

# Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

**DOSSIER**

## **PRENONS SOIN** de notre audition

*mutuelles du soleil*  
NÉES DANS LE SUD

**5 Le Lunetier du Sud**  
Cinq boutiques dans  
le sud de la France

**5 Agences**  
De nouveaux horaires  
d'ouverture

**6 Juju le zeste amical!**  
Votre nouvelle chaîne  
de podcasts santé

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



La prévoyance **des gens heureux**

**Se préserver et préserver ses proches :**

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



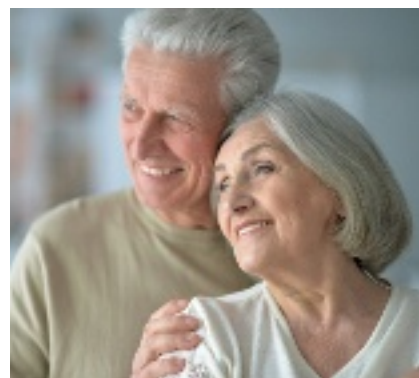
[www.mutuellesdusoleil.fr](http://www.mutuellesdusoleil.fr)



## “ INVALIDITÉ

« Mon épouse est en situation d'invalidité, la mutuelle propose-t-elle une garantie spécifique ? » Paul M.

Cher Paul, Mutuelles du Soleil propose des formules qui couvrent, par exemple, uniquement le risque hospitalier. Prenez rendez-vous avec l'un de nos conseillers en ligne, sur le site internet



© Adobestock

La mutuelle propose des garanties adaptées à toutes les situations que l'on peut rencontrer dans une vie.

Mutuellesdusoleil.fr, afin d'étudier sa situation en détail et de trouver une garantie adaptée à ses besoins. Le remboursement à 100 % par la Sécurité sociale ne suffit pas toujours, contrairement à ce que l'on peut croire. Par ailleurs, sachez que Mutuelles du soleil ne demande pas de questionnaire de santé à ses adhérents.

## “ TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

« Je viens d'adhérer à Mutuelles du Soleil et je souhaiterais activer le service de téléconsultation, comment dois-je faire ? »

Laurence O.

Il vous suffit de vous connecter sur l'espace MySantéclair, accessible sur l'application mobile Mutuelles du Soleil ou depuis votre espace adhérent sur le site Mutuellesdusoleil.fr. Le service de téléconsultation médicale à distance, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, en France et partout dans le monde, est inclus, sous réserve d'éligibilité, dans les contrats santé Mutuelles du Soleil. Des médecins généralistes, des spécialistes, mais aussi des diététiciens ou des psychologues sont joignables grâce à ce service et peuvent vous délivrer une ordonnance immédiatement en cas de besoin.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,  
président  
de Mutuelles du Soleil

## Bien plus qu'un assureur santé

*Les mutuelles se trouvent couramment réduites à leur fonction d'assureur en complémentaire santé, toutefois elles sont bien plus que cela et c'est ce qui les différencie des autres acteurs du marché.*

*Adhérer à une mutuelle, c'est en devenir membre participant en élisant des délégués, bénévoles, chargés de constituer l'assemblée générale, laquelle prend les principales décisions et choisit les administrateurs. Ces derniers, également bénévoles, administrent l'organisme et nomment les dirigeants qui en assurent la gestion quotidienne.*

*Ce mode de fonctionnement, démocratique et désintéressé, permet d'agir dans le seul intérêt des adhérents, sans distinction de sexe, d'âge ou d'état de santé. Il offre, outre la sécurité face aux risques de maladie ou d'accident, des services fondés sur la solidarité. Ainsi, le groupe Mutuelles du Soleil propose une aide sociale mutualiste pour les adhérents en difficulté, gère des établissements, exerce une action de prévention et possède cinq magasins d'optique Le Lunetier du Sud (lire page 5).*

*Le Code de la Mutualité, qui régit les mutuelles, garantit le respect de ces principes et justifie la confiance dont nos adhérents nous honorent.*

**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 en chef: Céline La Sorsa - Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte - Secrétaire de rédaction: Constance Périn - Maquette, prépresse: Ciem - Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes - Tirage: 27 709 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 76, mars 2023** - 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). - Photo de couverture: Shutterstock - 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.



## TIERS PAYANT

### Une carte pour ne pas avancer les frais de santé

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, Mutuelles du Soleil élargit la prise en charge du tiers payant pour l'ensemble des segments de votre offre de soins. La carte de tiers payant 2023, qui suit dorénavant la norme iSanté, permet de ne pas avoir de frais médicaux à avancer auprès de 220 000 professionnels de santé en France. Vous trouverez ainsi plus facilement un professionnel conventionné pour vos consultations médicales et vos besoins en pharmacie, optique, radiologie...

**i** La carte est téléchargeable depuis l'application mobile, l'espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr) ou le coffre-fort numérique (sous réserve d'éligibilité).

