

LE MUTUALISTE

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 OPTIQUE

Parrainez vos proches

DÉMARCHAGE ABUSIF

Soyez prudents

5 ESPACE PRIVÉ ADHÉRENTS

Vos démarches en quelques clics



DOSSIER

Phobie scolaire : reprendre le chemin de l'école

N° 58

SEPTEMBRE 2018 • 0,78 € TRIMESTRIEL

mutuelles du soleil



**L'APPLICATION
EST DISPONIBLE !**

**Téléchargez-la
gratuitement**

Toutes mes infos santé dans mon mobile



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

mutuelles du soleil



© Mutuelles du Soleil

Vers plus d'efficacité dans l'intérêt de nos adhérents

Mutuelles du Soleil a tenu son assemblée générale à Nice, le 23 juin dernier. Ce fut l'occasion, tant pour les délégués nouvellement élus que pour les anciens, de se rencontrer au sein de l'instance souveraine qu'ils constituent et d'échanger leurs expériences et leurs idées au regard de l'évolution de l'organisme. Mais cette assemblée, et le conseil d'administration qui l'a suivie, n'en ont pas moins pris des décisions fortes, de nature à influencer durablement sur le fonctionnement de notre mutuelle. Celle-ci s'oriente vers la recherche d'une excellence qui doit désormais concerner l'ensemble de nos domaines d'activité, depuis la gestion quotidienne des services jusqu'à la conception de nouveaux produits, en passant par la mise en œuvre, incontournable, des technologies numériques. C'est donc à la fois notre tradition, avec le maintien d'un ancrage puissant au sein des huit départements alpins et méditerranéens et notre volonté affirmée de modernisation et d'efficacité qui fondent notre programme pour les années à venir. Sans jamais oublier bien évidemment que tout cela doit se réaliser avec pour seul et unique objectif l'intérêt de nos adhérents, gage de votre satisfaction et de votre fidélité, ce à quoi nous tenons par-dessus tout

Jean-Pierre Gay,
président Mutuelles du Soleil

Retraite

« Je prépare ma retraite. Ai-je intérêt de garder ma couverture collective... ou pas ? » **Marie Y.**

À l'heure de la retraite, toute personne protégée par une couverture santé d'entreprise peut soit choisir une couverture individuelle, soit opter pour le maintien de sa couverture collective. Si le retraité



© Shutterstock

opte pour la deuxième solution, c'est à lui d'en faire la demande lorsqu'il quitte l'entreprise. Les prestations resteront identiques à celles dont il bénéficiait auparavant. Depuis juillet 2017, le tarif est désormais progressif sur trois ans : la première année, il est identique à la cotisation des salariés actifs ; la seconde, il est majoré de 25 % ; la troisième, la hausse est de 50 %. Sachez que la sortie de la couverture collective est irréversible.

Étudiants

« Ma fille a obtenu son bac et doit rentrer dans l'enseignement supérieur. Puis-je continuer de la couvrir avec mon contrat de mutuelle ? » **Nadine F.**

Vous pouvez conserver votre enfant en tant qu'ayant droit sur votre contrat actuel jusqu'à ses 28 ans. Pour cela, vous devez nous faire parvenir, dès que possible, un certificat de scolarité. Lorsque nous aurons reçu ce document, nous actualiserons sa situation. Elle continuera de figurer comme ayant droit sur votre carte de tiers payant annuelle. Par ailleurs, sachez que la Sécurité sociale étudiante disparaît dès la rentrée 2018 pour les nouveaux étudiants. Ces derniers seront affiliés automatiquement au régime général.

☑ Pour plus d'informations, rendez-vous en page 5 de votre magazine.



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 Lainé • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, pré-press : Ciem • Impression : Mury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malherbes • Tirage : 114 786 exemplaires • Commission paritaire : 0220 M 07164 • ISSN : 1955-723X • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • **N° 58, septembre 2018** • Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation écrite du rédacteur en chef. Le Mutualiste est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER) • Couverture : © Shutterstock. Ce numéro comprend un document « Audika ».

Origine du papier : Finlande - Kaukas • Taux de fibres recyclées : 0 % • Certification : ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen, sous le certificat N° FI/11/001. • « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : P_{tot} 0,005 kg/tonne de papier.





Votre couverture santé à l'étranger

Que vous partiez en Europe ou dans le monde, la garantie Extra-Pass vous permet de voyager l'esprit serein.

Vous habitez en France et avez envie de voyager ? *Extra-Pass +* rembourse les frais médicaux à leurs coûts réels, prend en charge les frais d'hospitalisation et propose une assistance et un rapatriement sanitaire. Cette formule prévoit également des garanties d'assistance (juridique, retour anticipé, visite d'un proche, accompagnement du défunt). La garantie peut même être annulée jusqu'à la veille du départ.

Une offre spéciale pour les étudiants

Étudiants, vous partez à l'étranger pour un stage, un séjour linguistique ou pour vos études ? La garantie *Extra-Pass étudiants* propose les mêmes avantages que la garantie *Extra-Pass +*. Elle offre en plus une couverture adaptable aux exigences des universités américaines et des tarifs ajustés selon la durée et le lieu du séjour.

Deux niveaux de garantie

La prise en charge des dépenses de santé n'étant pas la même dans tous les pays, deux niveaux de garantie sont proposés :

- *Extra-Pass One* pour les pays du monde entier,
 - *Extra-Pass Two*, limitée aux pays de l'Union européenne, qui intervient en complément des remboursements des organismes de Sécurité sociale, sur présentation des justificatifs.
- Souscription par téléphone au 04 26 317 907 ou en ligne sur Mutuellesdusoleil.fr, onglet « Particuliers », puis, « Santé/Santé à l'étranger ».

Le produit Extra-Pass est présenté et proposé par l'intermédiaire de Mutuelles du Soleil Livre II, régie par le Livre II du Code de la Mutualité, inscrite sous le n° Siren : 782 395 511 - L.E.I. 959600A45CJVFD0G8R17, sise 36/36 bis av. Maréchal-Foch CS 91296 - 06005 Nice Cedex 1. Les garanties Santé sont souscrites et gérées par Mutuelle interprofessionnelle santé (MIS Santé), régie par le Livre II du Code de la Mutualité, inscrite sous le n° Siren 438 601 932, sises 10 rue Léon-Paulet - 13006 Marseille. Mutuelles soumises au contrôle de l'ACPR, 61, rue Taitbout - 75436 Paris Cedex 09.

