

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

BÉNÉVOLE

S'engager au service
des autres

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 **Assurance**
Accompagner et
protéger les étudiants

5 **Téléassistance**
Vivre sereinement
à son domicile

6 **Aidants-aidés**
Des solutions
d'assistance



ASSURANCE ÉTUDIANT,

Protégez vos enfants pendant leurs études !

La mutuelle des gens heureux

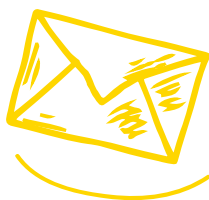
Santé - Prévoyance - Retraite - Prévention - Habitation

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

Garantie distribuée par MDS Courtage, établi au 455, promenade des Anglais « les portes de l'Aréna » entrée C - 06000 Nice et inscrit à l'ORIAS sous le numéro 06 034 210, afin de permettre à ses clients et aux adhérents de Mutuelles du Soleil Livre II de pouvoir souscrire à la garantie Assurance étudiant Mutuelles Du Soleil, Janvier 2021. Mutuelles du Soleil Livre II, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité 36-36 bis, av. Mal Foch CS 91296 - 06006 Nice Cedex 1, SIREN 782 995 511.
Organismes assureurs : Société Mutualiste des Étudiants de la Région Parisienne (SMEREP) - mutuelle régie par le Livre II du Code de la mutualité, immatriculée sous le n° SIREN 775 694 780, dont le siège social est situé au 28, rue Fortuny - 75017 Paris.
Axa France IARD - entreprise régie par le Code des Assurances, société anonyme au capital de 214 799 030 €, immatriculée au R.C.S de Paris sous le n° SIRET 722 057 460, dont le siège social est situé au 313, Terrasses de l'Arche - 92727 Nanterre cedex.
CHUBB European Group SE - société de droit étranger au capital de 644 741 144 £, enregistrée au registre de commerce et des compagnies de l'Angleterre et du Pays de Galles sous le n° 1129192. Vite, contrat est soumis à la loi française et à la réglementation du Code des Assurances, la Direction Générale pour la France (établissement secondaire), immatriculée au R.C.S.



RECOURS CONTRE TIERS



« J'ai été victime d'un accident dans la rue, comment ma mutuelle intervient-elle ? » **Christophe G.**

La mutuelle couvre les frais de santé liés à un accident (hospitalisation, rééducation, transports sanitaires...). Si ce dernier a été causé par un tiers, informez-en le professionnel de santé que vous consultez (médecin traitant, infirmier, masseur-kinésithérapeute...) afin qu'il l'indique sur la feuille de soins. Mutuelles du Soleil pourra ainsi exercer un recours contre le responsable de l'accident afin de récupérer, auprès de celui-ci ou de son assureur, le montant des prestations qui auront été versées. Ce recours s'applique aux accidents corporels provoqués, volontairement ou non, par un



Si vous êtes victime d'un accident causé par un tiers, signalez-le.

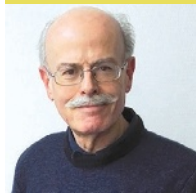
tiers (un particulier, un animal, une entreprise, une administration, etc.). Il peut s'agir également d'un accident causé par la chute d'un objet, d'un accident de la circulation, de coups et blessures reçus durant un événement sportif ou à l'école, ou encore de la morsure d'un animal domestique appartenant à un tiers.



ESPACE ADHÉRENT

« Je viens de souscrire une complémentaire santé, comment avoir accès à mon espace adhérent privé ? » **Carmen C.**

Il vous suffit de vous connecter sur Mutuellesdusoleil.fr, rubrique « Votre Espace », de sélectionner « Espace Adhérents » et de créer en quelques clics votre compte. Vous aurez ainsi accès à votre espace personnel qui vous permettra de réaliser de nombreux actes de gestion en ligne: visualiser vos remboursements, consulter votre contrat, modifier vos coordonnées, déclarer un changement de situation, ajouter un bénéficiaire... Il est également possible d'être averti par e-mail dès qu'un versement de prestation est effectué sur son compte bancaire. Vous pouvez aussi payer en ligne vos cotisations (la totalité ou une partie), dès lors que vous n'avez pas opté pour le prélèvement automatique.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

La famille Mutuelles du Soleil s'agrandit!

En ces temps de morosité pandémique, les heureuses nouvelles se font plutôt rares, celle-ci en est une et je m'empresse donc, chers adhérents, de vous en faire part. Dans le courant de l'année dernière, neuf mutuelles de la région de Montpellier qui nous étaient jusque-là associées par une convention dite de substitution, ont pris la décision de fusionner avec Mutuelles du Soleil. Les assemblées générales de ces organismes, ainsi que la nôtre, se sont unanimement prononcées en faveur de la fusion. Celle-ci est effective et publiée au Journal Officiel depuis le 1^{er} novembre 2020. Depuis cette date historique, les adhérents concernés sont ainsi devenus membres à part entière de Mutuelles du Soleil. Afin d'assurer leur représentation au sein de nos instances, nous avons organisé dès le début de l'année 2021 l'élection de nouveaux délégués au sein de la section territoriale Gard-Hérault que préside Jean-Pierre Fantone, par ailleurs vice-président de Mutuelles du Soleil. Ce scrutin a permis de désigner, dès le 5 février, deux délégués titulaires et deux délégués suppléants qui rejoignent donc notre assemblée générale. Bienvenue à nos nouveaux adhérents ainsi qu'à leurs délégués et longue vie à notre mutuelle!

