

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,75 € Trimestriel



DOSSIER
**HYGIÈNE
CORPORELLE:**
n'en fait-on
pas trop?

mutuelles du soleil

4 **Foire aux questions**
Mieux répondre
aux adhérents

4 **Déménagement**
Nouveaux locaux
à Marseille

5 **Garanties**
Être protégé en voyage
et pendant ses loisirs

Profitez, vous êtes protégés !

Avec le duo **Vitalmut** et **Extrapass** vous êtes protégés en toute sérénité : une garantie sports-loisirs et une couverture santé à l'étranger !

La mutuelle qui vous ressemble

Santé - prévoyance - retraite - prévention

**mutuelles du soleil**



PRESTATIONS SANTÉ

« Comment puis-je effectuer une demande de remboursement ? »
Raphaël M.

Grâce à la télétransmission entre la Sécurité sociale et Mutuelles du Soleil, vous n'avez normalement aucune démarche à faire, à condition, bien sûr, que la mutuelle ait en sa possession votre attestation de droits et que les actes concernés soient bien pris en charge par la Sécurité sociale. La caisse d'assurance maladie, qui reçoit d'abord l'information, vous rembourse sous quelques jours, puis transmet les informations à la mutuelle, qui s'acquitte

du reste à charge à hauteur des garanties souscrites. En cas de soins non remboursés par l'Assurance Maladie mais pris en charge par Mutuelles du Soleil, vous devez nous adresser une demande et joindre une facture acquittée.



© Shutterstock



NOUVELLES INFORMATIONS

« Ma situation familiale a changé: qui dois-je avertir ? » Lucie G.

Il est important de nous signaler tout changement concernant votre situation dans les trois mois suivant sa survenance tel que: déménagement, coordonnées téléphoniques, organisme bancaire, évènement familial (naissance, mariage...) et de nous transmettre un justificatif. Pour mettre à jour votre dossier, nous vous recommandons de vous connecter à votre espace adhérent ou de contacter l'un de nos conseillers. Faites ces modifications le plus rapidement possible afin de recevoir à temps votre carte adhérent, vos prestations ou encore votre appel de cotisations. Vous devez également prévenir votre caisse d'assurance maladie qui enregistra vos nouvelles données et vous demandera de mettre à jour votre carte Vitale sur une des bornes mise à votre disposition dans nos agences.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président de
Mutuelles du Soleil

Rien à cacher

La transparence est notre exigence. Transparence des comptes et des instances, la mutuelle ne cache rien à ses adhérents. C'est d'ailleurs sa spécificité. En tant qu'organisme à but non lucratif, régi par le Code de la mutualité, elle repose sur une gouvernance démocratique. Chaque année lors de l'assemblée générale, les choix politiques de la mutuelle sont débattus et soumis au vote. Les dépenses, les frais de gestion, les prestations versées, les cotisations perçues sont également communiqués aux délégués qui représentent les adhérents. En 2020, un nouveau pas, pour encore plus de transparence, vient d'être franchi. La mutuelle s'est engagée, dans le prolongement de la réforme du « 100 % santé », à rendre plus lisibles les tableaux de garanties dans les contrats. La mesure, qui va dans le sens d'une complémentaire santé plus accessible, prévoit notamment la présence d'une liste des remboursements en euros et non plus en pourcentage, ainsi qu'une harmonisation des intitulés des postes de soins. Le reste à charge pour l'adhérent sera par conséquent encore plus clair. Meilleur accès à l'information et transparence sont en effet les gages d'une saine relation entre l'adhérent et sa mutuelle.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil: publication trimestrielle de Mutuelles du Soleil, régies par le livre II du Code de la Mutualité – N° Siren: 782395511 – 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex – Tél. 0491124000 – Directeur de la publication: Claude Leblois – Rédactrice en chef: Cyrielle Puglisi – 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: 63040 exemplaires – Commission paritaire: 0224 M 07164 – ISSN: 1955-723X – Prix: 0,78 euro – Abonnement: 4 numéros 3 € – **N° 64, mars 2020** – 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.





