



## DOSSIER

### Donner son sang pour sauver des vies

**mutuelles du soleil**  
NÉES DANS LE SUD

**4 Ergothérapie**  
Favoriser le maintien à domicile

**5 Santéclair**  
Une analyse de devis en quelques clics

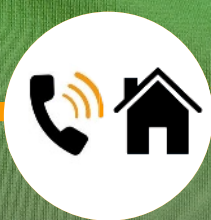
**6 Immobilier**  
Assurer ses biens et ses proches

# Pratique, prenez rendez-vous en 2 clics !



## CONNECTEZ

vous depuis l'appli,  
le site Internet ou votre  
Espace Adhérent



## CHOISISSEZ

par téléphone ou en agence  
à la date et l'heure que  
vous souhaitez



## ACCÉDEZ

directement à l'agenda  
de votre conseiller

Retrouvez  
le tutoriel  
du service  
en images

la prise de RDV  
en ligne



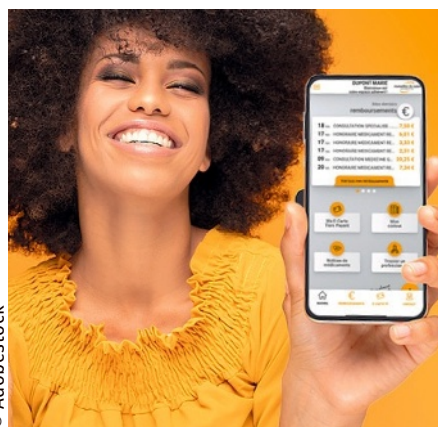




## FACTURE DE SOINS

« Je souhaite envoyer une facture de soins pour un remboursement: comment dois-je procéder? » Martin V.

Envoyez votre facture de soins très facilement via l'application mobile Mutuelles du Soleil ou depuis votre espace adhérent sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr). Il vous suffit pour cela de vous



© Adobestock

rendre dans la rubrique « Envoyer un message ou un document ». Notre équipe de gestionnaires la réceptionne directement et peut ainsi la traiter immédiatement.



**i** Visionnez le tutoriel en scannant le QR code avec votre téléphone.

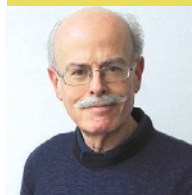


## GARANTIE ASSISTANCE

« Comment savoir si la garantie Assistance est incluse dans mon contrat santé? » Claire D.

Vous pouvez vérifier l'éligibilité de votre contrat santé à ce service depuis votre espace adhérent sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr) ou sur l'application mobile.

En cas d'évènements majeurs, la garantie Assistance propose des solutions immédiates qui facilitent votre quotidien et celui de vos proches: soutien au domicile, aide à domicile, garde d'enfants, acheminement de médicaments et accompagnement dans la vie de tous les jours, prise en charge de vos animaux de compagnie, etc. Votre conseiller vous accompagnera dans toutes les démarches.



© Mutuelles du Soleil

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

## Devenir une source d'inspiration

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

**Le Mutualiste Mutuelles du Soleil** édité par Mutuelles du Soleil Livre II, personne morale de droit privé soumise aux dispositions du Code de la Mutualité livre II - Siren n° 782395511 - LEI 969500A45CJVFD0G8R17 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91 12 40 00 - Directeur de la publication: Claude Leblois - Rédactrice: Céline La Sorsa - Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte - Maquette, prépresse: Ciem - Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malherbes - Tirage: 31668 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 73, juin 2022** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER) - Couverture: Shutterstock. - Ce numéro est accompagné d'un dépliant « Assurance emprunteur ».

Origine du papier: Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées: 100% - Certification: ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel Ange bleu (der Blaue Engel) - « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P<sub>tot</sub> 0,002 kg/tonne de papier.





