Le reste à charge (RAC) moyen en cas d'hospitalisation s'élève 396 euros, d'après l'édition 2019 de l'Observatoire de la Mutualité française. De grandes disparités existent entre les départements : le RAC dans l'Orne est de 428 euros,

soit près de quatre fois plus que dans le Haut-Rhin où il est de 115 euros. L'étude démontre aussi le rôle prépondérant des mutuelles qui remboursent généralement 90 % du RAC hospitalier, qui s'élève ainsi finalement à 40 euros en moyenne.



5 %

C'est la part du budget santé que la France consacre chaque année à l'obésité. Un adulte sur cinq en souffre dans l'Hexagone. Même si c'est un peu moins que la moyenne des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), qui est d'une personne sur quatre, le gouvernement a pour ambition de diminuer de 15 % l'obésité d'ici à 2023.



Pharmacie

Les antidouleurs bientôt plus en libre accès

Couramment utilisés, sans ordonnance, pour soulager mal de tête ou rage de dents, les médicaments à base de paracétamol, d'ibuprofène ou d'acide acétylsalicylique (plus connu sous le nom d'aspirine), risquent bientôt de se retrouver derrière le comptoir du pharmacien. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a en effet rappelé que ces produits n'étaient pas anodins et que les précautions d'emploi étaient trop souvent négligées.

Une ligne téléphonique dédiée aux femmes victimes de violences



Le Grenelle contre les violences faites aux femmes, qui s'est déroulé jusqu'à la fin du mois de novembre, a été l'occasion de rappeler l'existence du 3919, le numéro national d'écoute, d'information et d'orientation. Gratuit, il recueille la parole des Françaises touchées par les violences conjugales ou psychologiques, les mariages forcés, les mutilations sexuelles...

© Photos Shutterstock

📞 **Accessible** de 9 heures à 22 heures du lundi au vendredi et de 9 heures à 18 heures les samedis, dimanches et jours fériés.

Recours contre tiers

Victime d'un accident, pourquoi informer la mutuelle ?

Le groupe Mutuelles du Soleil tient à sensibiliser ses adhérents au mécanisme du recours contre tiers qui l'autorise à se faire rembourser des frais médicaux qu'il n'aurait pas dû payer dans le cas d'un accident causé par un tiers.

Dans quelles conditions s'applique le recours contre tiers ?

Le recours contre tiers s'applique aux accidents corporels dont vous êtes la victime et qui a été provoqué, volontairement ou non, par une autre personne (un particulier, un animal, une entreprise, une administration, etc.).

Il peut s'agir par exemple :

- d'un accident de la vie courante provoqué par un objet appartenant à un tiers (chute de pot de fleurs, chute de tuile...);
- d'un accident de la circulation;
- d'un accident sportif (coup et/ou blessure reçus durant un match...);
- d'un accident scolaire (dans la cour de récréation...);
- d'une blessure provoquée par un animal domestique appartenant à un tiers (morsure...);
- de coups et blessures volontaires...

Ces accidents mettent en cause la responsabilité d'une autre personne. Adoptez le bon réflexe en les déclarant à votre caisse d'assurance maladie obligatoire et à votre mutuelle au cas où des frais de santé auraient été engagés.

Qui prend en charge mes frais de santé ?

Pour vous rien ne change. Cette démarche est complètement transparente. La caisse d'assurance maladie obligatoire et Mutuelles du Soleil remboursent aux mêmes taux et dans



les mêmes délais, quels que soient les dommages occasionnés. Mais grâce à cette démarche simple et citoyenne, la mutuelle ne supporte pas un coût indu qui, finalement, aura une répercussion sur le montant des cotisations.

Comment déclarer un accident ?

Idéalement dans les quinze jours qui suivent l'accident, prévenez votre caisse d'assurance maladie obligatoire et votre mutuelle en précisant bien vos coordonnées (numéro de téléphone et adresse e-mail) :

- ➔ par e-mail à HL_RCT@mutuellesdu-soleil.fr,
- ➔ par téléphone au 04 91 12 40 00,
- ➔ par courrier à l'adresse suivante :

Mutuelles du Soleil - Recours contre tiers, 36-36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1.

Une fois votre accident signalé auprès de notre service, nous vous transmettrons un questionnaire afin d'en préciser les conditions.

Lorsque vous consultez dans le cadre de votre accident, parlez-en à votre professionnel de santé (médecin traitant, infirmier, masseur kinésithérapeute...). Ainsi, il cochera sur votre feuille de soins la case « accident causé par un tiers ».