Démarchage abusif Soyez prudents



Des individus prennent contact par téléphone avec les adhérents les plus âgés en se faisant passer pour des conseillers Mutuelles du Soleil ou des représentants de mutuelles. Ils sont susceptibles de vous indiquer que vos cotisations vont fortement augmenter en 2019 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. Nous vous conseillons de ne pas donner suite à ce genre d'appel et, surtout, de ne pas accepter de rendez-vous à votre domicile. Signalez ce type de démarche auprès de l'agence la plus proche de chez vous ou auprès de notre plateforme téléphonique, au 04 91 12 40 00.

Optique

Parrainez vos proches

Si vous faites profiter vos proches des avantages de votre opticien, une réduction en avoir sur facture vous sera accordée : 30 euros pour vous, parrain, et 20 euros pour votre filleul*. Les centres optiques Mutuelles du Soleil sont ouverts à tous, adhérents ou non.

- **Marseille Canebière** : 04 95 09 34 34 - 31-37, la Canebière, 13001 Marseille.
- **Marseille Prado** : 04 91 29 77 77 - 255, av. du Prado, 13008 Marseille.
- **Avignon** : 04 90 87 82 32 - 57, av. Pierre-Sémard, 84000 Avignon.
- **Manosque** : 04 92 70 58 90 - 12-14, bd de la Plaine, 04100 Manosque.
- **Gap** : 04 92 24 00 06 - 80, bd G.-Pompidou, « La Baltimore », 05000 Gap.
- **Nice** : 04 92 26 70 90 - 34, rue Pastorelli, 06000 Nice.

*Règlement disponible dans les centres optiques ou sur Mutuellesdusoleil.fr.





Restez connectés

Rejoignez-nous sur Facebook et Twitter

Le groupe Mutuelles du Soleil est présent sur Facebook et Twitter et propose à ses adhérents une réelle communauté d'échange. Au programme sur ces réseaux sociaux : informations prévention et santé, jeux-concours pour remporter des places de match, informations pratiques, offres optiques, actualités, et bien d'autres services encore.

📌 **Sur Facebook, retrouvez-nous** /mutuellesdusoleil.

📌 **Sur Twitter, suivez-nous** @mutuellessoleil.



Etudiants

Fin de la Sécurité sociale dédiée

Depuis le 1^{er} septembre 2018, lors d'une première inscription dans l'enseignement supérieur, les étudiants ne changeront plus de caisse de Sécurité sociale. Ils ne paieront plus la cotisation annuelle de 217 euros mais devront s'acquitter d'une contribution de la vie étudiante, d'un montant de 90 euros, pour « favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants ».

Les étudiants déjà inscrits conserveront leur sécu étudiante jusqu'à la rentrée 2019 et rejoindront automatiquement le régime général de la Sécurité sociale à la rentrée 2019-2020. Pour la complémentaire santé, rien ne change : l'étudiant pourra rester couvert par le contrat de ses parents. Il n'est pas nécessaire de contracter une mutuelle étudiante.

Espace privé adhérents

Vos démarches en quelques clics


Pour simplifier les démarches administratives de ses adhérents, le groupe Mutuelles du Soleil propose un extranet permettant de réaliser de nombreux actes de gestion en ligne. Vous pouvez ainsi visualiser les remboursements en détail, consulter votre contrat, modifier vos coordonnées, déclarer un changement de situation, ajouter un bénéficiaire au contrat et modifier votre RIB prestations et cotisations. Dans un souci de rapidité et d'écologie, il est également possible de s'abonner aux alertes remboursements afin d'être averti par e-mail dès lors qu'un versement de prestation est effectué sur votre compte bancaire.

Payez vos cotisations en ligne

Vous pouvez aussi payer en ligne vos cotisations, dès lors que vous n'avez pas opté pour le prélèvement automatique. Dans le détail de votre contrat, vous retrouverez un bouton « Règlement de mes cotisations » qui affichera les échéances dues. Il vous suffira de sélectionner celle(s) que vous choisissez de payer en ligne. Si vous le souhaitez, saisissez le montant voulu et ne réglez qu'une partie des sommes.

📌 **Une fois connecté, n'hésitez pas à consulter notre tuto animé, accessible depuis le pavé « Pour vous accompagner », vous présentant les fonctionnalités de l'espace.**





La phobie scolaire, ou « refus scolaire anxieux », terme utilisé par les psychiatres, se manifeste par des accès de panique qui surviennent chez l'enfant à la seule idée de franchir les grilles de l'école. Pour sortir de cette détresse et parvenir à reprendre ensuite progressivement les cours, l'élève mais aussi ses parents ont besoin du soutien des médecins, des psychologues et des équipes enseignantes.

