

# LE MUTUALISTE

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

## 4 VITALMUT

Profitez de vos loisirs  
en toute sérénité

## 5 PRÉVENTION OPTIQUE

Un contrôle visuel gratuit

DEVIS ET PRISE  
EN CHARGE  
Quelles différences ?



DOSSIER

# La plasticité : le super-pouvoir du cerveau

**Adhérents  
Mutuelles du Soleil**

**Votre fidélité  
récompensée**

En tant qu'adhérent Mutuelles du Soleil, bénéficiez  
**d'un bon d'achat de 70 euros** valable sur un équipement  
monture et verres\* dans l'un de nos 5 magasins d'optique :

12-14, bd. de la Plaine  
04100 **Manosque**

80, bd. Georges Pompidou  
05000 **Gap**

34, rue Pastorelli  
06000 **Nice**

31, la Canebière  
13001 **Marseille**

57, av. Pierre Sépard  
84000 **Avignon**

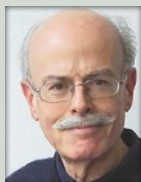


**BON D'ACHAT RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS MUTUELLES DU SOLEIL**

**70€ offerts**

sur un équipement monture et verres\*





© Mutuelles du Soleil

## La santé, notre cœur de métier

Ces dernières années l'assurance maladie complémentaire n'a cessé d'évoluer. Les pouvoirs publics ont fortement encadré les niveaux de prise en charge avec un objectif triple : responsabiliser financièrement les patients, assurer un socle de prise en charge minimal et contenir les prix pratiqués par les professionnels de santé. Mesure phare prise dans ce cadre, la généralisation de la complémentaire d'entreprise au 1<sup>er</sup> janvier 2016 a surtout profité aux sociétés d'assurances, véritables mastodontes, dont le chiffre d'affaires des contrats collectifs a augmenté de 22,3 % entre 2015 et 2017\*, contre 9 % pour les instituts de prévoyance et 3,1 % pour les mutuelles. Ces dernières demeurent pourtant le premier acteur du marché de la complémentaire santé : elles regroupent 73 % des organismes et génèrent 51 % du chiffre d'affaires total.

Nous, mutuelles, pouvons donc encore tirer notre épingle du jeu. La santé est notre spécialité et les adhérents sont notre priorité. Pour garantir l'accès aux soins pour tous, nous nous appuyons sur des valeurs fondamentales que sont la solidarité, la liberté et la démocratie. Ce sont elles qui font notre plus-value et qui nous distinguent des autres organismes de complémentaire santé.

\* La complémentaire santé : acteurs, bénéficiaires, garanties, panorama de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), édition 2019.

**Jean-Pierre Gay,**  
président Mutuelles du Soleil

## Santé à l'étranger

« J'ai entendu parler d'une couverture santé à l'étranger et celle-ci m'intéresse car le consulat d'Algérie ne délivre plus aucun visa si la personne ne justifie pas d'une attestation d'une couverture médicale à l'étranger. Pourrais-je en savoir plus ? » **Olivier L**



DR

DR  
Votre information est exacte. Mutuelles du Soleil propose en effet la garantie *Extra-Pass* + qui rembourse les frais médicaux à leurs coûts réels, prend en charge les frais d'hospitalisation, propose une assistance et un rapatriement sanitaire. Cette formule prévoit également des prestations

d'assistance (juridique, retour anticipé, visite d'un proche, accompagnement du défunt). La garantie peut même être annulée jusqu'à la veille du départ.

■ **Souscription par téléphone** au 04 26 31 79 07 ou en ligne sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr), onglet « Particuliers », puis « Santé/Santé à l'étranger ».

## Consultation

« On parle souvent de secteur 1 ou de secteur 2 pour les médecins, qu'est-ce que cela signifie ? » **Paul F.**

Lorsqu'il s'installe, le médecin peut choisir d'exercer en secteur 1 ou 2. De ce choix dépendront les tarifs qu'il pourra appliquer et les modalités de remboursement pour ses patients. Le médecin exerçant en secteur 1 applique obligatoirement les tarifs fixés dans la convention médicale, c'est-à-dire sans dépassement d'honoraires, soit 25 euros pour une consultation chez son médecin traitant. Le médecin conventionné en secteur 2, lui, peut pratiquer des honoraires libres. Mais l'Assurance maladie remboursera le malade en prenant en compte le tarif de base, c'est-à-dire 70 % du tarif conventionné en secteur 1. Toutefois, si le médecin de secteur 2 est adhérent à l'option de pratique tarifaire maîtrisée (Optam) ou à l'Optam-Co (pour les chirurgiens ou obstétriciens), le patient bénéficiera d'un meilleur niveau de remboursement.

■ **Pour savoir si un médecin est conventionné en secteur 1 ou 2, vous pouvez consulter l'annuaire santé d'Ameli.fr.**

Garantie Vitalmut

## Profitez de vos loisirs en toute sérénité



© Gérard Monico

**Dans le cadre d'une activité sportive ou de vos loisirs, la garantie Vitalmut vous protège en cas d'accident.**

Mutuelles du Soleil propose la garantie mutualiste d'assurance et d'assistance *Vitalmut*. Elle offre une protection intégrale dans le cadre de la pratique d'un sport ou d'une activité de loisirs, toute l'année en France comme à l'étranger. En cas d'accident lors d'une randonnée par exemple, cette garantie couvre tous les frais.

**Sécurité.** *Vitalmut* rembourse les frais de santé, le matériel endommagé lors de l'accident ainsi que les

frais de recherche et de sauvetage à hauteur de 15 000 euros. La garantie comprend également le secours immédiat et sans frais, 24 heures sur 24 et 365 jours par an. De plus, toutes les activités sportives et de loisirs interrompues et non consommées sont remboursées. L'indemnisation est effective le jour suivant l'accident.

**Assistance.** L'aide à domicile et le versement d'indemnités en cas d'incapacité ou de décès sont compris dans cette garantie ainsi que le versement d'une allocation pour hospitalisation.