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil, régies par le livre II du Code de la Mutualité - Siren n° 782395511 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91124000 - Directeur de la publication: Claude Leblois - Rédactrice: Céline La Sorsa - Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte - Maquette, préresse: Ciem - Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malherbes - Tirage: 62705 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 68, mars 2021** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). - Couverture: Shutterstock.



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





MULTIRISQUES HABITATION

Protégez vos biens et vos proches

Mutuelles du Soleil veille sur la santé de ses adhérents et aussi sur leur logement, le lieu essentiel de leur vie. Grâce à la garantie multirisque habitation *Ma Maison*, que vous soyez locataire, propriétaire ou propriétaire non occupant, en résidence principale ou secondaire, votre logement est en parfaite sécurité. Cette solution propose un socle de garanties fondamentales, des options incontournables et à la carte pour correspondre parfaitement à vos besoins. Pour faire réaliser une étude sur mesure, prenez contact avec nos experts directement sur MutuellesduSoleil.fr.

CENTRE OPTIQUE

La boutique de Marseille Canebière rénovée

Les opticiens du centre optique Mutuelles du Soleil situé au 31, la Canebière à Marseille sont heureux de vous accueillir dans un nouvel espace plus moderne et plus lumineux, dans le respect des règles sanitaires et des gestes barrières. Les quatre autres magasins d'optique Mutuelles du Soleil basés à Manosque, Gap, Nice et Avignon sont également ouverts à tous, adhérents ou non. Une visite est l'occasion de profiter de grandes marques de lunettes à petits prix. Quant aux adhérents, ils bénéficient d'offres promotionnelles complémentaires tout au long de l'année.



Retrouvez les adresses et horaires des centres optiques sur Mutuellesdusoleil.fr.

Une assurance dédiée aux étudiants

Mutuelles du Soleil protège vos enfants et les accompagne dans la réussite de leurs études.

Vos enfants sont les personnes les plus chères à vos yeux. En grandissant, ils manifestent souvent une envie d'indépendance, d'aventure qui peut vous faire peur, et il n'est pas toujours facile de les voir quitter le nid familial. Mutuelles du Soleil propose donc une assurance spéciale pour les étudiants, qui les protège tout au long de leur parcours dans l'enseignement supérieur. La mutuelle couvre ainsi cette nouvelle étape de leur vie ainsi que leurs activités complémentaires : stages, jobs étudiants, sport ou encore voyages.



L'assurance étudiante offre un panel de garanties pour la sécurité de votre enfant.

Une couverture pour toutes les activités

L'Assurance étudiant Mutuelles du Soleil permet à votre enfant d'être protégé par une responsabilité civile pour toutes les activités de sa vie étudiante, celles de sa vie privée ou sportive, ainsi que pour tout stage conseillé ou ordonné par un établissement d'enseignement. Une responsabilité civile médicale obligatoire en filière médicale et paramédicale est également incluse. Cette solution intègre par ailleurs une garantie individuelle accident qui permet à votre enfant d'être couvert pour les dommages corporels qu'il pourrait subir, en cas d'un accident grave, via l'octroi d'un capital. Enfin, l'assurance comprend une assistance rapatriement pour la sérénité de chacun.

i Pour une étude personnalisée, consultez nos experts santé. Plus de renseignements sur Mutuellesdusoleil.fr.



Le service de téléassistance permet de joindre un chargé d'écoute à tout moment.

La solution de la téléassistance

La téléassistance permet de vivre plus sereinement, chez soi comme à l'extérieur de son domicile.

En cette période inédite durant laquelle nous sommes éloignés de nos aînés, les chutes à domicile font partie de nos préoccupations. Mutuelles du Soleil propose ainsi *Prévifil*, un service d'écoute, d'aide et d'assistance disponible à tout moment. La personne âgée doit simplement appuyer sur l'émetteur, bracelet ou collier, pour joindre un téléopérateur. Le service *Téléassistance plus* peut même déclencher automatiquement une alarme en cas de chute. En fonction de l'urgence, le chargé d'écoute prévient soit les détenteurs des clés, soit la famille, le médecin, le Samu ou les pompiers. Le bénéficiaire peut être aussi équipé d'une montre (option à souscrire en plus du contrat) qui lui permet de se promener et d'être secouru en cas de chute, de défaillance physique ou de désorientation, grâce à la géolocalisation.

Avantage adhérent et fiscal

Le premier mois d'abonnement est offert et les frais de mise en service sont gratuits pour les adhérents de Mutuelles du Soleil. De plus, tous les bénéficiaires du service *Prévifil* ont droit à un crédit d'impôt de 50 %.

i Pour plus d'informations, contactez l'agence Mutuelles du Soleil la plus proche.