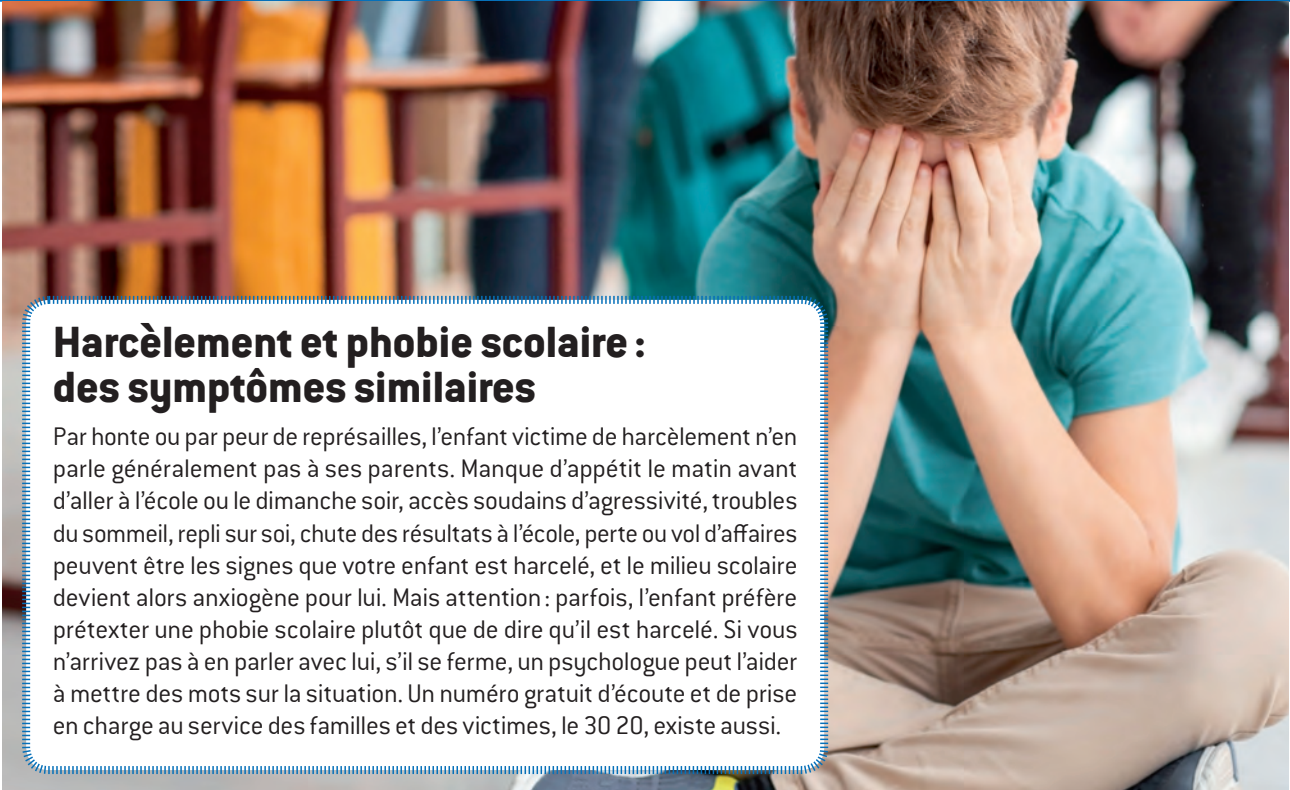
Phobie scolaire : REPRENDRE LE CHEMIN DE L'ÉCOLE

La phobie scolaire n'est pas une maladie répertoriée, mais ses symptômes sont ceux d'un état anxieux si fort qu'il empêche l'enfant de se rendre à l'école. Ce blocage, qui entraîne une déscolarisation, l'isole et laisse ses parents complètement désemparés. « Une phobie scolaire est souvent d'origine multifactorielle et ne se déclare généralement pas du jour au lendemain : il y a des signes précurseurs, observe Laelia Benoit, pédopsychiatre à la Maison

de Solenn (hôpital Cochin, Paris). Pour éviter que l'anxiété ne s'installe et se propage, une prise en charge adaptée est nécessaire. »

Un mal-être latent et des symptômes irrépessibles

Cela commence imperceptiblement : des pleurs le jour de la rentrée, une boule au ventre qui revient chaque lundi matin, un mal de tête récurrent le dimanche soir ou au retour des vacances... Puis un jour,



© Photos Shutterstock

Harcèlement et phobie scolaire : des symptômes similaires

Par honte ou par peur de représailles, l'enfant victime de harcèlement n'en parle généralement pas à ses parents. Manque d'appétit le matin avant d'aller à l'école ou le dimanche soir, accès soudains d'agressivité, troubles du sommeil, repli sur soi, chute des résultats à l'école, perte ou vol d'affaires peuvent être les signes que votre enfant est harcelé, et le milieu scolaire devient alors anxiogène pour lui. Mais attention : parfois, l'enfant préfère prétexter une phobie scolaire plutôt que de dire qu'il est harcelé. Si vous n'arrivez pas à en parler avec lui, s'il se ferme, un psychologue peut l'aider à mettre des mots sur la situation. Un numéro gratuit d'écoute et de prise en charge au service des familles et des victimes, le 30 20, existe aussi.

un élément déclencheur, comme une remarque désobligeante d'un professeur, une situation de harcèlement ou encore un deuil dans la famille, réveille une angoisse latente qui se mue en véritable peur du milieu scolaire. Bien qu'il aime apprendre, l'enfant se sent très mal à l'idée de se rendre en cours, l'établissement est devenu si anxiogène qu'il ne parvient plus à y entrer. C'est ce qu'a vécu Nina* alors qu'elle avait 12 ans. Aujourd'hui, le bac en poche, elle poursuit des études, mais c'était loin d'être gagné. « Nina est entrée en sixième sans manifester d'appréhension, ce n'est qu'au printemps qu'elle a commencé à avoir des difficultés à se rendre à l'école et à manquer petit à petit de plus en plus de cours », se rappelle Sophie, sa mère, quibienquelajeune fille soit sortie d'affaire, a encore du mal à retrouver la sérénité.

Ni fainéant ni capricieux

« Certains jours, une fois devant l'école, il était impossible de la faire descendre de voiture, raconte Sophie. Elle devenait toute blanche, se mettait à trembler.

Elle était prise d'une angoisse terrible. Je me fâchais après elle. Il m'a fallu du temps pour me rendre compte qu'elle ne pouvait absolument pas surmonter cette panique. » Malgré les absences, Nina passe en cinquième, mais quinze jours après la rentrée, la phobie ressurgit. La psychologue qui suit la jeune fille explique à ses parents que celle-ci souffre et qu'il faut cesser de l'obliger à aller à l'école. « Quand la psy nous a dit : « Votre fille a un gros problème, elle est épuisée, il faut la laisser tranquille au moins quinze jours », on était presque soulagés », avoue Sophie qui, déjà très inquiète pour sa fille et ne sachant plus que faire pour l'aider à aller mieux, devait en plus affronter le jugement des autres. La conseillère principale d'éducation (CPE) la menace même d'un signalement aux services sociaux. « Tout le monde nous disait que c'était de la comédie, même moi je

le pensais au début », reconnaît-elle avec regret. Pourtant, « la phobie scolaire, ce n'est pas de l'école buissonnière », insiste le docteur Benoit, qui souligne la nécessité d'échanges constructifs, « sans jugements, entre la famille, le corps médical et le milieu enseignant, de manière à bâtir de la confiance pour que le jeune se sente rassuré et entouré ». La spécialiste constate d'ailleurs,

ces dernières années, une évolution et une meilleure prise en compte du problème par l'institution scolaire.