## DÉMÉNAGEMENT

### Nouveaux locaux à Avignon

Depuis le 9 janvier, l'agence Mutuelles du Soleil d'Avignon, a déménagé à moins de 2 km de son ancienne adresse: au 28, rue du Vieux Sextier, tout proche des Halles. Vos conseillers ont le plaisir de vous accueillir dans des locaux plus modernes et plus spacieux, du lundi au vendredi, avec ou sans rendez-vous, de 9 heures à 12 h 30 et de 14 heures à 16 heures, et à partir de 16 heures, uniquement sur rendez-vous. Vous pouvez aussi contacter l'agence directement au 04 90 03 18 20 ou par e-mail à l'adresse [agence841@mutuellesdusoleil.fr](mailto:agence841@mutuellesdusoleil.fr).



La nouvelle agence d'Avignon vous accueille dans des locaux plus modernes et plus spacieux.

## Des outils numériques qui rendent service

**Consulter ses remboursements en temps réel, photographier et envoyer un document, échanger en direct... Mutuelles du Soleil vous propose une série d'outils numériques simples, pratiques et intuitifs.**

L'espace adhérent. Accessible depuis [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), en cliquant sur « Votre espace privé », il permet de: suivre ses remboursements, visualiser sa carte de tiers payant, gérer son contrat santé, envoyer un document ou un message, naviguer dans son espace MySantéclair, géolocaliser un professionnel de santé, trouver la notice d'un médicament, lire le magazine *Le Mutualiste*...  
L'application mobile. Gratuite, elle offre les mêmes fonctionnalités que l'espace adhérent, mais depuis un smartphone Android ou iPhone. Nouveauté: vous avez même accès à votre carte de tiers payant hors connexion!

Le coffre-fort numérique. Il centralise tous les documents liés à votre contrat santé en un seul et même espace sécurisé (appel de cotisations, carte de tiers payant, confirmation administrative...). En plus, vous pouvez consulter, stocker, imprimer, télécharger et envoyer par e-mail vos papiers.

La prise de rendez-vous en ligne. Depuis l'application, rubrique « Mes services », sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr) ou sur l'espace adhérent, accédez à l'agenda de votre conseiller et réservez un entretien téléphonique ou un rendez-vous en agence.

**i** Les conseillers de la mutuelle se tiennent à votre disposition pour vous assister dans l'utilisation de ces solutions numériques.



© Shutterstock



Flashez le QR code avec l'appareil photo de votre smartphone pour découvrir les services en vidéo.



## Cinq boutiques dans le Sud

**Depuis plus de 20 ans, Mutuelles du Soleil s'est engagé dans le développement de son réseau de services et de soins. Et c'est encore le cas aujourd'hui à travers Le Lunetier du Sud.**

Les magasins d'optique Mutuelles du Soleil livre III changent d'identité et deviennent Le Lunetier du Sud. Les cinq boutiques, situées à Avignon, Gap, Manosque, Nice et Marseille, proposent des lunettes de grandes marques, de créateurs passionnés, du sur-mesure, des collections capsules et des équipements sportifs adaptés à la vue.

### Des services en plus

Chez Le Lunetier du Sud, un large choix de produits est immédiatement disponible. Les boutiques pratiquent de plus le tiers payant.



© Capturenow

Dans le cadre des garanties de votre contrat, vous n'aurez dans la plupart des cas, pas de frais à avancer. En outre, des facilités de paiement sont possibles sous conditions.

Vous pouvez aussi bénéficier d'un examen de la vue gratuit réalisé par l'équipe d'opticiens certifiés. Ces experts vous offrent

un suivi personnalisé, une prise en charge et des services de qualité qui respectent les principes déontologiques de la profession.

Et, pour gagner du temps, vous pouvez prendre rendez-vous en ligne, sur [Lelunetierdusud.fr](http://Lelunetierdusud.fr), dans le magasin de votre choix.

## LUNEL

### Mouvement d'agence

L'agence Mutuelles du Soleil de Lunel est redirigée vers les agences de Montpellier au 145, rue de l'Acropole, Le Parthéna I, quartier Antigone et de Nîmes, au 78 bis avenue Jean-Jaurès. Les experts santé, prévoyance, auto et habitation accueillent le public du lundi au vendredi avec et sans rendez-vous de 9 heures à 12 h 30 et de 14 heures à 16 heures et uniquement sur rendez-vous à partir de 16 heures. Pour éviter le temps d'attente, vous pouvez prendre rendez-vous avec votre conseiller depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil, sur votre espace adhérent ou sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).

## NOUVEAU

### Les agences Mutuelles du Soleil adaptent leurs horaires d'ouverture

Depuis le 2 janvier, vos conseillers vous accueillent sur de nouvelles plages horaires. Ils ont le plaisir de vous recevoir du lundi au vendredi avec et sans rendez-vous de 9 heures à 12 h 30 et de 14 heures à 16 heures et uniquement sur rendez-vous de 16 heures à 18 heures. Mutuelles du Soleil s'adapte aussi à vos disponibilités via sa plateforme de prise de rendez-vous. En deux clics sur l'application mobile, rubrique « Mon agence », sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr) ou sur l'espace adhérent, accédez à l'agenda de votre conseiller et prenez rendez-vous en agence. Et si vous n'avez pas le temps de vous déplacer, vous pouvez aussi réserver un créneau pour un entretien téléphonique. Dans les deux cas, dès que le rendez-vous est pris, une confirmation vous est adressée par e-mail et par SMS ainsi qu'une notification de rappel.