INNOVATION

Téléchargez la nouvelle appli mobile

Mutuelles du Soleil a lancé sa nouvelle application mobile et tablette, disponible gratuitement sur l'App store ou Google play. Il vous suffit de cliquer sur « Créer mon espace » pour accéder à une multitude de services innovants: visualiser vos remboursements, télécharger votre carte de tiers payant, accéder au détail de votre contrat et envoyer des documents, géolocaliser des professionnels de santé, consulter une notice de médicament issue des bases de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) ou encore utiliser un pilulier digital. Et pour en savoir plus, regardez le tutoriel vidéo disponible sur Mutuellesdusoleil.fr.

EHPAD LES MÉLODIES

Lieu de vie et de bien-être

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Les Mélodies est un véritable lieu de vie. Il accueille des résidents en secteur traditionnel ou en secteur protégé, destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Il propose à la fois un hébergement permanent et des séjours temporaires. Ces derniers permettent aux aidants de s'accorder une période de répit et/ou de favoriser l'intégration au sein de l'établissement pour un futur séjour permanent. L'Ehpad offre également une multitude de prestations et de services pour le confort des résidents ainsi que des activités pour favoriser leur bien-être et les interactions sociales.

i Renseignements: tél. 04 42 99 38 56, e-mail: contact-lesmelodies@mutuellesdusoleil.fr, et sur Mutuellesdusoleil.fr.



Animations, musicothérapie, médiation animale, festivités, ateliers thématiques, sorties... Les Mélodies propose une multitude d'activités.

©Mutuelles du Soleil



SERVICE À LA PERSONNE

L'assistance offre un panel de solutions en cas d'immobilisation de l'aidant.

© Shutterstock

Une assistance pour les aidants comme pour les aidés

Mutuelles du Soleil vous accompagne à chaque étape de votre vie mais aussi de celle de vos proches.

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes confrontées au vieillissement ou à la dépendance souhaitent continuer à vivre dans leur logement. Mais le maintien à domicile n'est possible que lorsque l'on est aidé. La France compte plus de 11 millions d'aidants (conjoint, enfants, voisins, amis...) sur lesquels leurs proches comptent et qui doivent gérer le quotidien.

Pour les accompagner, Mutuelles du Soleil propose l'Assistance aidant familial: une solution rapide et souple pour faire face aux situations d'urgence. Accessible sans condition médicale et avec une souscription possible jusqu'à 85 ans pour l'aidant, et pouvant être assuré jusqu'à 90 ans révolus, elle couvre les personnes en dépendance légère ou plus lourde, handicapées et malades. Il n'y a aucune condition d'âge ou de santé pour l'aidé, c'est l'aidant qui est couvert.

Répondre à toutes les situations

En cas d'immobilisation de l'aidant à la suite d'une maladie ou d'une hospitalisation non programmée, il est possible de choisir parmi une palette de services qui correspondent à la

situation de l'aidé: 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, ou encore acheminement et hébergement d'un proche, etc. Mais surtout, cette assistance permettra le remplacement du proche aidant par un aidant professionnel en cas d'immobilisation. Tous ces services sont inclus dans la cotisation mensuelle. Il n'y aura donc rien à payer. Il est possible de combiner plusieurs prestations dans la limite du plafond de garanties.

i Pour en savoir plus, rendez-vous en agence ou sur Mutuellesdusoleil.fr.

PENSEZ AU SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION

Adhérent santé Mutuelles du Soleil, que vous soyez aidant ou aidé, pensez à faire appel au service de téléconsultation médicale* en cas d'immobilisation pour raison de santé. Ce dispositif permet de consulter à tout moment, un médecin (généraliste ou

spécialiste) qui établira un diagnostic et pourra délivrer une ordonnance. Une solution supplémentaire, gage de sérénité pour l'aidant et de sécurité pour l'aidé.

**Sous réserve d'éligibilité prévue aux dispositions de votre contrat santé Mutuelles du Soleil.*

BÉNÉVOLE

S'engager au service des autres

En France, près d'une personne sur quatre est bénévole dans une association. Vous souhaitez vous investir dans le bénévolat et vous vous posez de nombreuses questions: Est-ce vraiment fait pour moi? Puis-je concilier cet engagement avec mon emploi du temps? Que l'on soit étudiant, salarié, retraité ou demandeur d'emploi, sur le terrain, dans un bureau ou à distance depuis chez soi, chacun peut trouver chaussure à son pied et s'épanouir en aidant les autres ou en défendant une cause.

Si la crise sanitaire et les confinements successifs ont accentué les inégalités, ils les ont aussi rendus plus visibles. Refuser de se replier sur soi-même « en attendant que ça passe », c'est l'attitude qu'ont adoptée un grand nombre de Français. Beaucoup n'ont en effet pu se résoudre à fermer les yeux et l'on a pu assister à un regain d'engagement et de solidarité. Malgré les contraintes, les restrictions de déplacement et la peur du coronavirus, le bénévolat n'a pas faibli. Contre toute attente, il s'est même renforcé. « Dès le début de la crise sanitaire, on a décidé de ne pas trop subir ce qui est en train de se passer et de profiter de cette

période qui empêche le lien pour justement en recréer, expliquait fin janvier 2021 à Sudouest.fr, Jérémie Ballarin, cofondateur du Wanted community, un groupe d'entraide Facebook qui compte 170 000 membres rien qu'à Bordeaux. *On a donc mobilisé la communauté Wanted pour préparer des repas, aider les associations autour de nous, en faveur des personnes précaires.* » L'hyperconnexion des jeunes a eu un effet mobilisateur en ces temps de crise où les gens ne peuvent pas sortir.