Long parcours du combattant

Sophie n'a pas eu cette chance, car dans la petite ville où elle vit, elle a dû se débrouiller seule pour trouver des solutions afin que Nina puisse poursuivre son apprentissage malgré la déscolarisation. Elle parvient à lui faire passer le brevet et l'inscrit dans un lycée qui accepte d'accueillir la jeune

Chiffre-clé

2 à 5 %
des enfants en âge d'être scolarisés sont suivis en psychiatrie en raison d'une phobie scolaire.





filles quinze jours après la rentrée. L'état psychologique de Nina s'améliore, elle se fait des amies et retrouve une vie sociale. Il aura fallu trois années de bataille et de gros efforts financiers

pour parvenir à ce résultat. Sa mère ne l'a jamais lâchée : elle est passée par une association d'aide aux enfants malades faisant intervenir des enseignants bénévoles, par le Centre national

d'enseignement à distance (Cned) et par les services d'une entreprise de cours à domicile.

Cataclysme familial

« La prise en charge psychologique des enfants est bien sûr primordiale, explique Odile Mandaragan, vice-présidente de l'association Phobie scolaire (lire l'encadré « En savoir plus ») mais les parents, eux aussi, doivent être suivis, car ils subissent un tel niveau de stress que certains font des burn out. La phobie scolaire entraîne un véritable tsunami au sein de la famille. » La pression sociale est forte, car la phobie scolaire fait peur, comme si certains craignaient d'être contaminés.

« Les enfants sont marginalisés, les copains finissent par ne plus les inviter », note-t-elle.

Pour aider les parents qui se sentent isolés, l'association, créée en 2008, leur permet d'échanger leur expérience en organisant des groupes de parole ou des réunions conviviales.

Quelle prise en charge pour les enfants phobiques ?

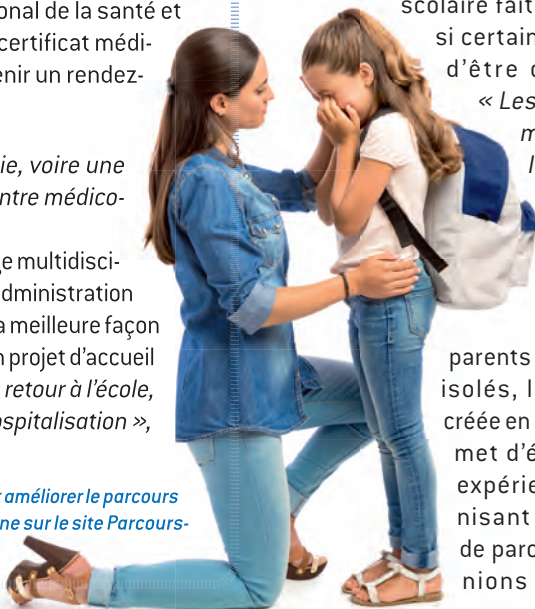
« Il faut agir dès l'apparition des premières somatisations (maux de ventre, maux de tête, refus de se rendre en classe, etc.) », indique l'association Phobie scolaire. Dans tous les cas, il faudra s'attendre à une prise en charge longue.

« **Première chose à faire** : consulter le médecin traitant afin d'effectuer un bilan pour éliminer des diagnostics différentiels comme une anémie, une mononucléose ou une dépression », conseille Laelia Benoit, pédopsychiatre à la Maison de Solenn (hôpital Cochin) et à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) à Paris. Il produira un certificat médical d'absence, le temps de permettre aux parents d'obtenir un rendez-vous avec un psychologue ou un pédopsychiatre.

« **Le premier traitement** consiste en une psychothérapie, voire une thérapie familiale, chez un pédopsychiatre ou dans un centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) », ajoute-t-elle.

La spécialiste insiste sur les bénéfices d'une prise en charge multidisciplinaire, associant la famille, les professionnels de santé, l'administration scolaire et les enseignants, qui devront trouver ensemble la meilleure façon d'aménager une reprise graduelle des cours, par le biais d'un projet d'accueil individualisé (PAI), par exemple. « Parfois, pour faciliter le retour à l'école, il faut d'abord casser la routine, passer par une phase d'hospitalisation », souligne Laelia Benoit.

Pour aider la recherche à mieux comprendre les obstacles rencontrés et améliorer le parcours de soins, les familles peuvent répondre à un questionnaire mis en ligne sur le site Parcours-phobiescolaire.fr.



Quelque soit le milieu social ou l'âge, une phobie scolaire peut apparaître chez un enfant qui est « différent », qui souffre d'un choc post-traumatique, d'une situation de harcèlement... Ce sont des facteurs qui aggravent son hypersensibilité et son manque de confiance en lui.

« Il faut déculpabiliser les mères : la phobie scolaire n'est pas synonyme de famille dysfonctionnelle, elle peut toucher tout le monde, poursuit Odile Mandagaran. Elle peut apparaître chez n'importe quel enfant, quel que soit son milieu social ou familial. » Cependant, « des jeunes qui ont un profil particulier risquent de se sentir en décalage ou de subir les moqueries de leurs camarades », précise Laelia Benoit, avant d'ajouter : « Les différences sont difficiles à vivre au collège, à un âge où l'inclusion dans le groupe est un enjeu crucial. Au lycée, le conformisme est souvent moindre, mais la pression de réussite peut générer une anxiété de performance. La peur d'une séparation d'avec les parents ou bien des violences, quel que soit le lieu où elles sont subies, sont aussi des facteurs auxquels penser. Malgré le désarroi, il faut se garder de chercher un coupable. Accuser l'école ou les parents ne sert à rien, il faut unir les efforts de tous pour comprendre le jeune et l'aider à retrouver confiance. »

Isabelle Coston

* Les prénoms ont été changés.