**Liberté et rapidité.** *Vitalmut* peut être souscrite de manière individuelle (enfant ou adulte) ou pour toute la famille. À titre d'exemple, la cotisation d'un père et ses deux enfants est de 49 euros par an. Le contrat prend effet immédiatement dès la réception du dossier d'inscription.

**Rendez-vous** dans l'une de nos 24 agences pour plus d'informations.

Nouveau

## Le contrat obsèques Obseco

L'Association générale de prévoyance militaire (AGPM) et Mutuelles du Soleil s'associent pour présenter le contrat obsèques *Obseco* qui prévoit, en cas de décès, le versement d'un capital aux proches afin de financer les obsèques. Il est possible de choisir son montant (3 000, 4 000, 5 000, 6 000, 7 000 ou 10 000 euros) et les cotisations sont payables sur 15 ou 25 ans. Le règlement fractionné est accessible sans frais supplémentaires. La souscription est ouverte jusqu'à 75 ans sans sélection médicale, ni attestation de santé. Le bénéficiaire principal peut être une entreprise de pompes funèbres. Pour en savoir plus, il suffit de contacter l'agence la plus proche. Un conseiller proposera un projet personnalisé.

**Renseignements** sur [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr).

Victime d'un accident

### Prévenez la mutuelle

Déclarer un accident causé par un tiers à sa caisse d'assurance maladie obligatoire et à sa mutuelle leur permet d'engager un recours auprès des assurances impliquées et de ne pas supporter de frais qui ne leur incombent pas. Pour la victime, les taux et les délais de remboursement restent les mêmes. Il peut s'agir, par exemple, d'un accident de la vie courante, de la circulation, d'un accident sportif ou scolaire, d'une blessure causée par un animal domestique appartenant à un tiers, voire de coups et blessures volontaires. La déclaration doit intervenir dans les 15 jours qui suivent l'accident et dès lors que des frais de santé ont été engagés. Il faut, pour cela, contacter la mutuelle par e-mail à l'adresse [HL\\_RCT@mutuelles-dusoleil.fr](mailto:HL_RCT@mutuelles-dusoleil.fr), par téléphone au 04 91 12 40 00 ou par courrier à Mutuelles du Soleil, Recours contre tiers, 36-36 bis avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1.



© Mutuelles du Soleil



© Mutuelles du Soleil

## Prévention optique

### Pensez au contrôle visuel gratuit

Les centres d'optique Mutuelles du Soleil proposent de réaliser gratuitement un bilan visuel\*. D'une durée d'une quinzaine de minutes, il permet de mesurer l'acuité visuelle et de vérifier que l'équipement optique est toujours adapté à la vue. À l'issue de ce contrôle, les personnes qui souhaitent renouveler leur équipement optique, bénéficieront d'un bon d'achat de 70 euros. Il sera toutefois nécessaire de se munir d'une ordonnance de moins de 5 ans pour les 18-42 ans et de moins de 3 ans pour les plus de 42 ans.

\*Test à visée non médicale, aucun diagnostic ni ordonnance ne seront délivrés.

📍 **Rendez-vous** dans l'un des cinq magasins d'optique. Plus d'informations sur [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr), rubrique « réseau de soins », puis « optique ».

## Devis et prise en charge

### Quelles sont les différences ?

Les notions de devis et prise en charge sont souvent confondues, Mutuelles du Soleil vous éclaire.

**Un devis** est adressé principalement à l'adhérent à titre informatif. Plusieurs devis peuvent donc être délivrés pour un même acte. Un adhérent qui a besoin d'une couronne dentaire peut, par exemple, transmettre à la mutuelle des tarifications différentes selon les soins réalisés, les matériaux utilisés, etc. Cette dernière établira alors autant de devis que de demandes de tarification reçues puisque le reste à charge peut être différent. Un devis n'a pas d'incidence sur la consommation, ni sur les plafonds et les limites de remboursement (aucune réserve de droit).



© Shutterstock

Un devis n'a pas d'incidence sur la consommation, ni sur les plafonds et les limites de remboursement (aucune réserve de droit).

**Une prise en charge** est toujours délivrée à un professionnel de santé et vaut engagement de la part de Mutuelles du Soleil. Elle

ne concerne que le dentaire, l'optique, l'audiologie ainsi que l'hospitalisation. Les dépassements d'honoraires et les divers appareillages ou le matériel médical sont exclus. Elle a un impact sur les plafonds et les limites de remboursement de certains actes. En cas de nouvelle demande pour une prise en charge déjà effectuée (même soins, même date de soins), il faut absolument que le destinataire de la première prise en charge délivrée demande par écrit à la mutuelle l'annulation du document.



© Mutuelles du Soleil

## Agences immobilières

### Pensez à votre complémentaire santé

Mutuelles du Soleil a créé une gamme de garanties spécialement dédiées aux professionnels de l'immobilier. Qu'il ait un ou plusieurs salariés, le chef d'entreprise a le choix entre quatre niveaux de prise en charge. Les salariés et leurs ayants droit peuvent, quant à eux, améliorer leurs garanties grâce à deux options supplémentaires qui renforcent leur couverture. Le financement et la gestion de ces options sont gérés par leurs soins. Les professionnels de l'immobilier doivent mettre en place un contrat collectif qui respecte les obligations législatives. L'offre santé proposée par Mutuelles du Soleil est bien entendu conforme aux obligations conventionnelles.

📍 **Pour en savoir plus**, demandez conseil à nos experts en agence ou rendez-vous sur [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr).