© Adobestock



Scannez le QR code pour choisir un créneau horaire pour un rendez-vous en agence ou à distance.

## JUJU LE ZESTE AMICAL!

# Votre nouvelle chaîne de podcasts santé

Mutuelles du Soleil, acteur engagé dans le domaine de la prévention, lance sa chaîne de podcasts, Juju le zeste amical, pour rendre l'information encore plus accessible.

**A**vec sa nouvelle chaîne de podcasts, Mutuelles du Soleil ensoleille votre quotidien en vous prodiguant des conseils bien-être et prévention pour vitaminer votre journée. Un podcast est une émission sonore qui peut être écoutée partout, tout le temps, en se baladant, en pratiquant un sport, en déplacement, en se rendant au bureau, en travaillant ou encore en cuisinant.

### Donner la parole à une ambassadrice du sport santé

Acteur engagé dans le sport et dans la santé, Mutuelles du Soleil a souhaité s'associer à Léa Bachelier, joueuse française de waterpolo au club Olympique Nice natation, pour partager son expérience et sa passion pour débiter cette collection de podcasts dans lesquels elle vous parlera des hormones du bonheur et du bien-être, de la satisfaction de s'être dépensé, de l'utilité d'une saine fatigue pour obtenir un meilleur sommeil, du sport comme vecteur de relations sociales, des préjugés liés à certaines activités physiques et sportives, etc. Le premier épisode, *Le sport comme élixir de bonheur*, est d'ores et déjà disponible. Léa Bachelier s'y confie sur sa pratique et explique les bienfaits de l'activité sportive (la satisfaction procurée à la suite d'une séance de sport, l'importance du plaisir lors de la pratique...).

### Des astuces et de la bonne humeur

La chaîne de podcast de Mutuelles du Soleil parle de tout et surtout de vous. C'est un véritable cocktail d'astuces pour des zestes de



La mutuelle lance sa chaîne de podcasts et vous délivre des conseils utiles pour vous aider à prendre soin de votre santé.



DR

bonne humeur. Juju le zeste amical constitue un moment de partage simple entre spécialistes, professionnels et particuliers avec des thématiques qui nous concernent tous: la santé, l'assurance, la prévention et le coaching. ●

### COMMENT ÉCOUTER LES PODCASTS SANTÉ ?


Mutuelles du Soleil met à votre disposition, gratuitement, sur plusieurs plateformes d'écoute (en version application mobile ou web) ses podcasts santé: Spotify, Youtube, Deezer, Google podcasts, Amazon music, Apple podcasts ou encore Soundcloud. Pour trouver le podcast, il suffit d'écrire

le nom de la chaîne de podcasts, Juju le zeste amical, dans la barre de recherche de votre plateforme musicale. Si vous ne bénéficiez pas de la version premium sur les plateformes d'écoute Spotify et Deezer, vous pouvez toujours écouter la chaîne en version gratuite.



## Prenons soin de notre audition

On ne le dira jamais assez : l'ouïe est fragile, et le bruit, particulièrement fort et soudain, peut rapidement l'altérer, sans retour en arrière possible. Il est donc primordial d'y faire attention par des gestes simples ou en réalisant un bilan auditif — même avant l'apparition de symptômes — pour assurer une meilleure prise en charge.



**É**couter de la musique avec un casque, passer l'aspirateur, profiter d'un concert entre amis... Ces situations quotidiennes et jugées anodines, ne le sont pourtant pas tant que ça pour nos oreilles. Il faut dire que l'ouïe est particulièrement importante. C'est le sens qui nous permet de percevoir l'environnement sonore. Notre oreille capte le son, une vibration qui se propage dans l'air, puis il est analysé dans notre cerveau.

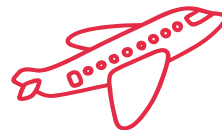
### Entendre, à quoi ça sert ?

Utile pour s'orienter, pour l'équilibre ou pour détecter un danger, elle permet aussi la communication. En cas de déficience ou de

privation, l'échange avec les autres peut s'avérer plus compliqué, devenir source d'isolement et à terme engendrer une diminution des performances cognitives via une baisse de l'activité neuronale.