En savoir plus

Phobiescolaire.org.

Le site de l'association Phobie scolaire aide à mieux comprendre ce trouble à travers des vidéos et des témoignages. Il guide les parents vers la prise en charge la plus adaptée. L'association s'est donné aussi pour mission de construire des ponts entre les familles, les professionnels de santé et le corps enseignant.

Pédagogie positive

Une école pour « guérir » de la phobie scolaire

Virginie Glodieu, fondatrice et directrice du Cours Molière, une école privée hors contrat située à Blagnac (31), accueille les enfants précoces et les phobiques scolaires, de la sixième à la terminale. Ils y apprennent à se construire dans un climat bienveillant.

Le Mutualiste - Pourquoi une école spécifique pour les enfants précoces ?



DR

Virginie Glodieu - Les enfants précoces, appelés aussi enfants à haut potentiel ou encore zèbres, sont souvent mal à l'aise dans le système scolaire classique. Ils doivent être diagnostiqués le plus tôt possible afin d'éviter que le mal-être ne s'installe, car ils sont plus enclins à développer une phobie scolaire. L'école accueille une vingtaine d'enfants phobiques, dont aucun n'est en échec scolaire. Les phobiques sont plutôt de bons élèves, ce qui n'est pas forcément le cas des enfants précoces.

► **L. M. - Les programmes sont-ils différents ?**

V. G. - Les programmes sont identiques. Les élèves ne sont pas plus de treize par classe. La pédagogie est traditionnelle, mais pensée spécialement pour les enfants précoces, avec des cours très structurés et un cadre strict, car cela génère moins d'anxiété. En revanche, les notes sont désacralisées, pour leur permettre de relâcher la pression. L'enfant précoce est toujours trop exigeant avec lui-même et l'enfant phobique encore plus. Il a besoin de lâcher prise. Il est nécessaire qu'il s'autorise du repos. Nos élèves bénéficient aussi d'un centre d'examen aménagé.

► **L. M. - Comment parvenez-vous à faire venir à l'école les enfants souffrant de phobie scolaire ?**

V. G. - Un protocole d'accueil est mis en place. L'heure d'arrivée importe peu ; ce qui compte, c'est que l'élève vienne tous les jours. S'il ne parvient pas à entrer en classe, il a la possibilité de s'isoler dans une salle dédiée. L'emploi du temps est adapté à chacun. Il peut être organisé par demi-journées ou selon l'appétence de l'enfant pour certaines matières. L'essentiel est qu'il se sente en confiance, et à terme qu'il remette un pied dans l'école.

► **L. M. - Quels conseils donneriez-vous aux parents d'un enfant phobique ?**

V. G. - Quand j'inscris un élève, je demande une grande disponibilité de la part de la famille, car il faut que l'enfant puisse venir tous les jours. Je conseille aux parents de rester très attentifs durant toute la scolarité, même lorsque l'enfant va mieux. Mais, avant tout, je leur dis de ne pas culpabiliser et de ne pas tenir compte de certaines remarques de l'entourage.

Propos recueillis par I. C.

Idées fausses

Cinq croyances à démystifier

En matière de santé, les idées reçues, colportées au fil des années, ont la vie dure. Pour éviter de croire tout et son contraire, une mise au point s'impose.

1 On attrape froid dans un courant d'air.

Qui ne s'est jamais entendu dire: « Mets ton manteau, tu vas attraper froid », voire « tu vas attraper la mort » ? Bien que l'hiver soit généralement une période propice aux épidémies de grippe et de rhume, celles-ci ne sont pas dues au froid, mais aux virus, et la probabilité de tomber malade est liée à celle d'entrer en contact avec un agent infectieux. Les scientifiques ont toutefois montré que les virus résistent mieux et survivent plus longtemps lorsque les températures sont basses.

2 Le cœur se situe à gauche.

Quand on met la main sur le cœur, on la pose sur le sein gauche. Mais, contrairement à ce que l'on croit, cet organe est bien centré dans la cage thoracique. Le cœur, qui pèse entre 200 et 425 grammes et qui, chaque jour, bat en moyenne 100 000 fois et pompe environ 7 200 litres de sang, est logé entre les deux poumons, au-dessus du diaphragme et derrière le sternum. Il est vrai cependant que sa pointe inférieure, l'apex, est orientée vers la gauche du thorax, d'où la confusion.

3 Faire craquer ses os peut donner de l'arthrose.

Plusieurs études scientifiques ont montré que le fait de faire craquer les os de ses doigts n'augmentait pas le risque de développer de l'arthrose, cette maladie dégénérative qui détruit progressivement le cartilage des articulations. A quoi le bruit du craquement est-il dû ? Les chercheurs n'ont répondu à cette question que récemment, en 2015. Lorsque la personne tire sur son articulation, le liquide synovial ne parvient plus à remplir l'espace ainsi créé et une bulle de gaz se forme. Le son provient de l'apparition soudaine de cette bulle et non de son éclatement, comme on le croyait auparavant.



4 L'homme n'utilise que 10 % de son cerveau.

Ce mythe a été remis sur le devant de la scène par le film *Lucy* de Luc Besson, dans lequel l'héroïne utilise 100 % de ses capacités intellectuelles et surpasse ainsi tous les autres protagonistes. S'il se prêle à merveille à la réalisation d'une fiction, il n'en demeure pas moins faux sur le plan scientifique. Les techniques d'imagerie ont en effet permis de cartographier les zones du cerveau qui s'activent, lorsqu'on lit, que l'on parle ou que l'on bouge. Résultat : toutes sont sollicitées, même si elles ne servent pas au même moment. La plasticité du cerveau permet parfois, quand ce dernier est endommagé par une blessure par exemple, de contourner la région abîmée en créant de nouvelles connexions neuronales et donc de préserver ses fonctions.