*Véritable tour de contrôle, le cerveau gère toutes les fonctions du corps humain : il commande les mouvements, perçoit l'environnement et stocke des informations. Il est aussi le siège de la pensée, des émotions et de la personnalité. Cet organe doit sans cesse s'adapter et continue donc d'évoluer au fil de notre avancée en âge. Mais, il n'en demeure pas moins fragile et mieux vaut en prendre soin pour le préserver.*

# La plasticité : LE SUPER-POUVOIR DU CERVEAU

**E**ncore bien mystérieux, le cerveau est la partie la plus fascinante du corps humain. Il coordonne le fonctionnement de tous les organes et exécute des missions complexes qui nous permettent d'agir sur notre environnement. À l'abri dans la boîte crânienne, il peut faire penser à une noix dans sa coquille. Recouvert des méninges qui constituent une enveloppe protectrice, il est composé de deux hémisphères, le droit et le gauche, reliés entre eux par le corps calleux qui forme un « pont » de fibres nerveuses. Il contient deux types de substance, la blanche qui renferme des fibres assurant la liaison nerveuse et la grise qui rassemble quant à elle des milliards de neurones. Ces cellules nerveuses ont la

charge du traitement des informations. Chaque partie du cerveau s'occupe plus spécifiquement de certaines fonctions ou activités : c'est ce que l'on appelle l'anatomie fonctionnelle (lire « *L'anatomie du cerveau* » ci-contre). Les hémisphères cérébraux abritent le siège des facultés intellectuelles, de la cognition, des émotions et de la conscience, tandis que le tronc cérébral régit l'activité respiratoire et cardiaque et que le cervelet gère la coordination motrice.

## **Un expert en communication**

Le cerveau travaille en tandem avec le système nerveux. Il reçoit et envoie sans cesse des messages dans une communication ininterrompue. Le transport de ces messages est assuré

# L'anatomie du cerveau

## Lobe pariétal :

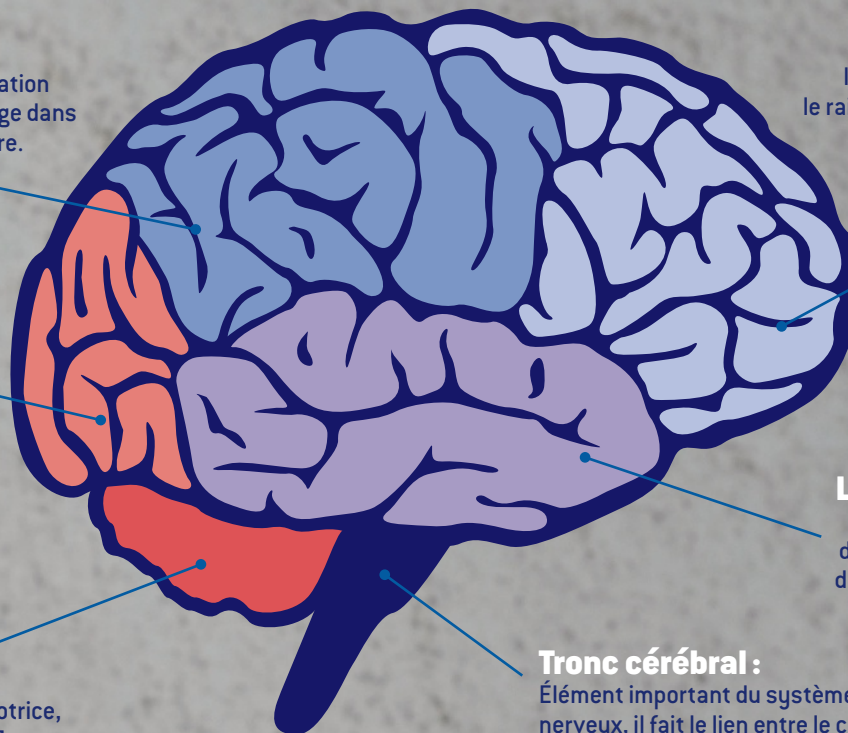
Il s'occupe de l'information sensorielle, du repérage dans l'espace et de la lecture.

## Lobe occipital :

Il traite l'information visuelle.

## Cervelet :

Il régule la fonction motrice, permet d'avoir des réflexes, de coordonner nos mouvements et de garder l'équilibre.



## Lobe frontal :

Il gère la planification, le raisonnement, la parole et les mouvements. C'est le système exécutif.

## Lobe temporal :

Il est impliqué dans le langage (sens des mots), la mémoire et les émotions.

## Tronc cérébral :

Élément important du système nerveux, il fait le lien entre le cerveau et la moelle épinière. Il contrôle aussi les fonctions vitales du corps.

par les neurones. Véritables unités de travail, ils sont conçus pour transmettre l'information grâce à des impulsions électriques qui se propagent dans le prolongement fibreux du neurone, l'axone, à une vitesse qui peut aller jusqu'à 100 mètres par seconde, soit 360 kilomètres par heure. Cet influx électrique déclenche ensuite la libération de neurotransmetteurs, les messagers chimiques du cerveau, qui transfèrent l'information à un nouveau neurone qui va transmettre à son tour l'information et ainsi de suite. Grâce à cette transmission à haute vitesse, un neurone peut ainsi déclencher de multiples actions toutes les secondes. Quand on sait que l'homme dispose d'environ 100 milliards de neurones et

que chaque neurone peut être connecté à 10 000 autres, on imagine mieux les possibilités phénoménales du cerveau. Chaque type d'information suit un trajet bien précis. Une scène perçue par les yeux, par exemple, sera traitée par les neurones installés dans une zone spécifique du cerveau : le lobe occipital.