## ASSISTANCE AIDANT FAMILIAL

### Une solution pour plus de sérénité

Sur les plus de 11 millions d'aidants que compte la France, un sur six consacre 20 heures ou plus par semaine pour aider un conjoint, parent, voisin ou ami qui a perdu son autonomie. Face à ce constat, Mutuelles du Soleil propose la solution *Assistance aidant familial* qui permet, dans l'urgence, de remplacer l'aidant malade ou hospitalisé auprès du proche aidé. Plusieurs services sont compris dans la cotisation mensuelle: aide-ménagère et aide à la personne, auxiliaire de vie, garde d'animaux domestiques, livraison de médicaments et de matériel médical, accompagnement aux rendez-vous médicaux programmés, etc. Certaines prestations peuvent même être combinées.

**i** Plus d'informations en agence ou sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr).

## MOUVEMENT D'AGENCE

### La permanence de Ganges se déplace

Depuis le 1<sup>er</sup> avril, la permanence Mutuelles du Soleil de Ganges a été redirigée vers les agences de Montpellier (145, rue de l'Acropole, Le Parthéna I, quartier Antigone) et d'Alès (1, place de l'Abbaye). Les experts santé, prévoyance, retraite et habitation y accueillent le public le lundi de 10 heures à 12h15 et de 14 heures à 17h30, et du mardi au vendredi de 9h15 à 12h15 et de 14 heures à 17h30. Une équipe de conseillers sera toutefois présente à Ganges (1, place du 8-Mai-45, bâtiment de l'ancienne école maternelle) tous les premiers mardis du mois, de 13h30 à 17 heures.

La permanence de Ganges est redirigée vers Montpellier et Alès.



© VCOMK-MDS

## Ergothérapie: favoriser le maintien à domicile

**Christine Schalk est ergothérapeute au sein de l'équipe spécialisée Alzheimer (ESA), qui fait partie du Service de soins infirmiers à domicile Mutuelles du Soleil de Nice, accessible à tous. Elle nous fait découvrir son métier.**

### Quel est votre rôle au sein de l'ESA?

Christine Schalk. Mon rôle est de préserver l'autonomie au domicile. Mon activité est multiple: conseil d'aménagement du domicile ou de matériel, éducation ou rééducation motrice et cognitive, aide à la mise en place d'intervenants, aide administrative pour l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), soutien psychologique aidé/aidant... Le but recherché est un mieux-être moteur, psychologique et cognitif au sein du domicile.



© Mutuelles du Soleil

**Christine Schalk, ergothérapeute.**

### Après de quel type de personnes intervenez-vous?

C. S. Nous intervenons auprès de personnes atteintes de troubles cognitifs légers à modérés, accompagnés ou pas de troubles moteurs. Il n'y a pas de condition d'âge. Un diagnostic doit être posé: Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaques et toutes maladies apparentées. Une prescription médicale est nécessaire pour bénéficier de cette prise en charge. L'intervention d'un ergothérapeute devrait être systématique dès les premiers signes de perte d'autonomie.

**i** L'ESA est joignable au 04 93 53 85 15 ou par e-mail à: [esa\\_06@mutuellesdusoleil.fr](mailto:esa_06@mutuellesdusoleil.fr). Plus d'informations sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), rubrique « Réseaux de soins ».



Regrouper ses contrats d'assurance permet de n'avoir qu'un seul interlocuteur.

## Regrouper ses contrats : quels avantages ?

**Mutuelles du Soleil, qui couvre déjà vos frais de santé, vous propose également de regrouper vos solutions d'assurance : habitation, emprunteur, scolaire, prévoyance, loisirs ou retraite.**

Regrouper ses contrats auprès de Mutuelles du Soleil permet de simplifier considérablement leur gestion. Un interlocuteur unique de proximité est mis à votre disposition pour vous conseiller et répondre à toutes vos interrogations. De plus, si votre situation change au fil des années vous pouvez modifier vos contrats avec le moins de contraintes possible et avec un service personnalisable.