Les jeunes prennent la relève

Cette période de pandémie a vu se multiplier les gestes de solidarité (voir *Le Mutualiste* de juin 2020). De nombreux Français ont





➔ choisi de venir en aide aux autres. Du portage de courses à ses voisins âgés à la fabrication maison de blouses pour les soignants, en passant par des heures de soutien scolaire, beaucoup sont devenus bénévoles sans le savoir. « Les associations ont vu venir à elles énormément de nouveaux bénévoles, témoigne Élisabeth



Une expérience à valoriser sur le marché du travail

Le bénévolat peut représenter une étape constructive, voire un tremplin, pour des jeunes qui n'ont pas encore mis un pied dans la vie active. Il leur permet d'aborder des domaines qui les intéressent, comme la culture ou le développement durable et même parfois d'acquérir des compétences recherchées. Pourquoi ne pas s'en servir en le mentionnant dans son CV ? Le Passeport Bénévole®, créé par France Bénévolat avec le soutien des pouvoirs publics, permet de témoigner de son expérience bénévole, en indiquant les compétences qu'elle a mobilisées.

Pascaud, ancienne vice-présidente de France Bénévolat, notamment de jeunes actifs qui ne voulaient pas rester chez eux et souhaitaient donner gratuitement de leur temps. » Alors que les plus de 65 ans étaient obligés de se mettre en retrait pour se préserver du virus, les associations ont dû se réinventer. « Ça a pris un peu de temps, poursuit-elle, car elles n'étaient pas prêtes, mais elles se sont réorganisées et ont développé d'autres modes d'action comme les appels de soutien au téléphone. » Même s'il est encore trop tôt pour faire un bilan, pour savoir si les plus âgés reviendront et si les plus jeunes resteront,

le constat est le même un peu partout : « La pandémie a dopé la solidarité », se réjouit Élisabeth Pascaud, avant d'ajouter : « C'est évidemment très bien d'aider dans l'instant, mais il faut aussi voir à plus long terme car les associations développent des aides qui s'inscrivent dans la durée. C'est la raison pour laquelle, même si on n'a pas beaucoup de temps, c'est bien de se relayer entre bénévoles, comme dans une course de relais, afin que même une action

ponctuelle puisse être poursuivie dans la continuité. Lorsque l'on rend visite à une personne âgée qui perd un peu la tête, par exemple, il est bien de s'arranger à plusieurs pour lui permettre de faire le lien. »

Une manière d'être acteur dans la société

Les occasions qui poussent les gens à franchir le pas et à s'engager dans une mission bénévole sont diverses. La volonté d'être utile à la société en est souvent la raison sous-jacente. À l'instar d'Adrien Bourgeade, doctorant, qui s'est engagé dans le bénévolat pour la première fois à l'âge de 18 ans : « J'étais alors en école préparatoire scientifique et de ma résidence étudiante, j'avais vu sur une affiche qui proposait d'appeler un numéro pour faire une mission de bénévolat, raconte le jeune homme aujourd'hui âgé de 25 ans. J'en ai parlé à un ami, et on a appelé. » Cette première expérience consistait à élaborer des jeux d'éveil auprès d'un jeune de 16 ans atteint d'autisme. « J'avais besoin de faire autre chose, explique-t-il. Je ne faisais que travailler. Le lundi soir, cela me permettait de souffler.



Envie de solidarité en cette période de Covid-19, vers quelle association se tourner ?

➤ Distribuer des produits de première nécessité et des repas aux plus précaires, maintenir un lien avec des personnes fragiles isolées, apporter un soutien scolaire... En présentiel ou à distance, des centaines de missions sont proposées sur Jeveuxaider.gouv.fr. Au-delà des associations ayant pignon sur rue comme la Banque alimentaire, les Restos du cœur, le Secours

populaire ou le Secours catholique, il est possible de prêter main-forte à de multiples causes. Il suffit pour cela de se faire connaître sur des plateformes ou des sites qui mettent en relation les associations avec ceux qui proposent leurs services. Parmi les plus connus, Francebenevolat.org, Tousbenevoles.org ou encore Benevolt.fr.

Bénévolat et volontariat : deux notions distinctes

Ces deux termes, très utilisés dans le langage du monde associatif, désignent deux statuts différents.

► Le bénévolat

Selon la définition du Conseil économique, social et environnemental (Cese), « est *bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non rémunérée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial* ». Le bénévolat est ouvert à tous, quel que soit l'âge (une personne mineure peut tout à fait être bénévole) ou le niveau de qualification, que l'on soit en activité ou sans emploi.