## Des facultés qui se développent

À la naissance, le cerveau dispose déjà de tout un stock de neurones. Les grands réseaux de transmission de l'information sont en place, mais le câblage n'est pas définitif. Une multitude de connexions sont formées ou éliminées au fur et à mesure des découvertes et des apprentissages. L'activité du cerveau transforme le cerveau lui-même. C'est ce qu'on

appelle la plasticité cérébrale. « Elle permet au cerveau de s'adapter à des changements d'environnement interne ou externe, explique Nicolas Renier, chercheur en neurosciences à l'Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM) à Paris. Il a la capacité de créer, modifier ou renforcer des connexions neuronales pour acquérir de nouvelles connaissances. »

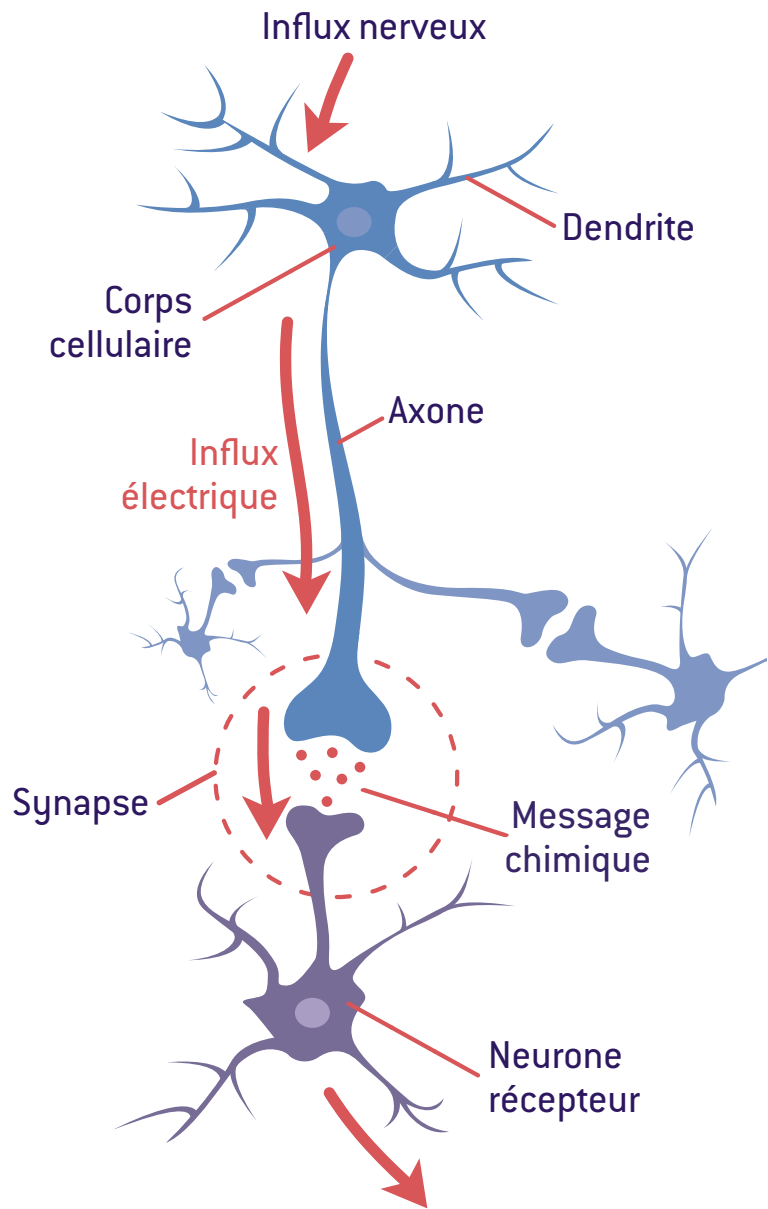
Dès le stade de l'embryon, puis dans l'enfance, le cerveau est très malléable. Il adapte constamment son organisation et optimise son fonctionnement. « Au fil du développement, des "fenêtres de plasticité", c'est-à-dire des périodes où des changements majeurs s'opèrent dans le cerveau, s'ouvrent et se ferment, précise le chercheur. La fenêtre de plasticité des sens comme l'audition,



## Le fonctionnement d'un neurone

### Le cerveau en chiffres

- ⌚ Le cerveau pèse de 1,3 à 1,5 kg.
- ⌚ Il est constitué de 78 % d'eau, de 10 % de graisse et de 160 000 km de vaisseaux sanguins.
- ⌚ Il consomme 20 % de notre énergie alors qu'il ne représente qu'environ 2 % du poids du corps.
- ⌚ Il est constitué de 100 milliards de neurones.
- ⌚ Chaque neurone communique avec 1 000 à 10 000 autres neurones.



❖ *l'odorat ou la vision se ferme en premier au cours des toutes premières années de la vie.* » Cette fermeture est le signe que les connexions entre les neurones liés à une fonction sont consolidées et améliorées. « *Le cerveau est alors plus stable, il fonctionne mieux,* ajoute Nicolas Renier. *C'est grâce à ce mécanisme que nous avons par exemple la capacité de réaliser des mouvements très précis ou d'élaborer les interactions sociales complexes.* »

### Une grande capacité d'adaptation

Arrivé à l'âge adulte, la plasticité persiste « *même si elle est moins importante que chez l'enfant* », souligne le scientifique. « *Nous sommes capables d'accumuler des connaissances toute la vie et de conserver nos capacités d'apprentissage, mais il est beaucoup plus difficile d'acquérir de nouvelles compétences motrices, sensorielles ou sociales car elles font*

*appel à un aspect de la cognition qui est déjà consolidé* », constate-t-il. De nombreuses études sont en cours pour trouver comment influencer sur la plasticité, voire l'améliorer. « *Nous savons d'ores et déjà que l'activité physique encourage la plasticité chez l'adulte,* indique Nicolas Renier. *En plus de favoriser l'apport de nutriments et d'oxygène dans le cerveau grâce à l'augmentation du rythme cardiaque, de la respiration et du flux sanguin, elle stimule le système*

*neuromodulateur qui modifie l'activité des neurones.* » Nul besoin toutefois d'être un sportif de haut niveau, il suffit de respecter les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui préconise de pratiquer, au cours de la semaine, « *au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue* ».



# « Tout le monde peut améliorer ses capacités de mémorisation »

**Le champion de France de mémoire, Sébastien Martinez, sillonne les routes pour transmettre sa méthode de mémorisation. Avec lui, apprendre par cœur devient facile et même ludique.**

► **Le Mutualiste.** Comment vous êtes-vous intéressé à la question de la mémorisation ?



Sébastien Martinez est champion de France de mémoire 2015.