Bientôt vous pourrez déclarer directement en ligne votre accident.

Radiologue

Établir des diagnostics grâce à l'imagerie médicale

En analysant les images provenant d'appareils toujours plus sophistiqués, radios, échographies, scanners ou IRM, le radiologue aide le généraliste, le clinicien ou le chirurgien à avancer dans son diagnostic.

Même si les patients ne le rencontrent pas toujours, le radiologue est le médecin qui décèle ou confirme la présence de leur pathologie : fracture, tumeur, maladie chronique... Son champ d'intervention est très vaste. « Il faut être polyvalent, souligne en effet Jean-Louis Puech, radiologue et vice-président de la Fédération nationale des médecins radiologues (FNMR) pour la région Occitanie. Cette discipline transversale offre quasiment autant de sous-spécialités que connaît la médecine : oncologie, imagerie de la femme, pédiatrie, ostéo-articulaire, digestif, etc. C'est une spécialité où l'on ne s'ennuie pas, puisque dans la même journée il est possible de faire vingt diagnostics différents, ou bien de rassurer. »

Au cœur du parcours de soins

Généralement, c'est un médecin qui adresse un patient au radiologue pour des examens (mammographie, radio du thorax, scanner ou biopsie...). « Notre principale mission est d'aider au diagnostic et avec les moyens modernes les plus adaptés, indique le docteur Puech. Parfois, je suis aussi prescripteur, notamment dans le cadre des urgences. Si on m'envoie, par



Jean-Louis Puech, médecin radiologue, doit suivre de près les évolutions technologiques des appareils qu'il utilise.

exemple, pour une échographie, quelqu'un qui a un hématome, si je pense qu'il faut faire également une radio ou un scanner, je ne vais pas hésiter, parce que je sais qu'il faut aller vite. » C'est la raison pour laquelle le radiologue peut choisir un type d'examen plutôt qu'un autre, qui sera plus indiqué, ou moins irradiant.

Un travail d'équipe

Le radiologue ne travaille pas seul.

Dès l'accueil, la secrétaire fait remplir un questionnaire au patient. « Je dois savoir avant s'il y a une grossesse, une insuffisance rénale ou tout autre problème de santé », explique-t-il. Il délègue ensuite des tâches au manipulateur en radiologie, « un technicien, qui lui aussi interroge le patient, afin de vérifier que la prescription correspond bien à ses besoins ». Le radiologue intervient au moment de la lecture. À l'exception de la mammographie réalisée dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, où il y a double lecture, ou encore lorsque le dossier est complexe et demande d'échanger avec un confrère, le radiologue établit seul le diagnostic.

Au fait des dernières innovations

« Mais nous ne faisons pas que du diagnostic, ajoute le médecin. Nous sommes également amenés à réaliser certains gestes thérapeutiques comme pratiquer des infiltrations, réduire un volume tumoral, arrêter une hémorragie, drainer un rein, un abcès du foie... Nous utilisons alors l'échographie ou le scanner pour nous guider en temps réel. C'est ce que l'on appelle la radiologie interventionnelle. » Très liée à la technologie et aux innovations, la radiologie prend une place de plus en plus importante dans le raisonnement médical. « Le métier que j'ai découvert quand j'ai commencé mes études a profondément évolué et va continuer à se transformer, il sera sûrement très différent demain », constate-t-il.

Isabelle Coston

Devenir radiologue

Après les six premières années d'études de médecine, cinq années supplémentaires sont nécessaires pour obtenir le diplôme d'études spécialisées (DES) de radiologie et imagerie médicale. Tout au long de sa carrière, le radiologue continue à se former pour suivre les évolutions technologiques.



Un musée de la musique accessible en ligne

La Société des auteurs, compositeurs et éditeurs de musique (Sacem), créée en 1851, a accumulé des milliers de documents qu'elle met aujourd'hui gratuitement à la disposition des internautes. À travers des photos d'identité de chanteurs bien connus, des lettres manuscrites ou des affiches d'époque, le visiteur fait un véritable voyage dans le temps. Des expositions sur le métal français ou sur les chansons de la Première Guerre mondiale par exemple, permettent également de se plonger dans un pan de l'histoire de la musique.

📄 **Pour en savoir plus :** Musee.sacem.fr.