DÉMÉNAGEMENT

Nouveaux locaux à Marseille

L'agence Mutuelles du Soleil des Réformés, dans le 1^{er} arrondissement à Marseille, déménage dans des locaux plus spacieux et plus modernes. Rendez-vous dès la mi-mars à la nouvelle adresse située au 6, place Sadi-Carnot, dans le II^e arrondissement. Les conseillers vous y reçoivent les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9 heures à 12 h 15 et de 14 heures à 18 heures et le mardi de 10 heures à 12 h 15 et de 13 h 15 à 18 heures. Vous pouvez aussi contacter l'agence directement au 04 91 08 86 33 ou par e-mail à l'adresse agence131@mutuellesdusoleil.fr.

OFFRES D'EMPLOI

Mutuelles du Soleil recrute

De nombreuses offres d'emploi dans les domaines de l'administratif, du commercial mais aussi pour notre réseau de services et de soins sont disponibles sur le site Mutuellesdusoleil.fr, rubrique « Recrutement ». Le groupe Mutuelles du Soleil, qui est aujourd'hui un acteur important de la région du Grand-Sud, recrute des ambassadeurs, pour qui l'écoute et le service sont des valeurs fondamentales.

i Déposez vos CV et lettre de motivation directement en ligne ou adressez-les par courrier à Mutuelles du Soleil, Service des Ressources Humaines, 36-36 bis avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1.



© Photos Pixabay

Le groupe Mutuelles du Soleil place les hommes et les femmes qui le composent au cœur de ses préoccupations quotidiennes.

Une foire aux questions pour mieux répondre aux adhérents

Mutuelles du Soleil met à disposition une rubrique de questions et réponses sur les demandes qui reviennent le plus souvent de la part de ses adhérents.

Une foire aux questions est disponible sur le site Mutuellesdusoleil.fr. Cliquez pour cela sur « Nous contacter », dans l'onglet situé en haut à droite de la page d'accueil du site. Cette nouvelle rubrique, qui est entièrement adaptée aux usages des adhérents et interlocuteurs, leur permet d'obtenir des informations rapidement.


Un large panel de thèmes est en effet abordé afin de mieux comprendre le système de protection sociale, le contrat de complémentaire santé, les remboursements, les garanties ou d'autres éléments liés au fonctionnement de la mutuelle.

Des explications précises fournies par des experts

Parmi les questions fréquemment posées: Quels sont les avantages de mon espace adhérent? Quel est le délai de remboursement des prestations? Où puis-je retrouver ma garantie? Ma situation personnelle change: qui dois-je avertir? Grâce aux explications détaillées, fournies par les experts de Mutuelles du Soleil, les adhérents peuvent mieux comprendre le lexique de la mutuelle. Ils peuvent aussi consulter en ligne son actualité et interagir avec elle. Enfin, la liste des agences est disponible sur Mutuellesdusoleil.fr.



Trouvez les réponses à vos questions sur le site de la mutuelle.



Au bout du monde
comme en France,
profitez des bons
moments en toute
sérénité.

Des garanties pour être protégé en voyage et pendant ses loisirs

Dans le cadre d'une activité sportive, de loisirs ou d'un voyage, vos garanties vous suivent et prennent soin de vous, en France comme à l'étranger.

Mutuelles du Soleil propose un duo de solutions pour les passionnés de sport et les globe-trotteurs.

- *Vitalmut* offre une protection intégrale dans le cadre de la pratique d'un sport ou d'une activité de loisirs. En cas d'accident lors d'une randonnée, par exemple, cette garantie couvre tous les frais et vous accompagne pendant la convalescence avec une aide à domicile ou d'autres facilités.
- *Extrapass* permet de voyager en toute sérénité. Elle rembourse les frais médicaux à leurs coûts réels, prend en charge les frais d'hospitalisation et propose une assistance complète (juridique, retour anticipé, visite d'un proche, accompagnement du défunt).