5 On apprend en dormant.

Apprendre en dormant serait bien pratique, malheureusement le cerveau ne fonctionne pas tout à fait ainsi. Le sommeil permet d'assurer la restauration cérébrale et de consolider la mémoire. Si un enfant apprend ses tables de multiplication dans la journée, c'est bien pendant la nuit qu'il enregistrera ses connaissances. En revanche, il est inutile d'essayer d'écouter un cours d'espagnol une fois au lit en espérant être bilingue au réveil : seules les connaissances déjà acquises sont renforcées en dormant.

Léa Vandeputte

■ **Pour aller plus loin :** Vrai ou faux : les idées reçues en médecine, d'Emma Strack, Chêne, 19,90 euros, 192 pages.

Un guide pour apprivoiser le sommeil

Une bonne nuit de sommeil est réparatrice. Malheureusement, nombreux sont ceux qui se plaignent de ne pas dormir assez ou de connaître des nuits agitées. Comprendre ce qui se passe dans le corps et dans le cerveau est la clé pour mieux dormir. Pourquoi dort-on ? Quels sont les différents cycles du sommeil ? D'où proviennent les rêves et les cauchemars ? Très bien illustré, ce livre, rédigé par une neurologue et une psychiatre et somnologue, répond à toutes ces questions par un contenu à la fois sérieux et accessible.

▣ **Le sommeil**, d'Isabelle Arnulf et de Vanessa Slimani, Mango, 11,95 euros, 128 pages.



DR

Maladie de Lyme

De mieux en mieux reconnue



L'incidence de la borréliose de Lyme – transmise par les tiques – a significativement augmenté en 2016, avec 84 cas déclarés pour 100 000 habitants, contre 43 à 67 cas en 2013. En revanche, le taux d'hospitalisation est resté stable, autour de 1,3 malade pour 100 000 habitants, entre 2005 et 2016. Santé publique France explique la hausse du nombre de diagnostics par une « médiatisation croissante de la maladie auprès du grand public et des professionnels de santé, permettant une meilleure reconnaissance à la fois par les personnes atteintes et les médecins ».

4 069 \$

C'est le montant moyen estimé des dépenses de santé par habitant dans les pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) en 2017, soit 3 471 euros. De grandes disparités existent toutefois entre les pays. Les Etats-Unis devraient dépasser la barre des 10 000 dollars (plus de 8 500 euros), tandis qu'en France les dépenses seraient de 3 913 euros.



Les répercussions du cancer cinq ans après le diagnostic

L'Institut national du cancer (Inca) a commandé une étude sur l'impact du cancer sur la vie personnelle et professionnelle cinq ans après le diagnostic. Malgré les progrès réalisés en matière de traitements notamment, la maladie demeure une épreuve difficile. Plus de 63 % des patients disent en effet avoir conservé des séquelles qui engendrent une grande fatigue et une qualité de vie physique dégradée. Les sondés rapportent également un effet négatif sur la vie professionnelle et une diminution des revenus, liée en majorité à la baisse du temps de travail.



DR

Voyage au pays des fous

Six patients et deux infirmiers d'un hôpital psychiatrique du Sud-Ouest doivent partir quelques jours pour visiter les châteaux du pays cathare. Le chauffeur de leur minibus, qui se fait attendre, est finalement remplacé au pied levé par un collègue au comportement un peu étrange. Un voyage plein de surprises attend le lecteur, qui va découvrir au fil des pages les pathologies, parfois lourdes, des personnages. Les auteurs dédramatisent la maladie mentale en montrant qu'elle peut être prise en charge et espèrent ainsi changer le regard sur ces personnes « différentes ».

▣ **Road Therapy**, de Stéphane Louis et Lionel Marty, Grand Angle, 16,90 euros, 72 pages.



Un plan d'action mondial pour l'activité physique

« Un adulte sur cinq et quatre adolescents (11-17 ans) sur cinq n'ont pas une activité physique suffisante », a révélé l'Organisation mondiale de la santé (OMS) lors de la présentation officielle, en juin dernier, du nouveau Plan d'action mondial pour l'activité physique et la santé 2018-2030. Son directeur général, le docteur Tedros, a rappelé à cette occasion qu'il était inutile d'être un athlète professionnel pour choisir d'être actif. « Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur a déjà des effets réels. On peut aussi opter pour la marche ou le vélo plutôt que la voiture... », a-t-il précisé avant d'ajouter : « Ce sont les choix que nous faisons chaque jour qui nous permettent de rester en bonne santé. »



© PhotosShutterstock

Fin de vie : la loi peine à être appliquée

L'Inspection générale des affaires sociales (Igas) propose de petits ajustements à la loi Leonetti-Claeys de 2016 afin d'en élargir l'accès. L'application de cette loi, qui autorise la « sédation profonde et continue jusqu'au décès » pour abréger les souffrances des malades en fin de vie, se heurte encore à bien des difficultés « tant du côté des soignants que des patients », remarque l'Igas. Si l'instance prône une meilleure formation des équipes soignantes, elle reconnaît cependant beaucoup de points positifs à la loi, et notamment d'avoir ouvert le dialogue entre patients et soignants.

4,4%

C'est la hausse des dépenses d'indemnités journalières (IJ) pour 2017, qui représentent 10,3 milliards d'euros. En constante progression depuis 2014 (+ 3,7 % en 2015 et + 4,6 % en 2016), le nombre de prescriptions d'arrêts de travail devrait aller *crescendo* en 2018, puisque, d'après l'Assurance maladie, les versements d'IJ de janvier à mai sont déjà en augmentation de 5,7 %. Ces chiffres s'expliquent notamment par le recul de l'âge de départ à la retraite et la montée de la souffrance au travail, qui occasionne des arrêts de longue durée.

Cocktail de produits chimiques dans les vêtements

De nombreuses substances chimiques allergisantes sont présentes dans les vêtements et les chaussures : benzidine, chrome 6, nickel, formaldéhyde... La liste de produits chimiques irritants pour la peau, toxiques pour la reproduction, perturbateurs endocriniens, voire cancérigènes fournie à la suite des analyses de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) est impressionnante. L'agence préconise de fixer des seuils pour certaines substances encore non réglementées concernant les textiles, d'intensifier les contrôles sanitaires et d'améliorer l'information du consommateur par l'étiquetage. En attendant, elle conseille de systématiquement passer en machine les vêtements neufs avant de les porter.