© Claire Moltterni

**Sébastien Martinez.** Mon intérêt est venu d'une frustration : je n'arrivais pas à apprendre par cœur mes cours d'histoire, de maths ou de français. En 2009, j'étais en école d'ingénieur et je devais passer un test pour évaluer mon niveau d'anglais. Obtenir un bon résultat permettait de poursuivre ses études à l'étranger. Pour réussir ce test, j'ai donc commencé à chercher sur Internet comment « apprendre à apprendre » car, tout au long de ma scolarité, personne ne m'avait jamais expliqué comment m'y prendre pour mémoriser les informations. Grâce à ces recherches, j'ai découvert différentes stratégies que

j'ai testées pour pouvoir me les approprier et trouver ma propre méthode. C'est aussi à cette période que j'ai appris l'existence des championnats de mémoire. Je me suis entraîné, comme un sportif de haut niveau, pour finalement décrocher mon titre en 2015.

► **L. M.** Peut-on développer sa mémoire ?

**S. M.** Tout le monde peut améliorer ses capacités de mémorisation. Mais, avant tout, il faut comprendre la mécanique. Il faut respecter trois étapes pour bien mémoriser : être attentif, associer les idées entre elles pour mieux les encoder et répéter pour consolider. Si je n'arrive pas à mémoriser une information, cela signifie que je n'ai pas bien respecté l'une de ces étapes. L'attention est particulièrement importante. Il est en effet impossible de retenir un mot compliqué tout en pensant à la réalisation du repas du soir. Dans ce cas, se libérer de la charge mentale est la clé.

► **L. M.** Quels conseils pratiques pouvez-vous donner ?

**S. M.** Il ne faut pas hésiter à faire travailler son imagination pour trouver les bonnes associations. Ces dernières peuvent être logiques et rationnelles ou complètement loufoques. Par exemple, pour retenir le nom d'Ératosthène, l'astronome grec qui, le premier, a mesuré la circonférence de la Terre, je peux me représenter un rat qui fait brûler un toast et qui s'énerve, qui a « la haine ». Une autre technique consiste à utiliser un « palais de la mémoire », c'est-à-dire une pièce de chez moi que je connais bien et dans laquelle je vais disposer mentalement l'information. Chacun peut expérimenter ses méthodes, les combiner et les appliquer au quotidien.

**Propos recueillis par L. V.**

► **Pour en savoir plus :** [Sebastien-martinez.com](http://Sebastien-martinez.com).

## En savoir plus

### À lire :

- *Le cerveau de l'enfant expliqué aux parents*, d'Alvaro Bilbao, Odile Jacob, 288 pages, 22,90 euros.
- *Le grand atlas du cerveau*, collectif, Glénat, 208 pages, 39,95 euros.
- *Parlez-vous cerveau ?* de Lionel et Karine Naccache, Odile Jacob, 224 pages, 17 euros.

### À consulter :

- [Lecerveau.mcgill.ca](http://Lecerveau.mcgill.ca), site pédagogique « Le cerveau à tous les niveaux ! ».
- [Moimoncerveau.org](http://Moimoncerveau.org), site de la Fédération pour la recherche sur le cerveau (FRC).

## La recette d'un cerveau en pleine forme

Au-delà de l'activité physique, l'hygiène de vie dans son ensemble a un impact important sur le cerveau et sur son bon fonctionnement. Avoir une alimentation équilibrée est ainsi prépondérant. Le régime méditerranéen, riche en fruits et légumes et plus pauvre en protéines, est particulièrement conseillé. Le sommeil est également indispensable au développement et à la maturité cérébrale. Il contribue à réduire le vieillissement du cerveau, participe à la consolidation de la mémoire et à l'élimination des déchets. En complément de ces mesures hygiéno-diététiques, mener une vie sociale active aide à entretenir et à protéger le cerveau : une bonne excuse pour passer du temps avec les amis, aller au cinéma en famille ou avoir des conversations stimulantes autour d'un café.

**Léa Vandeputte**



## Environnement

# Cinq conseils pour réduire sa consommation de plastique

Parce que le recyclage du plastique est très insuffisant et, que même une fois transformé, il continue de poser un problème en raison des polluants qu'il contient, le mieux est encore d'en limiter l'utilisation. Voici comment chacun peut agir à son niveau.

### 1 Fuir le suremballage

Choisissez toujours les fruits et légumes non emballés plutôt que ceux présentés en barquette ou sous film plastique. Adoptez d'ailleurs cette attitude chaque fois que vous le pouvez pour n'importe quel produit. Shampoing, savon liquide, lessive... préférez les écorecharges lorsque vous renouvelez vos produits ménagers ou d'hygiène. On peut aussi être plus radical et choisir d'acheter en vrac. Certaines épiceries sont spécialisées dans ce type de vente et de plus en plus de grandes surfaces s'y mettent et proposent café, céréales, riz ou autres légumineuses sans conditionnement.

### 2 Refuser les sacs plastique jetables

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, les sachets en plastique à usage unique sont interdits dans les commerces en France. Pourtant, il n'est pas rare que des commerçants les proposent encore, notamment pour écouler leurs derniers stocks. Pour faire vos courses, prenez l'habitude d'utiliser un chariot ou des sacs en tissu ou en papier. Ayez-en toujours sur vous ou dans le coffre de votre voiture, vous ne serez ainsi plus jamais obligé d'acheter des sacs en synthétique aux caisses des supermarchés.

### 3 Boire l'eau du robinet

Les Français sont de gros consommateurs de bouteilles d'eau en plastique. Malheureusement, seule la moitié des 25 millions de bouteilles jetées quotidiennement sont recyclées. Sauf contre-indication, l'eau du robinet est tout aussi potable, rappelle l'association de consommateurs UFC-Que Choisir. À table, utilisez une carafe en verre et tout au long de la journée, pourquoi ne pas garder près de vous une gourde réutilisable, ainsi qu'une bouteille isotherme ou votre propre tasse pour la pause-café ? Car les gobelets en plastique sont

également un fléau pour l'environnement. Chaque seconde en France, 150 partent à la poubelle.