Des prises d'effet immédiat et des modalités simplifiées

Ces garanties prévoient des modalités de souscription très simples: le contrat *Vitalmut* prend effet dès la réception du dossier d'inscription et la garantie *Extrapass* propose des conditions très simplifiées comme la possibilité de l'annuler jusqu'à la veille du départ.

i Plus d'informations sur Mutuellesdusoleil.fr.

ACTION SOCIALE

Mutuelles du Soleil soutient l'ARA

Mutuelles du Soleil soutient l'association Accompagnement et répit des aidants (ARA), située à Nice, qui se mobilise pour toutes les personnes qui aident quotidiennement un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou qui se trouve en situation de dépendance. La mutuelle a naturellement souhaité adresser un don à l'ARA avec qui elle partage des valeurs communes telles que l'entraide, la solidarité et la bienveillance. En tant qu'acteur incontournable dans le domaine de la santé, il est apparu évident pour Mutuelles du Soleil d'accompagner les équipes de cette association dont l'engagement est si précieux.

SSIAD

Au plus proche des patients

Engagée dans sa mission de santé publique, la mutuelle propose des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ainsi que des équipes spécialisées Alzheimer (ESA), situés à Digne-les-Bains, Nice et Salon-de-Provence (uniquement SSIAD). Ils sont accessibles aux personnes adhérentes ou non, âgées de plus de 60 ans, malades ou dépendantes, ou aux personnes adultes présentant un handicap ou une maladie chronique. Le SSIAD a pour mission principale de dispenser des soins infirmiers et d'hygiène générale, assurés 7 jours sur 7, mais aucune tâche relevant de l'aide-ménagère. Ce service est disponible sur simple demande et doit être accompagné d'une prescription du médecin traitant.

i Toutes les informations et les lignes directes des SSIAD sont disponibles sur le site Mutuellesdusoleil.fr, rubrique « Réseaux de soins ».



Des services de soins infirmiers à domicile sont disponibles.

© Photos Shutterstock



La mutuelle propose des solutions pour permettre à ses adhérents d'anticiper le futur.

PRÉVOYANCE ET SÉCURITÉ

Pour un quotidien et un avenir sereins

Le rôle de Mutuelles du Soleil est aussi de se préoccuper du quotidien et de l'avenir de ses adhérents et de leurs proches. Elle propose donc diverses solutions: téléassistance, financement d'obsèques et une aide en cas de perte d'autonomie.

Prévifil, la téléassistance à domicile

Prévifil est un service d'écoute, d'aide et d'assistance qui permet aux personnes âgées de joindre 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 un plateau de téléassistance en cas d'accident. Il suffit d'appuyer sur l'émetteur (porté en bracelet ou collier) pour joindre un chargé d'écoute qui répondra aussitôt par le haut-parleur du transmetteur. Suivant le cas, Mutuelles du Soleil contacte alors la famille, un médecin, le Samu ou les pompiers. Cette solution donne droit à un crédit d'impôt de 50 % en plus du premier mois d'abonnement offert (uniquement pour les adhérents de Mutuelles du Soleil) ainsi que des frais de mise en service gratuits.

Contrat obsèques, financer un capital

L'Association générale de prévoyance militaire (AGPM) et Mutuelles du Soleil s'associent pour présenter le contrat obsèques *Obseco* qui prévoit, en cas de décès, le versement d'un capital aux proches afin de financer les obsèques. Il est possible de choisir son montant

et les cotisations sont payables sur 15 ou 25 ans. La souscription est ouverte jusqu'à 75 ans sans sélection médicale ni attestation de santé.