Avec l'âge et selon les prédispositions génétiques de chacun, il est naturel de perdre en acuité auditive : c'est ce que l'on appelle la presbycusie. À partir de 65 ans, la perte auditive est de 0,5 décibel (dB, la mesure de l'intensité des sons) en moyenne par an, d'un décibel à partir de 75 ans et va jusqu'à deux décibels à partir de 85 ans. Ce déficit peut toutefois être compensé par des aides auditives prises en charge intégralement par l'Assurance maladie (*lire page 9*). En





## Bébé et les sons in utero

Dès le 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse, le fœtus parvient à percevoir certains sons: des bruits internes (systèmes digestif, circulatoire et cardiaque), mais aussi des bruits externes, comme les voix humaines auxquelles il va être particulièrement réceptif, la musique ou les sons du quotidien. Même s'il est tentant de créer ainsi une interaction avec son bébé, il ne faut pas en abuser: « Si l'absence de stimulation auditive peut retarder le développement du système nerveux auditif, à l'inverse, une hyperstimulation peut l'endommager », alerte l'Assurance maladie. Aussi, en fin de grossesse, évitez une exposition trop longue dans un environnement très bruyant, de jouer un instrument trop fort ou d'utiliser des amplificateurs, et ne placez pas d'écouteurs sur votre ventre.



France, seulement 17 % des personnes atteintes d'une perte d'acuité auditive en sont toutefois équipées.

### Des bruits néfastes pour la santé physique et psychosociale

À tout âge, l'exposition au bruit, ce son qui produit une sensation gênante ou désagréable, est également une cause croissante de survenue de surdité. Les bruits du quotidien n'ont a priori pas d'incidence sur notre audition, mais ils ne sont pas sans effets pour autant. Ils peuvent être à l'origine de troubles d'ordre psychologiques comme l'anxiété, l'irritabilité, ou encore la dépression. Dès 35 dB, ces bruits peuvent être facteurs de fatigue, de stress, ou de troubles du sommeil. Pour 54 % des Français, ceux liés aux transports (trains, avions, circulation...) constituent la principale source de nuisance (« Les Français et les nuisances sonores », ministère du Développement durable, 2010). D'ailleurs, selon l'étude « Bruit, les

avions et santé des riverains d'aéroport » menée par l'Université Gustave-Eiffel (Marne-la-Vallée) en 2020, l'exposition au bruit des avions « a des effets délétères sur l'état de santé perçu, la santé psychologique, la gêne, la quantité et la qualité du sommeil et les systèmes endocrinien et cardiovasculaire ».

  l'inverse de ces bruits continus, les sons forts et soudains, appelés aussi bruits impulsionnels (comme un coup de klaxon), abîment quant à eux les cellules de l'oreille interne de façon irréversible (les cellules ne se régénèrent pas), allant jusqu'à provoquer une surdité brutale, totale ou partielle: « L'effet de souffle peut en effet entraîner une déchirure du tympan, mais aussi des lésions des cellules de la cochlée: c'est le traumatisme sonore aigu », détaille l'Assurance maladie.

### Différents niveaux de risque

Le volume sonore est donc à prendre en compte. On estime que le seuil de g ne, sans qu'il y ait pour autant de nocivité s'établit à 35 dB. Dès 80 dB, ce qui équivaut à une rue à fort trafic, il y a un danger pour l'audition.   110 dB on atteint un nouveau seuil: le risque de traumatisme sonore aigu est présent. Le niveau de 120 dB correspond quant à lui au seuil de la douleur; cela équivaut au bruit sur un circuit de Formule 1 ou d'un avion au décollage.

En parallèle de l'intensité, « un son aigu est plus dangereux qu'un son grave; un son pur, composé



**Le bruit, en plus de provoquer une gêne auditive, peut avoir de véritables effets sur la santé et provoquer fatigue, stress, troubles du sommeil...**

  Photos Shutterstock





## La musique compressée est-elle dangereuse ?

Que ce soit à la radio, dans les films, en visioconférence ou quand on écoute de la musique en ligne, le son est le plus souvent compressé. Ce procédé qui consiste à supprimer les écarts entre les sons forts et faibles n'est pourtant

pas anodin. Il « gomme » tous les silences et n'offre donc plus de temps de récupération. D'après une étude menée par l'Inserm et la faculté de médecine de Clermont-Ferrand sur des cochons d'Inde, l'écoute régulière de

musique compressée ne semble pas altérer l'audition, mais fragiliserait les muscles protecteurs situés dans l'oreille et provoquerait de la fatigue auditive. Reste à savoir si ces effets se confirment chez l'être humain.

## 10 millions de personnes souffrent d'un problème d'audition en France.

*d'une seule fréquence, est plus traumatisant qu'un son complexe* », précise le ministère du Travail, du plein-emploi et de l'insertion.

### Certains médicaments mis en cause

Outre le bruit, d'autres facteurs accélèrent l'apparition de la surdité (ou hypoacousie). C'est le cas de certains médicaments utilisés dans le traitement des cancers, les antibiotiques de la famille des aminosides (utilisés dans des

infections sévères), l'acide salicylique... « *L'exposition professionnelle à certains produits ototoxiques, peut être en cause et aggraver l'effet du bruit sur la perte de l'audition: solvants aromatiques, monoxyde de carbone et acide cyanhydrique* », précise également l'Assurance maladie.