### Faire des économies et gagner du temps

En plus d'être simplifiées, les démarches administratives sont plus rapides grâce à votre conseiller Mutuelles du Soleil qui connaît parfaitement votre situation. Un bouquet de services numériques intuitifs et interactifs est également mis à votre disposition : application, espace adhérent, coffre-fort numérique... Enfin, vous réalisez une économie non négligeable sur les frais de dossier que pourraient engendrer des souscriptions dispersées dans de multiples organismes. Votre fidélité est également récompensée grâce à l'offre de parrainage santé qui vous permet de bénéficier de réductions de cotisations sur votre contrat.

**📌 Les produits d'assurances sont souscrits auprès de partenaires de Mutuelles du Soleil.**

## SANTÉCLAIR

### Une analyse de devis en quelques clics

La plateforme Santéclair vous permet de faire analyser votre devis de soins dentaires, optiques, d'audioprothèses ou votre devis hospitalier (pour une hospitalisation programmée) et d'estimer votre reste à charge.

Avec l'application Mutuelles du Soleil ou votre espace adhérent, cette démarche est encore plus simple. Dans votre espace Mysantéclair, deux possibilités s'offrent à vous : soit vous analysez vous-même votre devis dentaire ou hospitalier grâce au simulateur en ligne et obtenez votre reste à charge immédiatement, soit vous le déposez et un expert vous adresse, en moins de 72 heures (pour toute étude de soins non spécifiques), une estimation de remboursement détaillée selon votre garantie santé. Dans tous les cas, des conseils personnalisés vous seront prodigués selon votre projet.

## SPORTS ET LOISIRS

### Partez en vacances tranquilles

La garantie *Sports et loisirs*\* intervient en cas d'accident médicalement constaté, subi dans le cadre de la pratique d'un sport non professionnel ou d'une activité sportive de loisirs garantie (centre aéré, loisirs, stage, randonnée, etc.). Elle peut être souscrite à la journée, à la semaine ou à l'année, à titre individuel ou familial, au sein d'un club, pour un événement ou au cours d'une compétition amateur. Elle comprend aussi l'assistance à domicile, médicale, le rapatriement en France ou à l'étranger, et la prise en charge de frais de recherche et de secours. Pour toute adhésion annuelle, une application mobile est fournie. Celle-ci propose la géolocalisation pendant l'activité, l'alerte et l'appel d'urgence auprès de tiers en cas de problème.

\* Garantie souscrite auprès de partenaires de Mutuelles du Soleil.



© Photos AdobeStock

La garantie peut vous couvrir en cas d'accident subi dans le cadre des loisirs.





Vos biens et votre famille sont assurés avec votre habitation.

© Adobestock

## IMMOBILIER

# Assurer ses biens et ses proches

Mutuelles du Soleil enrichit son accompagnement en vous proposant des solutions d'assurance adaptées tout au long de la réalisation de votre projet immobilier.

**E**n plus de proposer des garanties santé, Mutuelles du Soleil fournit des solutions pour permettre à ses adhérents de protéger leur maison et ses occupants mais également d'assurer leur prêt immobilier. En souscrivant ces garanties, vous bénéficiez en plus d'un interlocuteur unique et de proximité.

**L'assurance habitation.** Que vous soyez locataire, propriétaire ou propriétaire non occupant, en résidence principale ou secondaire, l'assurance habitation inclut les garanties indispensables pour protéger vos proches, vos biens et vous accompagner en cas de sinistre: incendie, dégât des eaux et gel, événements climatiques, attentats et actes de terrorisme, catastrophes techniques, naturelles, responsabilité civile et défense, recours, protection juridique initiale, assistance au domicile et en déplacement, frais de relogement, etc. Des garanties complémentaires et personnalisées peuvent aussi être souscrites avec les solutions Mutuelles du Soleil (vol et vandalisme à domicile, bris de vitres, vol à l'extérieur, dommages aux appareils électriques, extension de garantie, dépannage plomberie, etc.). Il est également possible d'ajuster ses niveaux d'indemnisation (rééquipement et franchise).