► Le volontariat

Le statut de volontaire suppose un engagement réciproque et formalisé à plein temps pour une durée définie, avec une mission précise. Contrairement au bénévole, le volontaire peut être rétribué pour sa mission et a droit à une couverture sociale. Le Service volontaire européen (SVE), le Service de solidarité international (VSI) ou encore le Service civique sont des exemples de formes de volontariat.

C'était en quelque sorte une soupape. Ce jeune patient était très atteint, il ne parlait pas. Sa mère, qui était femme au foyer, nous aidait, en interaction avec un psychologue. Avant de commencer, je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre et ça m'a vraiment plu. » Après cette première expérience du bénévolat, d'autres se sont succédés. Adrien Bourgeade a continué, d'une manière ou d'une autre, à aider des jeunes en souffrance. « *Ensuite, j'ai intégré l'Enseeiht (une grande école d'ingénieurs à Toulouse, NDLR), j'ai rejoint l'Association de la fondation étudiante pour la ville (Afev) de Toulouse, qui proposait des actions de bénévolat. J'y tenais ponctuellement un stand afin d'y présenter le métier d'ingénieur et de montrer que ce dernier n'était pas réservé à une élite.* »

S'engager pour mieux se trouver

« *Quand on est étudiant, on a l'impression que les études sont gratuites, souligne le jeune homme. J'étais boursier et j'aime à dire que ma scolarité m'a coûté 35 euros. J'avais l'impression de devoir quelque chose à la société.* » Issu d'un milieu modeste, si Adrien a réussi ses études, c'est selon lui grâce à l'aide d'un ami qui l'a soutenu quand il en a eu besoin. « *Il y a des gens, des rencontres qui peuvent changer des vies. Aujourd'hui, je fais un doctorat. Ma vie aurait été différente si je n'avais pas fait certaines rencontres. J'ai voulu en quelque sorte rendre*



© Photos Shutterstock

DES DROITS ET DES RESPONSABILITÉS

Le bénévole n'est pas salarié et ne perçoit donc pas de rémunération. Il peut néanmoins être dédommagé par l'association s'il engage des frais (déplacement, hébergement, achat de matériel...) dans le cadre de sa mission. N'étant soumis à aucun lien de subordination juridique, il reste libre d'y mettre un terme sans procédure, ni dédommagement. Il doit en revanche respecter les statuts de l'association ainsi que les normes de sécurité dans son domaine d'activité. S'il est victime de dommages et qu'il est en mesure de prouver la relation directe de cause à effet entre sa participation aux activités de l'association et le dommage, cette dernière est tenue de l'indemniser. En cas de dommages causés par un bénévole et malgré l'absence de contrat de travail, la responsabilité de l'association peut être engagée sur le fondement de la responsabilité du fait d'autrui (article 1242 du Code civil).

38 %

des Français « donnent du temps pour les autres, pour une cause »,

soit 20 millions de bénévoles. Parmi eux, 13 000 000, soit 2 sur 5, le font dans un cadre associatif.

Source : France Bénévolat, 2019.





Dossier

➔ *ce que l'on m'avait donné. Je suis la preuve que des élèves qui ont des difficultés à la base peuvent très bien réussir grâce à l'aide de personnes bien intentionnées.* » Aujourd'hui, Adrien consacre près de quatre heures de son temps par semaine au bénévolat, au sein de l'association Parrain pour mille, qui met en relation des adultes et des filleuls, des enfants de mères isolées, des migrants. Le dimanche, il encadre pour du soutien scolaire en terminale un jeune Guinéen qui a traversé la Méditerranée au péril de sa vie pour venir faire des études en France. « *Je l'aide pour ses devoirs et pour préparer le bac* », précise-t-il. Il accompagne également, en sciences, des petits groupes



d'élèves issus de milieux défavorisés. La solidarité fonctionne dans les deux sens. Si le bénévolat a pour but d'aider les autres de manière désintéressée, il fait du bien aussi à celui qui le pratique. « *Un bénévole qui avait passé pour la première fois un soir de Noël aux Restos du cœur, relate Élisabeth Pascaud, m'a dit qu'il avait fait cela par devoir mais que dorénavant, il allait s'organiser pour le faire plus souvent, car il y avait pris du plaisir.* » Pendant les confinements, notamment, le bénévolat a représenté une bouffée d'air pour beaucoup, en leur permettant d'avoir des interactions sociales et de se rendre utiles.

● **Isabelle Coston**



Amélie Arcile est cofondatrice de la plateforme Benevolt.

« LA CRISE SANITAIRE A MODIFIÉ LA NATURE DU BÉNÉVOLAT »

Croix Rouge, Médecins du Monde, mais aussi petites associations locales, tous ont besoin de personnes qui s'engagent à leurs côtés. L'entreprise solidaire Benevolt fait le lien entre associations et bénévoles partout en France.

Le Mutualiste. Sur quel principe est fondée la plateforme et comment fonctionne-t-elle ?

Amélie Arcile. Benevolt est un service numérique dont l'objectif est de rapprocher ceux qui ont besoin de renforts pour développer leurs projets associatifs et ceux qui veulent s'investir dans le bénévolat. Après s'être inscrits sur le site et avoir indiqué leurs centres d'intérêt et le lieu où ils habitent, les candidats au bénévolat se voient proposer des missions en

accord avec leurs désirs, leur localisation et leur disponibilité. Le service est gratuit pour les bénévoles ; les associations peuvent l'utiliser gratuitement ou choisir de s'abonner.