Perte d'autonomie, la solution en cas de dépendance

Mutuelles du Soleil, associée à Axa, propose une garantie pour éviter de devenir une charge pour ses proches. Dès aujourd'hui, vous pouvez bénéficier d'une offre dépendance garantissant une rente à vie pouvant aller jusqu'à 2000 euros par mois ainsi que d'un capital décès de 100 000 euros pour la protection de votre famille. Vous avez également le choix entre deux formules de garantie: la dépendance totale ou dépendance totale et partielle, accompagnées de services d'assistance essentiels pour organiser et faciliter votre quotidien. ●

i Pour en savoir plus, contactez l'agence la plus proche, un conseiller proposera un projet personnalisé. Les lignes directes sont disponibles sur Mutuellesdusoleil.fr, rubrique « Nous trouver ».

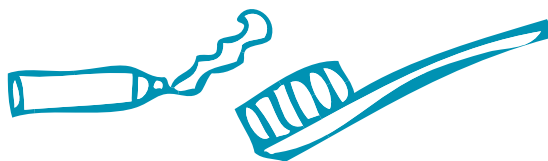
HYGIÈNE CORPORELLE: n'en fait-on pas trop ?

Par conscience écologique, par manque de moyens ou encore en raison de problèmes dermatologiques, certaines personnes ne se lavent pas tous les jours. D'autres, au contraire, dans un souci d'être impeccables, passent chaque jour des heures sous la douche à se rincer de la tête aux pieds. Qui a raison et qui a tort ?

Le débat n'est nouveau: doit-on se laver quotidiennement ? Si oui, combien de fois par jour et avec quoi ? Aujourd'hui, la propreté est un véritable marqueur social, mais n'en fait-on finalement pas trop en matière d'hygiène ? Gels douche parfumés, boules de bains effervescentes, bains moussants aux parfums fleuris ou exotiques... les rayons des magasins regorgent de produits d'hygiène toujours plus variés et sophistiqués, et le consommateur n'a que l'embarras du choix. Certaines précautions s'imposent

cependant. Pour Isabelle Rousseaux, dermatologue à Lille et membre du syndicat national des dermatologues (SND), une douche par jour suffit mais la spécialiste ne voit aucune objection à en prendre plus souvent si nécessaire, « *par exemple en période de forte chaleur ou après une séance de sport, pour éliminer la sueur et les odeurs corporelles désagréables que cela occasionne* ». Car s'il n'est pas indispensable de se laver tous les jours, les odeurs corporelles trop marquées sont mal vues. Elles sont généralement associées dans la société actuelle à une hygiène corporelle douteuse. « *Il faut,*





en revanche, bien choisir ses produits, afin de ne pas agresser la peau, avertit-elle. Les tensio-actifs, des agents nettoyants présents dans toutes les émulsions (mélanges d'eau et d'huile, NDLR) et donc dans la plupart des produits de lavage, peuvent en effet dessécher la peau lorsqu'ils sont trop détergents. Il est par conséquent important de prendre des bases lavantes dites douces, c'est-à-dire adaptées aux peaux sensibles. » Outre le fait que les tensio-actifs, qui sont le plus souvent des composés issus de la pétrochimie, peuvent être agressifs pour la peau et provoquer irritations et allergies, ils sont aussi source de pollution pour l'environnement car ils sont peu ou pas du tout biodégradables.



Choisir ses produits

Afin d'éviter les substances indésirables, la dermatologue recommande donc de lire les étiquettes et de porter surtout son attention sur les quatre ou cinq premiers ingrédients de la liste car ce sont ceux qui sont présents en plus grande quantité. Elle déconseille notamment les produits contenant des silicones — souvent des shampoings — qui empêchent la peau de respirer. Elle donne pour cela une astuce : repérez les mots se terminant par « icone », « xane » ou « thiconol ». Méfiez-vous aussi du méthylthiazolinone, un conservateur très allergisant qui remplace les parabènes aujourd'hui interdits. Quant aux polymères (polyéthylène-glycol ou propylène), composés du plastique, ils apparaissent sous l'appellation PEG ou PPG.