Les étudiants ne vont pas chez le médecin

D'après l'étude annuelle de la mutuelle Smerep, 83 % des étudiants ne vont pas systématiquement chez le médecin lorsqu'ils sont malades. Parmi eux, 57 % attendent que les symptômes passent et 42 % pratiquent l'automédication. L'étude rapporte aussi que 73 % des étudiants et 60 % des lycéens ne consultent pas un spécialiste lorsqu'ils en ont besoin, en raison de délais trop longs (36 % des étudiants et 33 % des lycéens) ou du coût trop élevé (28 %). L'étude précise que pour 65 % des jeunes, ce sont les parents qui payent les dépenses de santé.

Prévention

Arrêter de fumer préserve, aussi, la santé des enfants

Arrêter de fumer n'est pas facile, mais rassurez-vous, plusieurs dispositifs existent pour vous aider. Et pour renforcer votre motivation, sachez que cela permet, aussi, de protéger la santé des enfants.

Les dangers du tabac sont connus, et les chiffres parlent d'eux-mêmes. Chaque année, le tabagisme actif serait en effet à l'origine de près de 73 000 décès prématurés en France et de 90 % des cancers du poumon*.

Tabagisme passif des enfants

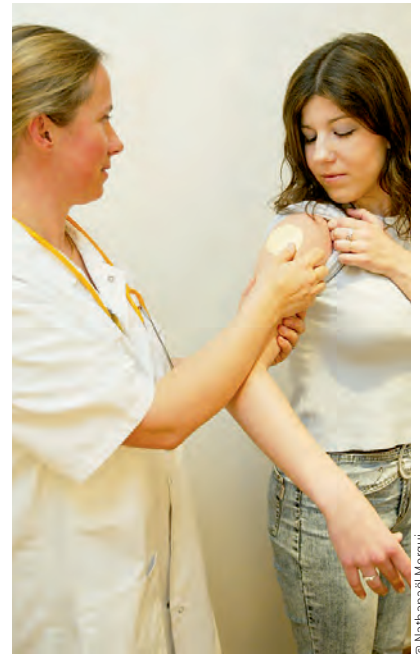
Mais la santé de nombreux enfants, qui respirent quotidiennement de l'air pollué par la fumée de tabac, est aussi mise en danger. Ils sont même davantage exposés au tabagisme passif que les adultes non fumeurs, car à l'inverse d'un adulte, un enfant ne peut généralement pas quitter volontairement un lieu enfumé. Ainsi, les niveaux de nicotine détectés chez les jeunes âgés de 3 à 11 ans sont deux fois plus élevés que ceux d'adultes non fumeurs.

Il faut savoir également que le tabac joue un rôle prépondérant dans la diminution de la fécondité des femmes et qu'il affecte aussi la fertilité masculine.

En cas de procréation médicalement assistée (PMA), notamment, le taux de réussite est très inférieur chez les fumeuses. Enfin, le tabagisme est connu pour accroître certains risques durant la grossesse (fausse couche, grossesse extra-utérine, etc.) et a un effet très néfaste sur la croissance des bébés.

Sevrage, quelles méthodes ?

Les mécanismes de dépendance créés par la consommation de cigarettes sont de deux types : physique et psychologique. Pour surmonter la frustration psychologique liée au sevrage et vaincre la dépendance physique dont souffrent la majorité des fumeurs, il existe de nombreuses structures d'accompagnement qui vous fourniront les bons conseils et les techniques les mieux adaptées à votre profil. Afin d'accompagner les fumeurs dans leur envie d'arrêter, l'Institut national de



L'Assurance maladie participe désormais au remboursement des patchs anti-tabac.

Questions de santé

Des réponses d'experts

Le groupe Mutuelles du Soleil, conscient de sa mission de santé publique, a intégré dans son site Internet un accès au portail Priorité santé mutualiste. Il s'agit d'un service gratuit proposé par la Mutualité française, dont l'objectif est d'informer, d'orienter et de soutenir les adhérents dans leurs démarches de santé. Vous y retrouverez des dossiers d'information, des infographies, des vidéos d'interviews de professionnels et de patients, des actualités santé régulières, un point sur vos droits et démarches, etc.

Pour y accéder, cliquez sur l'onglet « Questions de santé » depuis la page d'accueil du site Mutuellesdusoleil.fr.

prévention et d'éducation à la santé (Inpes) a mis en place le service d'aide et d'information Tabac info service. Celui-ci est accessible au 39 89 (service gratuit + coût de l'appel), du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures et sur Tabac-info-service.fr. Vous pouvez également télécharger gratuitement l'application Tabac info service qui propose un accompagnement 100 % personnalisé.

* Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) – Santé publique France.

Oto-rhino-laryngologiste

Médecin et chirurgien de la tête et du cou

L'oto-rhino-laryngologiste (ORL) a un domaine d'intervention plus vaste que ce que l'on croit souvent : il soigne les oreilles, le nez, mais aussi la gorge et le cou.

« **N**otre profession souffre d'un paradoxe : elle est à la fois célèbre et mal connue du grand public, constate le professeur Sébastien Vergez, médecin ORL et chirurgien cervico-facial. Nous ne traitons pas uniquement des otites ou des problèmes de sinus, notre champ d'activité est beaucoup plus varié. » Ce spécialiste prend en effet en charge la globalité de la sphère ORL, qui comprend tout ce qui touche à l'audition, l'équilibre, la voix, la déglutition, le goût, la respiration, l'odorat, l'expression et l'esthétique faciale.