**L'assurance emprunteur.** L'assurance emprunteur garantit la prise en charge de tout ou partie des échéances de prêt immobilier dans le cas où vous seriez dans l'incapacité de rembourser le capital restant dû (décès, arrêt de travail, perte d'emploi...). Depuis le 1<sup>er</sup> juin, la loi Lemoine allège les conditions de résiliation à partir d'un an d'ancienneté et supprime le questionnaire médical pour les prêts inférieurs à 200 000 euros et si l'emprunteur a moins de 60 ans à la fin du remboursement (*lire aussi p. 15*). Si vous souhaitez réaliser des économies en changeant d'assureur, les conseillers Mutuelles du Soleil sont là pour vous accompagner en étudiant les garanties des contrats proposés, en vous assurant une couverture aux mêmes conditions et en vous expliquant les exclusions. Les démarches administratives sont entièrement prises en charge par nos équipes

**i** Garanties souscrites auprès de partenaires Mutuelles du Soleil.



Découvrez les solutions habitation et assurance emprunteur en images, en scannant les QR codes.

## Donner son sang pour sauver des vies

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

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



### DONNER EN PÉRIODE COVID

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

📞 Pour en savoir plus, rendez-vous sur [Dondesang.efs.sante.fr](https://www.dondesang.efs.sante.fr).

© EFS/Maxime Gautier

### Les principes de base du don

Le don de sang est un acte anonyme, volontaire, gratuit et bénévole. Il consiste en un prélèvement des produits sanguins réalisé dans une maison du don ou sur un site de collecte mobile. Le don de sang dit total (globules rouges, plasma et plaquettes) est le plus fréquent: le donneur remplit une poche de sang dont la contenance varie en fonction du profil et peut aller jusqu'à 480 ml, ce qui représente moins de 10 % du volume total de sang. Il est aussi possible de réaliser un don spéci-

sanguin (lire sur la page suivante, « Le don de plasma ou de plaquettes, qu'est-ce que c'est? »). Dans tous les cas, le matériel de prélèvement est stérile et à usage unique et le don est supervisé par un personnel médical (médecin ou infirmier) formé. L'Établissement français du sang (EFS) est le seul à pouvoir assurer le service de la transfusion sanguine dans le pays. C'est lui qui organise les collectes, assure la sécurité des donneurs et des receveurs et gère les réserves et la distribution des produits sanguins.