### 4 Éviter les produits à usage unique

Brosses à dents, cotons-tiges, rasoirs, pailles, couverts en plastique... un grand nombre d'objets, qui ne servent qu'une seule fois, viennent grossir la montagne de déchets plastique répandus dans la nature. Une grande partie finit au fond des océans, avec des conséquences dramatiques pour la faune marine. Remplacez-les donc par d'autres, lavables et réutilisables, en métal ou en bois.

### 5 Trouver d'autres matériaux

Le plastique est omniprésent au quotidien : dans les jouets, le mobilier, les objets de décoration ou de rangement, et même dans certains vêtements. Remplacez-les par des matières naturelles, bois, verre ou carton, qui ont d'ailleurs l'avantage d'être généralement plus résistantes dans le temps. Pour les vêtements, choisissez du coton bio, du chanvre ou du lin.

**Isabelle Coston**

### L'impact du plastique sur l'environnement en chiffres

**26 %** seulement des emballages ménagers en plastique sont recyclés en France.

**8 millions** de tonnes de plastique sont déversées dans l'océan chaque année.

**450 ans**, c'est le temps que met un seul sac en plastique à se dégrader.

Moins de 6 ans

## Comme des poissons dans l'eau

Pour familiariser les enfants dès la maternelle au milieu aquatique et réduire ainsi le risque de noyade, le gouvernement lance le plan « aisance aquatique ». Quinze millions d'euros sont ainsi prévus pour construire des piscines et des bassins d'apprentissage partout en France. En 2018, chez les tout-petits, 332 noyades accidentelles, dont 22 décès, ont été répertoriées. Près de 80 % des accidents mortels des moins de 6 ans surviennent dans les piscines privées familiales. L'objectif du plan est d'apprendre dès le plus jeune âge à ne pas avoir peur de l'eau, de savoir flotter sans bouée, de réagir en cas de chute, et d'être capable de se mouvoir seul dans la piscine.



@ Photos Shutterstock

## Des petits déjeuners gratuits à l'école



Parce que l'on ne peut pas suivre en classe lorsque l'on a le ventre vide, le gouvernement a inclus dans son plan pauvreté la distribution de petits déjeuners gratuits aux élèves des écoles situées dans les zones défavorisées. La mesure, qui a déjà cours dans certains départements, sera déployée sur tout le territoire dès septembre. Financée par l'État à hauteur de 6 millions d'euros, elle permettra à 100 000 enfants de prendre un repas équilibré dès leur arrivée à l'école. Aujourd'hui, un enfant sur dix scolarisés en réseau d'éducation prioritaire (REP) se rend en classe sans avoir rien avalé.

## Des patrons heureux mais stressés

Les dirigeants de TPE et de PME françaises « se sentent à la fois utiles et heureux dans leur travail, mais sont aussi durement impactés par le stress et la surcharge de travail », révèle une enquête OpinionWay pour la fondation d'entreprise MMA Entrepreneurs du futur. Malgré une amplitude horaire élevée (50 heures de travail hebdomadaire en moyenne), le manque de sommeil et des difficultés à concilier vie privée et vie professionnelle, ces derniers s'estiment globalement en bonne forme physique (79 %) et en bonne santé mentale (86 %).



## Le plan endométriose enfin lancé

Agnès Buzyn a annoncé la mise en œuvre d'un plan d'action pour améliorer le diagnostic, l'accompagnement et l'information des femmes qui souffrent d'endométriose. Il prévoit également la création, d'ici la fin de l'année, de « filières endométriose » dans chaque région pour mieux prendre en charge cette affection gynécologique qui touche une femme sur dix en âge de procréer. Cette mesure était très attendue par les associations de patientes comme par les professionnels de santé (lire Le Mutualiste de mars 2019, page 10).

## Obligation vaccinale : un bilan positif

Un an après la mise en œuvre des onze vaccins obligatoires chez les enfants de moins de deux ans, les premiers résultats sont encourageants. La couverture vaccinale a, en effet, connu une nette amélioration : + 36,4 points pour le méningocoque C, + 5,5 points pour le vaccin hexavalent (diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, hépatite B et infections à *haemophilus influenzae* de type b) et + 1,4 point pour le pneumocoque entre 2017 et 2018.



## La téléconsultation se développe

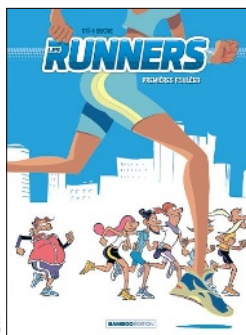
Près de 8 000 téléconsultations ont été remboursées par la Sécurité sociale depuis le 15 septembre 2018, date d'entrée en vigueur de la prise en charge. Ces consultations à distance via un ordinateur ou un Smartphone équipé d'une caméra ont été principalement facturées par des médecins généralistes (40,2%), puis par des spécialistes (32,2%), par des centres de santé (19,9%) et par des établissements de santé (7,7%).



## (Re)trouver l'envie de faire du sport

Après une visite à la médecine du travail, Fred, un employé de bureau en surpoids, doit impérativement se mettre à la course à pied. Au départ très réticent, il s'entoure finalement d'amis prêts à l'encourager et à l'aider à progresser. Petit à petit, il découvre le plaisir de faire du sport seul ou à plusieurs et s'élance même pour un marathon. Cette bande dessinée donne de précieux conseils aux débutants et intéresse tout autant les passionnés.

**Les Runners : premières foulées**, de Sti et Buche, Bamboo, 48 pages, 10,95 euros.



## Alimentation

### Le dioxyde de titane interdit en 2020

À partir de 2020, l'additif E171, suspecté d'être cancérigène, sera interdit dans les denrées alimentaires (confiseries, gommes à mâcher, biscuits ou plats préparés), où il est utilisé le plus souvent comme colorant et sous forme de nanoparticules. Cette décision donne suite à l'avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement (Anses) qui émet des doutes quant à sa toxicité par voie orale. Le dioxyde de titane restera malgré tout autorisé pour les dentifrices et les médicaments.