L. M. D'où vous est venue l'idée de ce projet ?

A. A. C'est Anne-Laure Mesguen, avec qui j'ai fondé Benevolt, qui en est à l'origine. Alors qu'elle était manager dans un grand groupe, elle a remarqué que ses salariés redoutaient le passage à la retraite, craignant de se sentir inutiles. Elle a donc eu l'idée de créer un service mettant en relation ces jeunes retraités avec des associations ayant besoin de leurs compétences. En les aidant à aborder cette nouvelle étape de leur vie, Benevolt leur permet de s'épanouir par le bénévolat. Mais depuis le mois

de mars, la plateforme s'est ouverte à toutes les classes d'âge.

L. M. Les actions de bénévolat ont pu continuer malgré les confinements ?

A. A. On assiste, depuis plusieurs années en France, à un véritable élan de générosité. Pendant les confinements, cet élan n'a pas diminué. La crise sanitaire a montré que l'on pouvait prendre du temps pour aider les autres, même depuis chez soi. Elle a néanmoins modifié la nature du bénévolat. Les associations ont dû moderniser leurs pratiques, grâce à l'outil numérique, notamment. Beaucoup d'actions peuvent être menées à distance, comme des cours et du soutien scolaire en vidéo, ou des appels téléphoniques ou en visio aux personnes âgées dans les Ehpad.

Propos recueillis par I. C.



© Shutterstock

QUIZ

Que savez-vous sur la presbycousie ?

Au fur et à mesure des années, nos capacités auditives diminuent et on entend moins bien, c'est ce que l'on appelle la presbycousie. Testez vos connaissances sur ce phénomène.

Une ou plusieurs bonnes réponses par question.

1. À quel âge commence généralement la presbycousie ?

- 45 ans
- 65 ans
- 75 ans

2. Quels types de sons deviennent difficiles à entendre ?

- Les sons aigus
- Les sons graves
- Tous les types de sons

3. La presbycousie est due notamment à l'usure des cellules sensorielles de l'oreille. Mais combien en avons-nous ?

- 1500 par oreille
- 15000 par oreille
- 150000 par oreille

4. En plus de l'âge, quels facteurs peuvent accélérer ce processus ?

- Une prédisposition génétique
- Des traumatismes sonores
- Des maladies (diabète, troubles cardiovasculaires)

5. La perte d'audition peut engendrer à terme des troubles cognitifs.

- Vrai
- Faux

6. Pour retarder la perte d'audition, je peux :

- Porter des protections
- Baisser le volume
- Ne plus écouter de musique au casque

7. Avoir une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique et ne pas fumer permettent aussi de prévenir la presbycousie.

- Oui
- Non

8. Quels signes doivent m'alerter ?

- J'ai des difficultés à suivre une conversation
- Je parle fort
- Je suis plus sensible aux bruits forts

9. Je suis gêné car j'entends moins bien, que dois-je faire ?

- Rien, car la perte d'audition est inéluctable
- Consulter un professionnel de santé

10. Quel est l'âge moyen du premier appareillage ?

- 66 ans
- 71 ans
- 82 ans

Réponses :

1. C'est à partir de 65 ans en moyenne que la perte d'audition devient gênante, mais elle peut intervenir plus tôt ou plus tard selon les individus.

2. La presbycousie se caractérise par une perte des sons aigus progressive jusqu'à atteindre les fréquences utilisées lorsque l'on parle.

3. Nous disposons de 15000 cellules sensorielles dans chaque oreille.

4. Toutes les réponses sont exactes.

5. Vrai. La personne qui n'arrive plus à suivre une conversation a tendance à s'isoler, et le fait de ne plus communiquer, de ne plus être stimulé, peut accélérer le développement de troubles de l'attention et de la mémoire notamment.

6. Il faut protéger ses oreilles en utilisant des bouchons d'oreille en concert ou quand on bricole. Réduire le niveau sonore permet aussi de les préserver sans pour autant se priver du plaisir d'écouter de la musique avec un casque.

7. Bien manger et bouger limitent la survenue de maladies comme l'hypertension ou le diabète qui prédisposent à la perte de l'audition. Le tabac, quant à lui, a un impact négatif sur le fonctionnement de l'oreille.

8. Ces trois signes doivent alerter.

9. Un médecin oto-rhino-laryngologiste (ORL) pourra réaliser un bilan auditif complet et vous donner un avis médical.

10. L'âge moyen du premier appareillage en France est de 71 ans.

SÉDENTARITÉ LES JEUNES « SCOTCHÉS » AUX ÉCRANS

Les enfants et adolescents passent beaucoup trop de temps sur les écrans et les mesures de confinement ont aggravé la tendance. Une étude* montre en effet une dramatique explosion du temps d'écran pendant le premier confinement et d'une manière plus générale une nette dégradation du niveau d'activité physique des jeunes Français. Ces comportements plus inactifs et sédentaires sont en train de devenir la norme, et cela inquiète de plus en plus les professionnels de santé.