### D'autres troubles auditifs

En plus de la perte auditive, d'autres pathologies peuvent apparaître. Les acouphènes, par exemple, se caractérisent par des sifflements, bourdonnements ou grésillements entendus de façon constante ou à répétition sans que cela ne provienne d'une source du monde extérieur. Ils font régulièrement suite à des traumatismes acous-

tiques répétés ou à une baisse normale de l'audition liée au vieillissement. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), 10 % de la population adulte en serait atteinte et parmi elle, 40 % souffrirait aussi d'hyperacousie,



## Les aides auditives prises en charge à 100 %

Les aides auditives sont classées en deux catégories :

- celles de classe 1 qui composent l'offre « 100 % santé » et qui permettent aux patients d'en bénéficier sans reste à charge ;
- celles de classe 2, à prix libres fixés par l'audioprothésiste, et qui peuvent engendrer un reste à charge pour le patient (selon les garanties de sa mutuelle). L'audioprothésiste doit systématiquement proposer au moins une offre « 100 % santé » pour chaque oreille devant être appareillée. Le patient est ensuite libre de sélectionner l'équipement de son choix.





→ une hypersensibilité au bruit. On l'aura compris, l'audition est fragile, aussi, il existe des gestes simples pour la protéger.

## Préserver son capital auditif

Il est conseillé d'éviter de façon générale les établissements trop bruyants ou de s'éloigner des enceintes acoustiques, notamment lors d'événements se déroulant en plein air. Porter des bouchons protecteurs en mousse ou des casques antibruit permet également de réduire l'intensité sonore de 20 à 30 dB. De plus, lorsque vous écoutez de la musique, pensez à limiter le niveau sonore et faites des pauses (la Journée

nationale de l'audition préconise de ne pas dépasser une durée d'écoute hebdomadaire de 20 heures à 93 dB avec un casque ou dans la voiture, de 4 heures à 100 dB avec un casque à volume maximum ou encore 2 heures à 103 dB, ce qui correspond au volume dans une discothèque). Pour nettoyer vos oreilles, préférez au coton-tige un coin de serviette humide, et évitez de mettre votre tête sous l'eau en cas d'otite. Enfin, en cas de douleur, de perte auditive ou simplement de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL). ●

Constance Périn



DR

Sébastien Leroy est porte-parole de l'association Journée nationale de l'audition (JNA).



## « NOS MODES DE VIE AMPLIFIENT ASSURÉMENT LA PRÉVALENCE DES TROUBLES AUDITIFS CHEZ L'ENFANT »

La 26<sup>e</sup> Journée nationale de l'audition (le 9 mars) est consacrée pour la première fois à l'audition des enfants; l'occasion de mettre l'accent sur les risques auditifs chez les 0-10 ans.

**Le Mutualiste. Pourquoi avez-vous choisi la thématique « Petites oreilles, grands risques » cette année ?**

**Sébastien Leroy.** Ce choix a été guidé par le glissement des modes de vie: l'usage des écrans équipés d'un casque audio est de plus en plus fréquent. C'est une pratique agressive pour les oreilles qui inquiète, notamment à l'âge où la perception auditive est encore en maturation. Et puis, il y a les otites séreuses qui touchent particulièrement les enfants de moins de 6 ans auxquelles il faut être vigilant, car elles peuvent endommager le tympan. Nous souhaitons donc

informer les parents, les enseignants et les professionnels de santé sur les risques et la nécessité du dépistage.

**L. M. Comment repérer les troubles auditifs dans l'enfance ?**

**S. L.** Grâce au dépistage prénatal, nous savons que la surdité touche un enfant sur 1000 à la naissance. Mais nos modes de vie amplifient assurément la prévalence des troubles auditifs chez l'enfant, même si aucune étude ne vient en évaluer l'évolution. Leur repérage n'est pas aisé car l'enfant active des mécanismes naturels de compensation. Un manque d'attention ou le fait de fixer les lèvres de son interlocuteur doivent alerter. Des tests simples peuvent être réalisés (chuchoter dos à l'enfant et ou faire tomber un objet), un diagnostic précoce permettra de limiter l'influence de ces

troubles sur la trajectoire de vie sociale et sur l'apprentissage de l'enfant.

**L. M. Peut-on protéger leur audition ?**

**S. L.** Mieux vaut éviter une exposition au bruit de longue durée et à fort volume, notamment avec un casque, même pour jouer aux jeux vidéo, car certains sons impulsifs (bruits, chocs) sont particulièrement agressifs pour les oreilles. En concert, on recommande de se placer loin des enceintes et d'équiper son enfant d'un casque antibruit. Enfin, il y a la qualité du son: la pratique d'un instrument de musique et l'écoute de vinyles, à l'inverse des sons compressés (lire page 9), développent l'ouïe et offrent de meilleures harmonies et des silences: du temps de repos pour nos oreilles et pour notre cerveau.

Propos recueillis par C. P.

# Comment protéger ses données de santé ?

Les informations liées à votre santé sont des données jugées particulièrement sensibles et doivent, de ce fait, être l'objet d'une attention particulière. Mais peut-on complètement en contrôler la diffusion ? Et quels sont nos droits ? Réponses.