95%

des Français sont couverts par une complémentaire santé, d'après le dernier bilan de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). Trois millions restent cependant sans couverture complémentaire. Il s'agit surtout de personnes à faibles revenus : travailleurs précaires, chômeurs et inactifs (dont retraités).

## Médicaments en vente libre : les prix s'envolent

Entre 2010 et 2018, le prix de certains médicaments vendus sans ordonnance a considérablement augmenté, dénonce Familles Rurales, qui pointe une hausse moyenne de 9%. Les tarifs du Nurofen, du Strepsils ou encore du Maalox, couramment utilisés pour soigner maux de tête, de gorge ou d'estomac, ont respectivement fait un bond de 25%, 19% et 12%. L'association a par ailleurs constaté un manque de transparence quant à l'affichage du prix en officine et des écarts importants, pouvant aller du simple au triple, selon le point de vente.



## Remboursements mutuelle

# Fournir les bons justificatifs, gage de rapidité

Afin que vos remboursements de soins soient traités dans les meilleurs délais, veillez à joindre les bonnes pièces justificatives.

Pour simplifier vos démarches de remboursement, Mutuelles du Soleil vous indique la liste des pièces à fournir pour chaque situation.



### Dentaire

#### Prothèses dentaires acceptées par la Sécurité sociale :

- Si vous bénéficiez de la télétransmission avec la Sécurité sociale : facture dentaire conforme acquittée\*.
- Si vous ne disposez pas de la télétransmission : décompte de Sécurité sociale + facture dentaire conforme acquittée\*. Lorsque les soins sont faits à l'hôpital, vous devez fournir l'avis des sommes à payer, le devis du dentiste ou la facture détaillée (adressée par l'hôpital ou la trésorerie sur demande).

#### Soins dentaires refusés par la Sécurité sociale :

Facture conforme détaillée acquittée\* avec cachet du dentiste.

#### Orthodontie non prise en charge par la Sécurité sociale :

Règlement à réception de la facture conforme globale et définitive, pour des soins réalisés pendant une période couverte par une garantie Mutuelles du Soleil.

\* N° dent, code CCAM, date des soins.

## Optique et audition



### Monture et verres :

Décompte de Sécurité sociale + facture acquittée + prescription.

### Lentilles refusées :

Facture acquittée + prescription.



### Prothèses auditives :

- Si la facture a été réglée en totalité : décompte de Sécurité sociale.
- Si seule la part complémentaire a été réglée : décompte pour information + facture acquittée.

## Prévention - Bien-être

Dans le cadre des soins ci-dessous, les séances doivent être dispensées obligatoirement par des praticiens diplômés d'État ou enregistrés au fichier Adeli ou diplômé Fero (selon leurs spécialités).



### Consultation diététique :

Facture diététicien ou nutritionniste conforme acquittée.



**Médecine douce** (ostéopathie, acupuncture, chiropractie, etc.) : Facture conforme acquittée.



**Pédicure-podologue** : Facture conforme acquittée.



**Forfait cure** : Facture acquittée d'hébergement et/ou de transport.

Dans le cas où les adhérents ont utilisé leur propre véhicule, le calcul se fera sur la base du barème fiscal de référence, sur présentation d'une copie de la carte grise du véhicule utilisé (au nom de l'adhérent) et d'une attestation de cure (date de début et date de fin).

### Sevrage tabagique :



• **Patch, médicament lié au sevrage** : Facture conforme acquittée.

• **Séance d'hypnose et d'acupuncture (spécification sevrage tabagique)** : Facture acquittée.

Les cigarettes électroniques n'entrent pas dans les garanties et sont exclues des remboursements sevrage tabagique.



**Sport sur ordonnance** : Facture conforme acquittée + prescription médicale + attestation papier à jour spécifiant l'affection de longue durée (ALD).

### Vaccins non remboursés par la Sécurité sociale :

Facture acquittée nominative.



**Autres prestations** (consultation radio, kinésithérapie, pharmacie...) :

- Si la facture a été réglée en totalité : décompte de Sécurité sociale.
- Si vous avez réglé uniquement la part mutuelle : décompte de Sécurité sociale + facture acquittée mentionnant la part de la mutuelle réglée (le tiers payant ayant été effectué pour la part de la Sécurité sociale).

☑ **À noter** : Les remboursements se feront conformément à la garantie souscrite en vigueur, l'ensemble des pièces justificatives peuvent nous être transmises par courrier ou en version électronique.

## Sophrologue

# Apporter un bien-être physique et mental

Par une écoute attentive et grâce à des techniques spécifiques, le sophrologue aide le patient à se recentrer sur lui-même, à retrouver équilibre et confiance en lui.



Yann Cormier, à la fois sophrologue et psychologue-clinicien, dirige également l'Institut de sophrologie du Sud-Ouest.

© Isabelle Coston

la distinction entre ses deux métiers : « Bien que complémentaires, ces disciplines ont une approche très différente. La psychologie est plutôt une cure par la parole ; la sophrologie, elle, est centrée sur le corps. Ce qui est néanmoins commun, c'est l'accueil inconditionnel, l'empathie. » Pour pratiquer la sophrologie, il faut donc savoir écouter, « et bien se connaître soi-même pour pouvoir être disponible à l'autre, précise-t-il. Le sophrologue est par conséquent formé à développer sa capacité à être en lien tout en restant professionnel. » Des techniques bien spécifiques (vingt-quatre au total) sont enseignées aux élèves en sophrologie, qui les transmettront ensuite dans leur métier futur.