* *Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent, Onaps, édition 2020.*

En moyenne, les enfants et adolescents français passent 4 heures par jour devant un écran.

Dépistage du cancer du col de l'utérus: 40 % des femmes n'y participent pas

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est un moyen efficace de lutter contre cette maladie dont 3 000 nouveaux cas sont découverts en France chaque année et qui cause 1 100 décès. Et pourtant, 40 % des femmes concernées n'y participent pas, déplore l'Institut national du cancer (Inca). L'examen repose sur un prélèvement au niveau du col de l'utérus qui permet de détecter au plus tôt des cellules anormales ou la présence du papillomavirus. Il est recommandé tous les trois ans entre 25 et 30 ans (après deux tests normaux réalisés à un an d'intervalle) et tous les cinq ans entre 30 et 65 ans. Les femmes qui ne l'ont pas réalisé reçoivent une invitation par courrier et bénéficient d'une prise en charge à 100 %, sans avoir à avancer de frais.



© Photos Shutterstock

**- 0,4 AN
POUR
LES FEMMES
ET - 0,5 AN
POUR
LES HOMMES:
L'ESPÉRANCE
DE VIE
DES FRANÇAIS
A BAISSÉ EN 2020
À CAUSE
DE LA PANDÉMIE.**

Le logo Nutri-score plébiscité par les consommateurs

Trois ans après son lancement officiel, la notoriété du Nutri-score a fortement progressé: plus de neuf Français sur dix le connaissent et le trouvent utile pour estimer la qualité nutritionnelle d'un produit, selon une enquête de Santé publique France publiée en janvier 2021. Par ailleurs, 57 % des personnes interrogées ont déclaré avoir modifié une ou plusieurs habitudes d'achat après l'avoir consulté: 34 % ont par exemple limité l'achat de produits avec de moins bons scores et 35 % ont changé durablement certaines habitudes alimentaires. Bien que l'apposition de ce logo ne soit pas obligatoire, 70 % des consommateurs considèrent qu'il améliore l'image de marque; nul doute que cet argument encourage les industriels et les distributeurs à plus l'utiliser.



DR

BANDE DESSINÉE

UN EHPAD, DES AMIS ET DES AVENTURES

Yvonne, 80 ans, quitte sa maison le cœur lourd. Elle part vivre dans l'Ehpad des Mimosas. Les premiers jours sont difficiles car tout lui déplaît: le tissu rêche de son couvre-lit, l'ambiance morose, le manque d'activités... Et puis, elle fait la rencontre d'autres pensionnaires avec qui elle ne va pas tarder à former une joyeuse bande. L'amitié, l'amour, l'humour et un brin de folie vont réunir ces copains bien décidés à continuer de profiter de la vie.

i *Le Plongeon, de Séverine Vidal et Victor Lorenzo Pinel, Grand angle, 80 pages, 17,90 euros.*

GESTE BARRIÈRE À BONNE DISTANCE DE SON VOISIN

Dans un décret du 27 janvier, le gouvernement a allongé la distance physique d'un à deux mètres entre deux personnes ne portant pas de masque. Cette mesure a pour but de limiter la propagation des nouveaux variants du SARS-CoV-2 plus contagieux.



COVID-19

Trois fois plus de morts à l'hôpital qu'avec la grippe

Une étude de l'Inserm et du CHU de Dijon s'appuyant sur les données nationales françaises de près de 130 000 patients hospitalisés pour Covid-19 ou pour grippe saisonnière montre que le taux de mortalité parmi les patients hospitalisés pour Covid est trois fois plus élevé que celui de la grippe saisonnière. Très loin, donc, d'une « grippette ».

ÉTUDIANTS

Leur santé mentale préoccupe

Deux jeunes de 18 à 25 ans sur trois estiment que la crise actuelle liée à l'épidémie de Covid-19 va avoir des conséquences négatives sur leur santé mentale, indique un sondage mené par l'institut Ipsos pour la Fondation Fondamental publié le 28 janvier. Pour leur venir en aide, les « chèques psy » financent la consultation d'un psychologue ou d'un psychiatre de ville.

CONSEILLÈRE MÉDICALE EN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR



Martine Ott est rattachée au pôle de pathologie thoracique des hôpitaux de Strasbourg.

Améliorer la qualité de l'air intérieur et la santé des patients

La conseillère médicale en environnement intérieur (CMEI) traque les sources de pollution de l'air directement dans les logements des malades. Elle les conseille et participe ainsi à leur prise en charge.