La définition d'une donnée de santé est large : « *il s'agit d'une donnée à caractère personnel, relative à une personne physique identifiée ou identifiable, qui concerne l'état de santé physique ou mental, passé, présent ou futur* », explique Aurore Gaignon, juriste au service santé de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil). Il existe plusieurs catégories :

- les données de santé « par nature », comme les indications sur les pathologies ou sur les traitements ;
- les données « par croisement » qui, lorsqu'elles sont liées entre elles, permettent de déduire des informations de santé, comme le poids et la taille avec lesquels il est possible de calculer l'indice de masse corporelle (IMC) ;
- les données de santé « par destination », considérées comme telles en raison de leur utilisation par exemple pour assurer votre suivi médical.

## Un traitement encadré

Qu'elles soient collectées dans le cadre médical, pour le remboursement des prestations ou encore par des applications mobiles, les

données de santé sont toujours considérées comme sensibles, car elles se rattachent à l'intimité de la personne. Elles font donc l'objet d'une protection renforcée. « *En principe, elles ne peuvent pas être traitées, mais le règlement général sur la protection des données (RGPD) prévoit des exceptions par exemple si la personne donne son consentement*, précise Aurore Gaignon. *Les données ne peuvent être collectées que pour une finalité, un objectif bien déterminé, explicite et légitime.* »

## Rester vigilant et chercher l'information

Pour protéger ses données de santé, la première consigne à suivre est simple : « *Ne donnez que les informations nécessaires et n'en dévoilez pas trop* », conseille la juriste de la Cnil. La personne ou l'organisme qui collecte vos données doit vous informer de leur devenir. Même si cela peut paraître fastidieux, vérifiez toujours qui les



© Shutterstock

collecte, pourquoi, pendant combien de temps et si les coordonnées du responsable de traitement sont disponibles avant de donner votre consentement. Sachez enfin que vous avez des droits. « *Vous pouvez accéder aux données récoltées, les rectifier, geler temporairement leur traitement ou vous opposer à leur réutilisation par exemple* », rappelle Aurore Gaignon.

Léa Vandeputte

## DES PRÉSERVATIFS GRATUITS POUR LES MOINS DE 26 ANS

Tous les jeunes de moins de 26 ans peuvent désormais obtenir des préservatifs masculins, pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, en pharmacie, sans prescription médicale. Les majeurs devront présenter leur carte Vitale, une attestation de droits ou à défaut une pièce d'identité. Les mineurs, quant à eux, devront simplement remplir une déclaration sur l'honneur pour justifier de leur âge ou de leur statut d'assuré social. Pour l'heure, seules les marques Éden et Sortez couverts sont éligibles.



Garçons et filles de moins de 26 ans peuvent obtenir des préservatifs masculins en pharmacie, gratuitement et sans ordonnance.

## Un plan pour se protéger des « polluants éternels »

Le ministère de la Transition écologique a présenté son plan d'action contre les polyfluoroalkylées et perfluoroalkylées (Pfas). Ces composés chimiques aux propriétés diverses (antiadhésifs, imperméabilisants, résistants à la chaleur...) sont utilisés dans de nombreux produits du quotidien : vêtements techniques, mousses à incendie, cosmétiques, emballages alimentaires, etc. Extrêmement persistants — d'où le surnom « polluants éternels » —, les Pfas se retrouvent dans l'environnement et peuvent contaminer les populations à travers l'eau ou l'alimentation. Face à ce danger, le gouvernement veut améliorer les connaissances sur ces substances avant de « mettre en place des actions de réduction à la source ».



Les poêles antiadhésives peuvent contenir des Pfas.

# 44 %

C'EST LE TAUX DE NON-RECOURS À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE (CSS) SELON LA DREES (- 2 % PAR RAPPORT À 2019).

## CARTE VITALE

# Bientôt en version dématérialisée

Déjà testée dans huit départements (Alpes-Maritimes, Bas-Rhin, Loire-Atlantique, Puy-de-Dôme, Rhône, Saône-et-Loire, Sarthe et Seine-Maritime), l'application carte Vitale devrait être progressivement généralisée. Pour se faire rembourser, il suffira soit de présenter un QR code au professionnel de santé consulté, soit de poser son téléphone sur un terminal sans contact. Les usagers pourront à terme choisir d'utiliser la version physique ou la version dématérialisée. Cette dernière sera accessible à tous au plus tard le 31 décembre 2025.



## ALIMENTATION

### UN LIEN ENTRE NITRITES ET DIABÈTE DE TYPE 2

Une équipe des chercheurs a trouvé une association statistique entre la consommation de nitrites et un risque accru de développer un diabète de type 2 — ce qui n'est pas le cas pour les nitrates — en étudiant les données de santé et d'exposition issues de l'alimentation de 104 168 Français adultes faisant partie de l'étude de cohorte Nutrinet-santé.

Les nitrites et les nitrates sont largement utilisés comme additifs pour augmenter la durée de conservation de certains aliments comme la charcuterie. Ils sont aussi naturellement présents dans certains aliments (notamment les légumes) ainsi que dans l'eau et les sols.