Des enfants aux seniors

Au sein de cette sphère ORL, l'oreille (externe, moyenne, interne), le nez et les sinus, la gorge (bouche, langue, pharynx, larynx, trachée), les glandes salivaires, le cou, la glande thyroïde et, enfin, le visage peuvent être touchés par une affection. « Il peut s'agir d'une



Le professeur Sébastien Vergez est chirurgien ORL spécialisé en cancérologie.

infection ou d'une inflammation comme une angine, d'un traumatisme, d'une malformation, d'une paralysie, d'une tumeur ou encore d'un effet du vieillissement comme la surdité par exemple », énumère le professeur, avant d'ajouter : « De par cette variété, nous sommes en contact avec des enfants, des adultes et des personnes âgées, avec des femmes comme avec des hommes. »

Suivre le patient à toutes les étapes

Le métier d'ORL est aussi une discipline médico-chirurgicale. « Tout comme les gynécologues ou les ophtalmologues, nous recevons le patient en consultation, nous pratiquons des explorations fonctionnelles des oreilles, du nez ou de la gorge, et nous pouvons réaliser une opération chirurgicale », explique Sébastien Vergez. Toutes ces compétences permettent au médecin de gérer la prise en charge totale du patient et de le suivre à chaque étape.

Devenir ORL

Suivre des études de médecine est obligatoire pour devenir ORL. Accessibles après le baccalauréat, les premières années permettent d'acquérir une formation médicale complète. A l'issue de la sixième année, les étudiants passent les épreuves classantes nationales informatisées (ECNI) qui détermineront leur spécialité. Puis, de la septième à la douzième année d'étude, les futurs médecins alternent cours et stages, c'est ce qu'on appelle l'internat. Après douze ans d'études, ils obtiennent un diplôme d'Etat (DE) de docteur en médecine, assorti d'un diplôme d'études spécialisées (DES) d'ORL. Ils peuvent alors poursuivre leur apprentissage en choisissant une sur-spécialisation.

Des sur-spécialistes

Si les ORL ont tous bénéficié d'une formation complète, ils peuvent cependant faire le choix d'orienter leur pratique. « Certains préfèrent avoir une activité exclusive de consultation, tandis que d'autres vont aussi au bloc opératoire », précise le professeur. Leur champ d'activité est d'ailleurs si large qu'ils acquièrent souvent une spécialisation supplémentaire. Sébastien Vergez indique qu'il existe « des otologistes (exploration des troubles de l'ouïe, de l'équilibre, des vertiges et chirurgie de l'oreille) dont les audiologistes et les oto-neurochirurgiens, des rhinologistes (maladies et chirurgie du nez et des sinus), des cancérologues cervico-faciaux, des ORL plasticiens, des ORL pédiatres ou encore des phoniâtres (troubles de la voix et de la déglutition) ». Léa Vandeputte

500 €

pour favoriser l'accès des jeunes à la culture

Le Pass Culture est expérimenté dans cinq départements (Bas-Rhin, Finistère, Hérault, Seine-Saint-Denis et Guyane) depuis le début du mois de septembre. Tous les jeunes de 18 ans pourront ainsi bénéficier de 500 euros pour acheter des biens culturels (livre, disque, film...), assister à des spectacles (concert, théâtre...) ou encore prendre des cours de pratique artistique (musique, danse, dessin...). Une application pour mobile permettra de géolocaliser les offres culturelles à proximité de chez soi. Le dispositif sera étendu à l'ensemble du territoire en 2019.

Des astuces pour aider son enfant à devenir propre



La propreté est un apprentissage important et parfois difficile pour l'enfant comme pour ses parents. Dans son livre, le docteur Arnault Pfersdorff, pédiatre réanimateur, qui a créé la plateforme de téléconseil *Pediatre-online.fr*, commence par expliquer comment s'acquiert la propreté, avant de délivrer des conseils pratiques. Cet ouvrage

se veut rassurant : les parents ne doivent pas s'inquiéter, car leur enfant finira par ne plus avoir besoin de couche-culotte.

📖 **1 problème, 7 solutions : mon enfant n'est pas encore propre**, du docteur Arnault Pfersdorff, Hachette famille, 5,95 euros, 66 pages.

Lesbonsclics.fr

Un site pour les « oubliés du numérique »

Près de 15 % des Français ne sauraient toujours pas se servir des outils informatiques. Cette incapacité appelée illettronisme – pour illettrisme numérique – représente un véritable handicap au quotidien. Pour aider ces personnes démunies à appréhender l'univers du numérique, Emmaüs, en partenariat avec Google, a créé *Lesbonsclics.fr*, une plateforme leur permettant, selon leur niveau, soit d'apprendre les rudiments du web grâce à de petits exercices, soit de s'informer sur les ateliers numériques qui se déroulent près de chez elles.

Concilier travail et vie privée : des efforts à faire par l'entreprise

Concilier vie professionnelle et vie personnelle est « important », voire « très important » pour 92 % des salariés français, selon le baromètre de l'Observatoire de l'équilibre des temps

et de la parentalité en entreprise (OPE). En revanche, 60 % des personnes sondées pensent que leur employeur ne fait pas grand-chose pour les aider à équilibrer leurs temps de vie. Or, ils sont nombreux à avoir répondu qu'une meilleure répartition améliorerait la qualité de vie et la santé au travail (95 %), le climat social (94 %) ou l'engagement personnel (92 %).



Les enseignes commerciales éteintes la nuit



Depuis le 1^{er} juillet, toutes les enseignes et publicités lumineuses doivent être éteintes entre 1 heure et 6 heures du matin. Cette mesure, évoquée dans la loi Grenelle 1 de 2009 « afin de limiter les dangers et les troubles aux personnes, à la faune et aux écosystèmes et le gaspillage énergétique », est entrée en vigueur. Cependant, les éclairages d'urgence, comme ceux des pharmacies, ainsi que les onze millions d'éclairages publics ne sont pas concernés.

**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 6 magasins d'optique :

12-14, bd. de la Plaine
04100 Manosque

34, rue Pastorelli
06000 Nice

255, av. du Prado
13008 Marseille

80, bd. Georges Pompidou
05000 Gap

31, la Canebière
13001 Marseille

57, av. Pierre Sémard
84000 Avignon



BON D'ACHAT RÉSERVÉ AUX ADHÉRENTS MUTUELLES DU SOLEIL

70€ offerts

sur un équipement monture et verres*



*Offre valable jusqu'au 31 décembre 2018. Voir conditions en magasin.