### Se connecter à soi-même

Lors des séances, le patient apprend notamment, par la posture, à se relâcher le plus possible. Guidé par les mots du sophrologue, il se recentre sur lui-même, prend conscience de ce qui se passe dans son corps et parvient ainsi à faire baisser immédiatement son niveau de stress. Il n'y a pas d'ambiance particulière, ni d'accessoires ou d'outils, le professionnel n'utilise que sa voix et ne prescrit pas non plus de médicaments. « Le but de la sophrologie, c'est de permettre aux gens, à partir d'eux-mêmes, donc de leurs capacités et de leur réalité du moment, quelle qu'elle soit, de pouvoir se connecter à eux, à leur présence à leur corps », observe Yann Cormier, qui ajoute : « L'idée, c'est que les personnes puissent ensuite faire ça chez elles, dans le bus, dans un avion, dans leur lit pour s'endormir. » Au bout de sept à huit séances, certains patients « témoignent d'un mieux-être, voire d'un changement profond », assure-t-il.

Isabelle Coston

« **A**nxiété, problèmes de sommeil, difficultés à l'école ou au travail, deuil... les motifs de consultation sont très divers », témoigne Yann Cormier, directeur de l'Institut de sophrologie du Sud-Ouest (Isso). Il reçoit dans son cabinet de Toulouse des patients de tous âges, qui viennent parce qu'ils ne parviennent pas à affronter seuls une difficulté dans leur vie.

### Considérer la personne dans son ensemble

« Lorsque quelqu'un vient consulter pour des problèmes de sommeil, par exemple, on ne reste pas focalisé sur les symptômes », explique-t-il, avant de poursuivre : « C'est quelque chose qu'il faut entendre, bien sûr, puisque c'est le motif pour lequel il vient, mais en même temps, tout l'enjeu c'est d'être capable d'appréhender la personne dans son entier. » Tout commence donc par un premier entretien d'une heure environ, durant lequel le praticien pose des questions, tout en s'efforçant d'être le moins directif possible. Yann Cormier, qui exerce également comme psychologue-clinicien en libéral, fait bien

## Devenir sophrologue

Une formation de deux ans (400 heures de cours au minimum) est nécessaire pour exercer. Même s'il n'y a pas de prérequis, il est indispensable d'avoir déjà eu une expérience professionnelle. Pour en savoir plus, consultez le site de la Fédération des écoles professionnelles en sophrologie (Feps) : [Feps-sophrologie.fr](http://Feps-sophrologie.fr).

© Shutterstock



**46%**

des Français naviguent sur Internet avec leur Smartphone, révèle le Baromètre du numérique 2018. Ce mode de connexion a le vent en poupe puisqu'il a augmenté de 4 points par rapport à 2017. La navigation sur ordinateur est, quant à elle, en baisse. Elle concerne 35 % de la population contre 32 % en 2017. Les usages sont différents en fonction de l'âge : les moins de 39 ans privilégient très majoritairement le Smartphone alors que les 60 ans et plus recourent plus souvent à l'ordinateur.

Smartphone, révèle le Baromètre du numérique 2018. Ce mode de connexion a le vent en poupe puisqu'il a augmenté de 4 points par rapport à 2017. La navigation sur ordinateur est, quant à elle, en baisse. Elle concerne 35 % de la population contre 32 % en 2017. Les usages sont différents en fonction de l'âge : les moins de 39 ans privilégient très majoritairement le Smartphone alors que les 60 ans et plus recourent plus souvent à l'ordinateur.

## Alim'confiance, le site de notation du gouvernement

**Vous souhaitez savoir si le restaurant où vous allez dîner est au-dessus de tout soupçon en matière d'hygiène, connaître le niveau de maîtrise sanitaire d'un abattoir ou encore vérifier si le boucher du coin respecte les normes de sécurité sanitaire ? Dans le but d'offrir davantage de transparence au consommateur, le gouvernement a mis en place Alim'confiance, une application qui vous permet de consulter les résultats des contrôles officiels.**



Ils permettent de connaître le niveau d'hygiène des établissements de production, de transformation et de distribution des produits alimentaires.

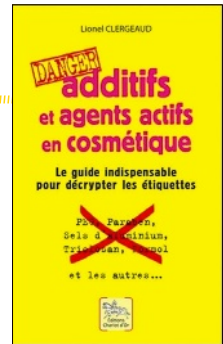
📱 **Téléchargeable gratuitement** sur l'App Store, Google Play ou Windows Store.

DR

## Cosmétiques : un guide pour décrypter les étiquettes

Choisir un shampoing ou une crème hydratante qui ne comporte pas d'ingrédient délétère pour la santé relève du véritable parcours du combattant : il faut sortir sa loupe pour regarder toutes les étiquettes en détail et savoir à quoi correspond chaque abréviation. Pour s'y retrouver, ce petit ouvrage pratique liste et analyse plus de deux mille composants. Il fait également le point sur les différents labels et sur leurs exigences.

• **Additifs et agents actifs en cosmétique**, de Lionel Clergeaud, Éditions Chariot d'Or, 256 pages, 12 euros.



DR

## Sécurité à vélo

### Une formation pour les 6-11 ans



© Shutterstock

Le bon usage du vélo sera bientôt au menu de tous les écoliers avant leur entrée au collège. Quatre ministères (Éducation, Intérieur, Sports et Transports) se sont associés pour lancer un programme destiné à renforcer la pratique de cette activité, mais aussi les connaissances en matière de sécurité sur la voie publique. Le gouvernement souhaite, avec le programme

« Savoir rouler à vélo », encourager à l'avenir les déplacements à bicyclette, mais aussi faire baisser le nombre de personnes tuées à vélo sur la route (+ 22 % entre 2010 et 2016). Cette formation de 10 heures serait dispensée sur le temps scolaire et ne devrait pas coûter plus de 50 euros aux familles.

• **Plus d'infos** sur [Savoirroulervelo.fr](http://Savoirroulervelo.fr).

## Permis B

### 500 euros d'aide pour les apprentis

Les jeunes âgés d'au moins 18 ans, en contrat d'apprentissage et qui se sont inscrits aux épreuves du permis de conduire de catégorie B, bénéficient depuis janvier d'une aide de 500 euros, quel que soit le montant des frais qu'ils ont engagés. Ils doivent pour cela remplir un formulaire de demande d'aide au financement auprès de leur centre de formation d'apprentis (CFA).



# 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 télémédecine.

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.