Les banques n'ont pas tenu promesse

Dans le contexte de crise des gilets jaunes, les banques s'étaient engagées le 11 décembre 2018, devant le président de la République, à plafonner les frais d'incidents à 25 euros par mois pour les clients fragiles. D'après *60 Millions de consommateurs* et l'Union nationale des associations familiales (Unaf) qui ont enquêté sur le terrain, cette promesse n'a pas été tenue. En revanche, la non-augmentation des tarifs bancaires pour les particuliers en 2019, à laquelle les banques avaient donné leur accord a, elle, été appliquée.

Aidants

Un nouveau plan de soutien

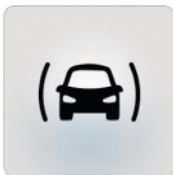
Une stratégie de mobilisation et de soutien en faveur des aidants a été, pour la toute première fois, présentée par le gouvernement à la fin du mois



© Shutterstock

d'octobre. Parmi les dix-sept mesures annoncées pour la période 2020-2022, les plus emblématiques sont l'instauration d'une indemnisation du congé de proche aidant à hauteur de 43 euros par jour pour les personnes vivant en couple (52 euros pour les personnes seules) et la diversification des solutions de répit grâce à un financement supplémentaire de 105 millions d'euros.

Une appli pour passer en « mode conduite »



Au volant, le téléphone est une source de distraction particulièrement dangereuse car son usage multiplie par trois le risque d'avoir un accident. Alors, pour ne pas être tenté, la Sécurité routière a créé une application qui

bloque, pendant la durée du trajet, les notifications d'appel ou de message mais qui n'empêche pas de se servir du GPS. Celle-ci est disponible uniquement sous Android, mais l'agence rappelle qu'il existe une fonctionnalité « Ne pas déranger en voiture » sous iOS 11 et un mode « conduite » sous Windows phone.

📄 **Application Mode conduite**, téléchargeable gratuitement sur Google play.

L'allocation aux adultes handicapés revalorisée

Le montant maximum de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) pour une personne seule et ne disposant d'aucunes ressources est passé, depuis novembre 2019, de 860 à 900 euros par mois. Le plafond pour les bénéficiaires en couple est, lui, abaissé. Pour demander cette aide, il faut s'adresser à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) et justifier d'un taux d'incapacité d'au moins 80 % ou compris entre 50 % et 79 %, en cas de restriction substantielle et durable d'accès à l'emploi causée par le handicap.



TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

Des médecins vous répondent

| 24H/24-7J/7 |  **01 55 92 23 02**

Rendez-vous sur votre espace adhérent pour vérifier l'éligibilité de votre contrat à ce service.

Une réponse aux problèmes de santé

Votre contrat santé inclut* désormais un service de consultation médicale à distance. Vous et votre famille pouvez en profiter à tout moment, que vous soyez en France ou à l'étranger, en vacances ou en activité.

Diagnostic

Évaluation, lors du diagnostic à distance, des symptômes et du niveau de gravité.

Expertise

Consultation médicale avec des médecins formés pour répondre aux appels des patients.

Disponibilité

Une consultation médicale quand les circonstances ne permettent pas de voir son médecin traitant.

Suivi

Transmission d'un rapport au médecin traitant, qui reste au cœur de la relation.

 **01 55 92 23 02**

Une ligne directe sans surcoût pour donner la priorité à votre santé.

*Rendez-vous sur votre espace adhérent pour vérifier l'éligibilité de votre contrat à ce service.

L'entretien est protégé par le secret médical. Avec l'accord du patient, un compte-rendu est envoyé au médecin traitant, qui reste au centre du parcours de soins.

Si nécessaire, une ordonnance peut être transmise au pharmacien choisi par le patient et avec son accord, partout dans l'Union Européenne. Si une situation d'urgence est détectée, le patient est orienté vers un service d'urgence. La Téléconsultation AXA Assistance est un service conforme au décret n°2010-1229 du 19 octobre 2010 relatif à la télé-médecine.

Le service est autorisé par la CNIL et les données sont hébergées en France auprès d'un hébergeur agréé et sont conservées 20 ans. La Téléconsultation AXA Assistance ne se substitue ni au médecin traitant, ni aux urgences, ni à une consultation spécialisée, notamment psychologique, ni aux consultations nécessitant un examen clinique ou des examens complémentaires spécialisés. Aucun arrêt de travail, certificat médical ou renouvellement d'ordonnance ne peut être délivré.