En attendant que ces résultats soient confirmés, il est recommandé de limiter sa consommation d'aliments contenant des additifs controversés, dont le nitrite de sodium.

## CENTENAIRES

### ILS SERONT 7 FOIS PLUS EN 2060

La probabilité de vivre plus de 100 ans n'a jamais été aussi élevée. La France métropolitaine comptait 27 500 centenaires fin 2021 et, avec l'augmentation de la longévité, ils pourraient être sept fois plus nombreux en 2060, selon l'Institut national des études démographiques (Ined).

## VACCIN CONTRE LA COVID-19

### Les moins de 5 ans éligibles sous conditions

La vaccination contre la Covid-19 est désormais ouverte aux enfants de 6 mois à 4 ans qui présentent un risque de forme sévère de la maladie ou qui vivent avec des personnes immunodéprimées. Ils devront obligatoirement avoir une prescription pour recevoir le vaccin de Pfizer/BioNTech, seul autorisé pour les plus jeunes.

## PUNAISES DE LIT

### Attention aux intoxications avec les insecticides

Alors que les produits chimiques qui luttent contre les punaises de lit sont responsables de plus en plus d'intoxications, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande de ne les utiliser qu'en dernier recours. Mieux vaut privilégier dans un premier temps le lavage en machine des textiles, le passage de l'aspirateur ou d'un appareil à vapeur sèche.

## **INFECTIOLOGUE**

# Soigner les maladies infectieuses et tropicales



DR

Le professeur Albert Sotto est président du Conseil national professionnel des maladies infectieuses et tropicales (CNP-MIT).

©Shutterstock

L'épidémie de Covid-19 a mis un coup de projecteur sur l'importance des missions des médecins infectiologues. Loin de se contenter de prendre en charge cette seule pathologie, ils ont un champ d'action bien plus vaste.

**L**e médecin infectiologue traite toutes les infections bactériennes, virales, fongiques ou parasitaires. « Nous prenons en charge des pathologies infectieuses communautaires, nosocomiales ou encore d'origine tropicale, explique le professeur Albert Sotto, chef du service des maladies infectieuses et tropicales du CHU de Nîmes. Les infections peuvent être pulmonaires, urinaires ou cutanées par exemple et ainsi toucher tous les organes du corps humain. C'est cette transversalité qui fait la richesse de notre profession. »

À l'hôpital, l'infectiologue accueille dans son service des patients qui souffrent de maladies difficiles à traiter comme les infections ostéoarticulaires complexes, celles à bactéries multirésistantes ou encore les infections émergentes, comme il en a été le cas avec le Covid-19. « D'autres services peuvent aussi solliciter notre avis pour des patients ayant une infection mais qui sont hospitalisés pour une autre pathologie », précise le professeur.

### **L'impact de la saisonnalité**

La saisonnalité exerce par ailleurs une influence sur l'activité de l'infectiologue. « En hiver, nous traitons plus souvent des viroses respiratoires, comme la grippe ou le virus respiratoire syncytial (VRS) chez l'adulte qui est

notamment responsable de la bronchiolite chez l'enfant, constate Albert Sotto. L'été, dans la région de Nîmes, est plutôt marqué par des infections cutanées ou des pathologies de retour de voyage (paludisme). »

### **De la prévention aux soins**

En dehors de l'hôpital public, les infectiologues peuvent aussi travailler au sein d'établissements privés, de services de prévention, d'agences de santé publique, de centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd) des infections sexuellement transmissibles ou encore d'organisations non gouvernementales (ONG) qui œuvrent à l'étranger. « Selon notre mode d'exercice, nous pouvons être amenés à procéder à des visites de service, répondre à des avis, former des étudiants, faire de la recherche, réaliser des consultations du voyageur et proposer des vaccinations, suivre des patients porteurs du VIH... », détaille le professeur Sotto avant d'ajouter : « Notre profession est multicarte. » ●

**Léa Vandeputte**



## **Devenir infectiologue**

Pour devenir infectiologue, il convient de suivre des études de médecine classiques pendant six ans avant de se spécialiser en maladies infectieuses et tropicales. Au bout de cinq ans, les étudiants peuvent ainsi obtenir un diplôme d'études spécialisées (DES).

© Photos Shutterstock



## ANIMATION

### Le Bafa accessible dès 16 ans

Les jeunes âgés de 16 ans révolus, et non plus 17 ans comme c'était le cas auparavant, peuvent maintenant s'inscrire au Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa). Cette mesure est destinée à pallier la baisse du nombre de diplômés, alors que les besoins en animateurs demeurent importants.

## ÉLECTROMÉNAGER, ÉLECTRONIQUE UN BONUS POUR RÉPARER VOS APPAREILS

Vous pouvez bénéficier d'un forfait compris entre 10 et 45 euros pour faire réparer vos appareils électriques et électroniques en cas de panne. Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur le site [Ecosystem.eco](https://ecosystem.eco) pour trouver un réparateur labellisé Qualirépar qui déduira directement l'aide du montant de votre facture. L'objectif est de prolonger la durée d'usage des équipements plutôt que d'acheter du neuf.