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



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

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



## Respecter les critères d'éligibilité

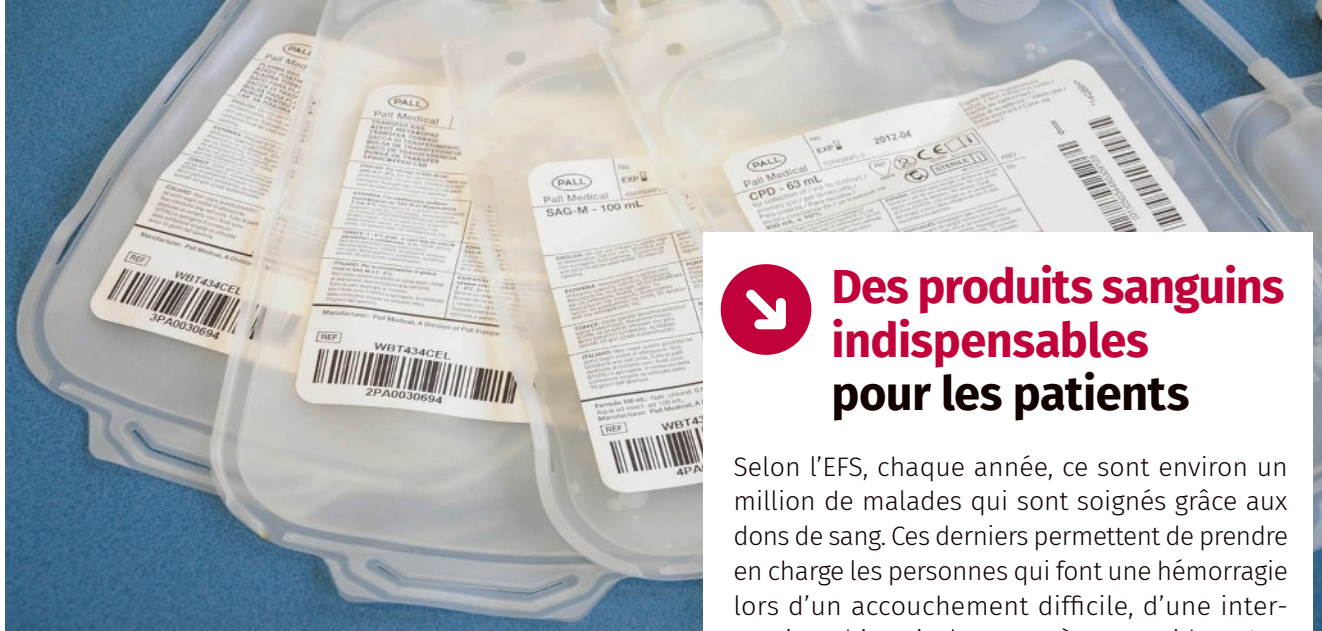


Pour donner, il faut avoir entre 18 et 70 ans — après 60 ans, le premier don est soumis à l'appréciation d'un médecin de l'EFS —, peser au moins 50 kg et être en bonne santé. Il est conseillé d'avoir mangé et de bien s'hydrater avant de donner pour limiter le risque de malaise. En revanche, mieux vaut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



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





## Des produits sanguins indispensables pour les patients

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

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

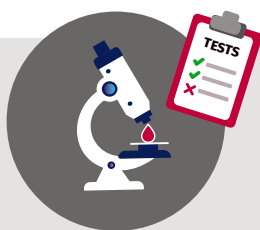
En fonction de son groupe sanguin, une personne pourra recevoir du sang d'un certain groupe mais pas d'un autre. Il est important de respecter les règles de compatibilité car si les anticorps anti-A ou anti-B du receveur rencontrent les antigènes A ou B des globules rouges du donneur, une réaction immunitaire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

DONNEUR ►	O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
RECEVEUR ▼								
AB+	●	●	●	●	●	●	●	●
AB-	●		●		●		●	
A+	●	●			●	●		
A-	●				●			
B+	●	●	●	●				
B-	●		●					
O+	●	●						
O-	●							



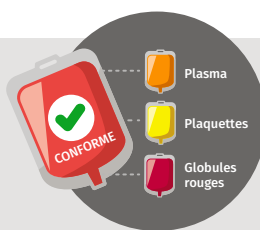
#### 1 LE PRÉLÈVEMENT

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



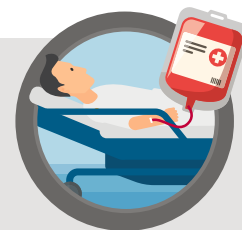
#### 2 LA QUALIFICATION BIOLOGIQUE

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



#### 3 LA PRÉPARATION

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



#### 4 LA DISTRIBUTION

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

**SUIVEZ LE PARCOURS DE LA POCHE DE SANG**



## Un parcours bien précis pour le donneur

Le don de sang prend au total une heure en moyenne. Après avoir présenté une pièce d'identité à l'accueil, tout commence par le questionnaire pré-don. Il s'agit d'un document qui liste une série de questions afin de s'assurer que le potentiel donneur remplit bien les critères d'éligibilité et qu'il n'a pas de contre-indications liées à son état de santé, à ses antécédents médicaux, à des séjours à l'étranger ou à des pratiques personnelles. Les réponses sont analysées par un médecin ou un infirmier de l'EFS qui reçoit chaque donneur. Une fois cette étape validée, le prélèvement en lui-même dure entre 8 et 10 minutes pour un don de sang total.