Pour soigner des patients qui souffrent de pathologies allergiques ou respiratoires, le médecin peut faire appel à une conseillère médicale en environnement intérieur (CMEI) qui va procéder à un audit. « Nous prenons rendez-vous et nous nous rendons gratuitement au domicile de la personne pour rechercher la présence d'allergènes, de moisissures ou de polluants chimiques qui pourraient avoir un lien avec

sa maladie », explique Martine Ott, CMEI aux hôpitaux universitaires de Strasbourg. Une fois sur place, une véritable enquête de terrain démarre. « Nous suivons un questionnaire pour passer en revue les habitudes de vie du patient et de sa famille, indique la professionnelle. Puis nous visitons ensemble le logement. Nous mesurons le taux de CO₂ – témoin du renouvellement de l'air –, la température et le taux d'humidité. Nous sommes également attentifs à l'odeur quand nous entrons dans une pièce, qui peut nous signaler la présence de moisissures. Nous pouvons prendre des échantillons de poussière pour identifier les allergènes d'acariens et, grâce à des

scotchs tests ou des écouvillons, faire analyser les moisissures en laboratoire. »

Des conseils personnalisés

Au fur et à mesure de son tour du propriétaire, la conseillère distille ses conseils. « Nous rappelons notamment qu'il faut aérer son logement dix à quinze minutes par jour même si cette mesure, préconisée aussi contre la Covid-19, est de mieux en mieux connue, constate Martine Ott. Nous nous adaptons à chacun pour trouver des solutions efficaces et pragmatiques: nettoyer la ventilation, réaliser des travaux si cela est possible, limiter l'accès de l'animal de compagnie à certaines pièces, revenir à des produits d'entretien simples (savon noir et vinaigre blanc), abandonner les parfums d'intérieur qui sont irritants... » En améliorant la qualité de l'air, la professionnelle poursuit toujours le même objectif: réduire l'exposition aux polluants et limiter la survenue de symptômes.

Léa Vandeputte

i Pour en savoir plus: Cmei-france.fr.



Devenir CMEI

Après une formation initiale d'infirmier, de technicien de laboratoire, de puériculteur ou encore de travailleur social, il faut suivre le diplôme interuniversitaire (DIU) Santé respiratoire et habitat à Strasbourg ou le diplôme universitaire (DU) Santé environnementale en milieu intérieur à Marseille. Les cours s'étalent sur une année scolaire et alternent enseignements théoriques et travaux pratiques.



Les dons aux associations encouragés

En cette période de crise sanitaire, les associations ont plus que jamais besoin d'argent pour assurer la distribution de repas ou encore favoriser l'accès au logement des plus précaires. Pour inciter les Français à donner, le plafond de la réduction d'impôt de 75 % est porté à 1000 euros en 2021.

RÉPARABILITÉ DES OBJETS

Des acheteurs mieux informés

Afin de lutter contre le gaspillage et l'obsolescence programmée, les industriels sont maintenant tenus d'indiquer aux consommateurs l'indice de réparabilité sur les smartphones, ordinateurs portables, lave-linge, téléviseurs et tondeuses à gazon. Une note sur dix est ainsi apposée, mentionnant que le produit est réparable, difficilement réparable ou non réparable. Cette note tient compte, notamment, du prix des pièces détachées.



PERSONNES HANDICAPÉES LE TAUX D'EMPLOI STAGNE



Les derniers chiffres de l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés (OETH), portent sur l'année 2018 et montrent que le taux d'emploi direct de travailleurs handicapés qui avait progressé de 2013 à 2016 stagne pour la deuxième année consécutive. L'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap reste difficile et la crise sanitaire fait craindre une aggravation de cette situation.

LOGEMENT

Une carte interactive des loyers

Le ministère de la Transition écologique met en ligne une carte de France qui indique le montant des loyers au mètre carré, charges comprises, du parc privé. Il suffit à l'internaute de se rendre sur le site [Ecologie.gouv.fr/carte-des-loyers](https://www.ecologie.gouv.fr/carte-des-loyers) et de cliquer sur sa commune pour en savoir plus sur les prix pratiqués sur le marché locatif local.



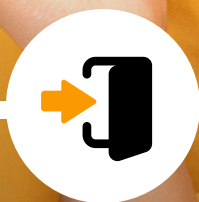
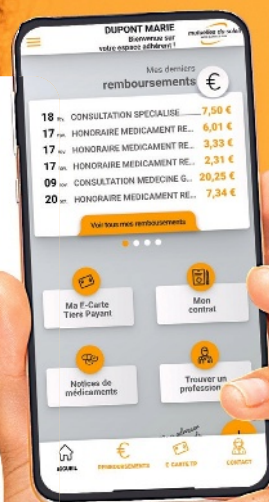
Un outil pratique pour les victimes de violence

La plateforme gratuite [Memo-de-vie.org](https://www.memo-de-vie.org) accompagne les victimes de violences et les oriente vers des professionnels. Elle leur donne aussi la possibilité de créer un espace privé dans lequel elles peuvent garder une trace des faits et enregistrer des documents officiels, mais aussi des photos ou des vidéos de témoignages, par exemple. Pour plus de sécurité, un bouton « Vite, je quitte » permet de fermer le site rapidement.

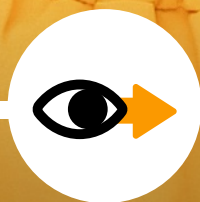


© Photos Shutterstock

**Votre mutuelle est
encore plus proche
quand elle est dans
votre poche !**



ACCÈS
au détail de
votre contrat



SUIVI
de vos
remboursements



ENVOI
facilité de vos
documents



AFFICHAGE
carte tiers payant
dématérialisée

Trouvez un professionnel de santé
ou une pharmacie à proximité



Consultez vos notices depuis la
base nationale des médicaments