## DDM

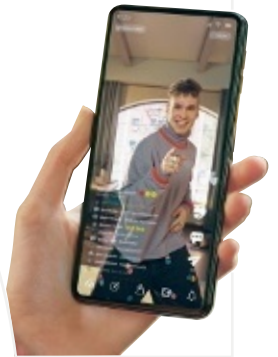
### Un affichage plus clair

Afin de limiter le gaspillage alimentaire et de mettre fin à une confusion, la date de durabilité minimum (DDM) devient plus explicite. Les industriels pourront ajouter sur les denrées alimentaires fabriquées et commercialisées en France deux mentions: « Pour une dégustation optimale avant » la DDM et/ou « Ce produit peut être consommé après cette date ».

## NUMÉRIQUE

### Méfiez-vous de ce que vendent les influenceurs

Le recours aux influenceurs pour promouvoir des produits ou services sur les réseaux sociaux, notamment pour toucher les plus jeunes, s'est fortement développé. La répression des fraudes (DGCCRF), qui surveille ce nouveau marché, estime que 60 % des acteurs ne respectent pas la réglementation sur la publicité et les droits des consommateurs. Elle recommande donc de prendre le temps de la réflexion et de bien comparer les prix avant d'acheter.



### Choisir sa voie malgré le handicap

Fred, en situation de handicap, travaille dans un établissement et service d'aide par le travail (Esat) mais il est aussi passionné de dessin. Grâce au concours de bande dessinée qu'il remporte, sa nouvelle vie d'artiste commence... Cet album est un hommage à Fred Coulaud qui, malgré les idées reçues sur le handicap, a réussi à atteindre son rêve.

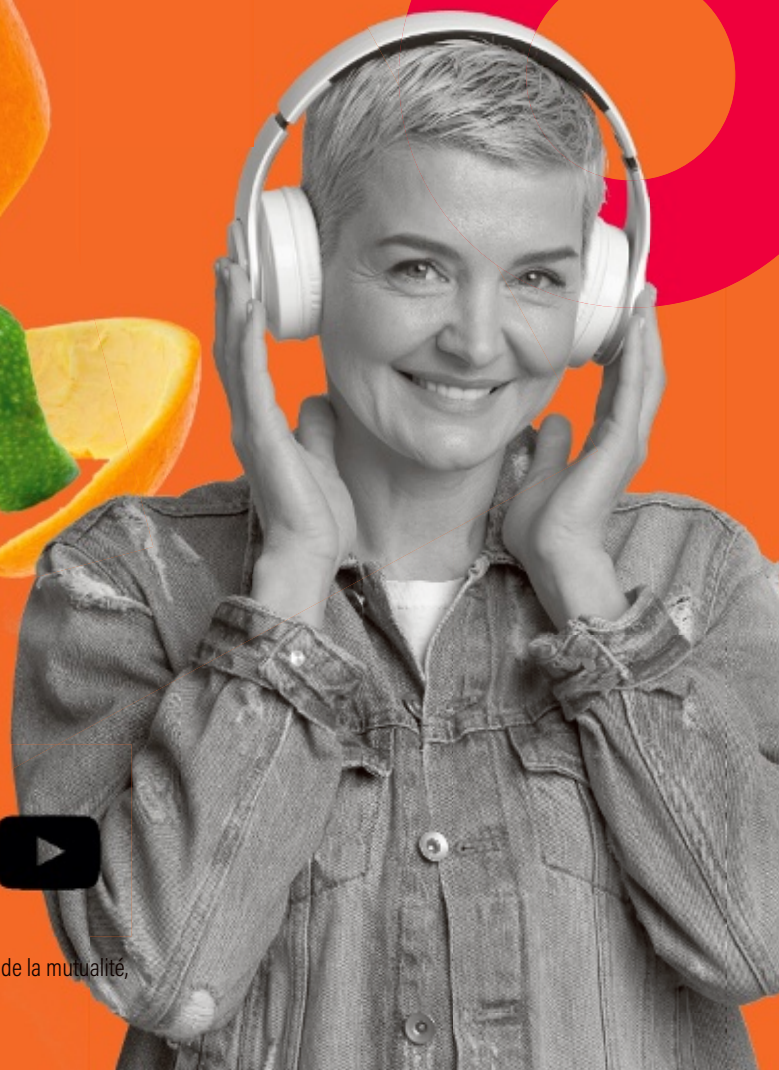
**Fred, le handicap n'empêche pas le talent, de Cazenove, Madé, Pilau et Domas, Bamboo édition, 64 pages, 11,90 euros.**

Mutuelles du Soleil vous présente  
sa nouvelle chaîne de podcasts :



**LE ZESTE AMICAL !**

*Venez ensoleiller votre  
quotidien avec des  
conseils bien-être et  
prévention qui vont  
vitaminer votre journée !*



Retrouvez JUJU sur :