Pour un don par aphérèse de plasma, il faut compter 45 minutes et 90 minutes pour les plaquettes. Vient ensuite la phase de récupération sous surveillance. Une collation est proposée aux donneurs pour leur permettre de prendre une pause bien méritée. Un document, qui précise les consignes post-don, leur est également remis. Il explique notamment la conduite à tenir si des problèmes de santé surviennent dans les 15 jours suivant le prélèvement. Après une dizaine de minutes, ils peuvent retourner à leurs activités quotidiennes en évitant toutefois de faire des efforts physiques intensifs.



DR



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

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

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

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

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

### L. M. Qui est concerné ?

**Pr J. C.** Toutes les populations sont concernées car un groupe sanguin

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

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

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

**Propos recueillis par L. V.**



# Accidents de l'été : les traiter vite et bien



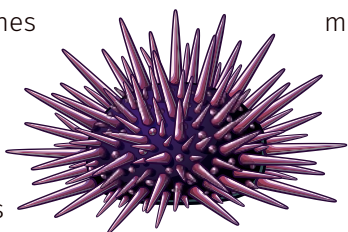
Un après-midi en pleine chaleur qui vire au malaise, une partie de barbecue qui se solde par une brûlure, une baignade qui finit aux urgences... l'été est la période de tous les plaisirs, mais aussi de tous les dangers. Voici quelques situations à risque et comment réagir.

## Chaleur et soleil

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

**Les conseils.** Chaque jour, boire au moins 1,5 litre d'eau, aller dans un lieu frais pendant 2 à 3 heures, se

rafraîchir souvent les bras et les jambes. Au moindre malaise dû à un coup de chaud, mettre la personne à l'ombre, la déshabiller, l'asperger d'eau froide (mais pas glacée) pour faire baisser sa température, et la faire boire.



ôter les piquants avec une pince à épiler et désinfecter; si c'est une piqûre de vive, laisser tremper le pied dans de l'eau très chaude (45 °C maximum). Pour une piqûre

de méduse, rincer à l'eau de mer (surtout pas à l'eau douce), puis retirer avec précaution les fragments de tentacules restant sur la peau à l'aide d'un objet fin tel un bout de carton, avant de recouvrir de sable chaud, la chaleur atténuant la douleur.

**Piqûre d'hyménoptère (abeille, guêpe, frelon ou bourdon).**

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

## Activités de plein air

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

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

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

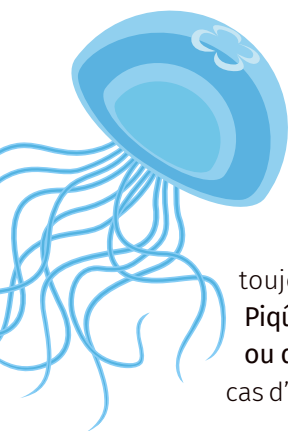


© Photos Shutterstock

## Animaux

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

**Piqûre d'oursin, de vive ou de méduse.** Dans le cas d'une piqûre d'oursin,



Isabelle Coston

## DES FOURMIS QUI SENTENT LES CANCERS

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

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

## L'endométriose expliquée aux adolescentes

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



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

69 %

DES 15-24 ANS

S'ESTIMENT

BIEN INFORMÉS

SUR LA QUESTION

DU VIH/SIDA

EN 2022 (EN RECU

DE 5 POINTS PAR

RAPPORT À 2020).



# Simplifier l'accès à la vaccination

© Photos Shutterstock



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

Les infirmiers et les sages-femmes peuvent, depuis fin avril, vacciner sans prescription médicale tandis que les pharmaciens ont l'autorisation de le faire

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



## LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE EST NÉFASTE POUR LES PERFORMANCES COGNITIVES

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

## CANCER COLORECTAL

### COMMANDEZ UN KIT DE DÉPISTAGE

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

## DENTAIRE

### Des risques liés au blanchiment

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

## MOELLE OSSEUSE

### Cherche donneurs

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

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

## ENDOCRINOLOGUE DIABÉTOLOGUE

# Traiter les désordres hormonaux

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

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

### Des maladies hormonales rares ou courantes

« Endocrinologie-diabétologie et nutrition est d'ailleurs le terme exact de cette spécialité », souligne Anne Bachelot,

présidente du Collège national des enseignants d'endocrinologie diabétologie maladie métabolique (CEEDMM) et médecin du service d'endocrinologie et médecine de la reproduction de la Pitié-Salpêtrière. Elle ajoute que « la discipline peut s'exercer aussi bien en ville qu'à l'hôpital, et concerne tous les âges de la vie, de la puberté à la sénescence. »

Le professeur Bachelot suit surtout des patientes connaissant des difficultés à procréer en raison de maladies gynécologiques rares ou plus fréquentes comme un syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Considéré comme la première cause d'infertilité féminine, le SOPK compte parmi les maladies endocriniennes et métaboliques les plus répandues. Il concerne en effet près de 10 %



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

des femmes en âge de procréer et accroît également le risque de maladie cardiovasculaire et de diabète. Aide médicale à la procréation (AMP), SOPK, diabète, surpoids ou obésité : l'endocrinologue est à l'interface chez les femmes qui font face à des troubles de la reproduction. Ces dernières bénéficient d'une prise en charge globale avec, notamment, des programmes d'éducation thérapeutique autour de l'alimentation et de l'activité physique.

### Un médecin en liaison avec d'autres spécialistes

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

**Isabelle Coston**



## Devenir endocrinologue- diabétologue

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





## Un numéro pour signaler les maltraitances envers les personnes âgées

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

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



## PRÊT IMMOBILIER

### Un accès plus facile pour les anciens malades du cancer

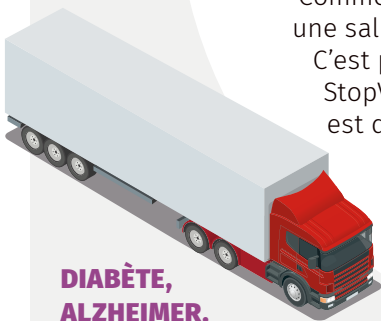
Depuis le 1<sup>er</sup> juin, les anciens malades du cancer et de l'hépatite C peuvent obtenir un crédit immobilier dans les mêmes conditions que tous les emprunteurs cinq ans après leur guérison, au lieu de dix ans. La nouvelle loi supprime aussi le questionnaire médical pour les prêts de moins de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

## ÉDUCATION NON VIOLENTE

### DONNER DES CLÉS AUX PARENTS

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

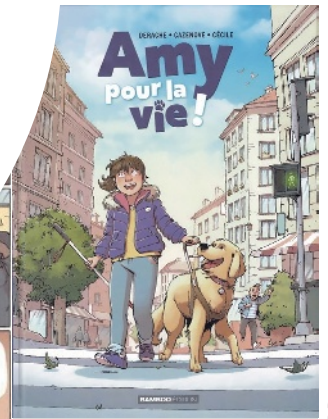
\* Disponibles gratuitement sur [Stopveo.org](http://Stopveo.org), rubrique « S'informer et se former ».



**DIABÈTE,  
ALZHEIMER,  
HANDICAPS...**

### Le droit de conduire évolue

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



### De l'importance des chiens guides

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

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



# Préparer ses vieux jours, c'est du sérieux !



La prévoyance **des gens heureux**

**Se préserver et préserver ses proches :**

Assistance aidant familial, téléassistance, garantie perte autonomie, convention obsèques, autant de solutions pour toutes les étapes et aléas de la vie !



04 91 12 40 00



22 agences dans le Sud



[www.mutuellesdusoleil.fr](http://www.mutuellesdusoleil.fr)