Hygiène et propreté : deux notions distinctes

Il ne faut pas confondre hygiène et propreté. L'hygiène est la première alliée de la médecine. Se brosser les dents après chaque repas et éviter les sucreries sont par exemple les bases de l'hygiène bucco-dentaire. Pratiquer régulièrement un sport fait partie de l'hygiène physique. De la même façon, ne pas prendre d'excitants le soir et se coucher à heures régulières participent d'une bonne hygiène du sommeil. Plus que les produits d'hygiène, c'est l'hygiène de vie qui est déterminante pour la santé de l'épiderme. Les hommes de l'Antiquité ne s'y étaient d'ailleurs pas trompés. Dans la mythologie gréco-romaine, Hygie (Hygée en grec ancien), la déesse de la santé, n'est autre que la fille d'Esculape (Asclépios pour les Grecs) : le père de la médecine.

Mais pas de panique : « Quand on prend une douche, on se rince, puis on s'essuie, le produit que l'on a utilisé ne reste donc pas sur la peau », relativise Isabelle Rousseaux, avant d'ajouter : « En revanche, la crème que l'on va appliquer ensuite pour s'hydrater, elle, va rester, il est donc important de bien la choisir. »

La peau : un organe immunitaire

Une hygiène excessive peut toutefois dégrader la barrière cutanée et rendre la peau plus sèche, plus sensible et vulnérable. On parle beaucoup du microbiote de l'intestin mais beaucoup ignorent que la peau d'un individu abrite elle aussi tout un monde invisible peuplé de milliards de bactéries, de champignons et de virus. Ce microbiote cutané assure également la défense du corps face aux agressions extérieures (pollution, infections...). C'est la raison pour laquelle, des précautions doivent être prises, notamment en matière d'hygiène corporelle, afin de ne pas perturber cet équilibre précieux. L'épiderme

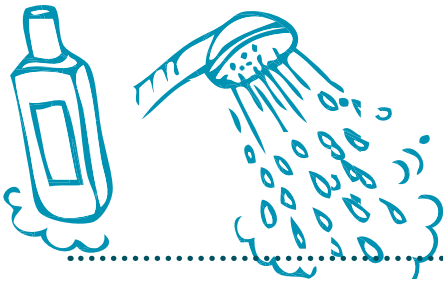
étant aussi naturellement recouvert d'un film hydrolipidique protecteur, le décaper n'est donc pas une bonne idée car ce film mettra un certain temps à se reconstituer. « Tournez-vous plutôt vers des produits bio portant le label Ecocert, des huiles de douche ou des savons doux sans savon, par exemple », conseille Isabelle Rousseaux. En cas d'acné, rien ne sert de « purifier » sa peau car

cette affection n'est pas due à un manque d'hygiène, c'est une idée reçue. Quant à la brosse nettoyante, elle est contre-indiquée car en provoquant des micro-agressions, elle risque

d'entraîner des problèmes cutanés. Les incon-
ditionnelles du gommage, elles, se limiteront à
une séance par semaine car cette pratique n'est
pas forcément bénéfique pour la peau.

Les bons gestes à adopter au quotidien

La douche tous les jours n'est pas obligatoire,
mais la toilette tous les jours si. Certaines
parties du corps, comme le visage, les mains,
les aisselles, les parties intimes et les pieds
doivent être débarrassés chaque jour des impu-
retés. Elles doivent ensuite être séchées avec
application afin d'éviter le développement de
mycoses. Cette toilette quotidienne permet non
seulement d'assurer la santé de la peau en
prévenant les risques d'infection et d'irritation,
mais elle procure aussi une sensation de confort
et de bien-être. Les jambes, les bras et le torse,
quant à eux, ne peuvent être lavés que tous les
deux jours car ils sont la plupart du temps
couverts par les vêtements. Quant aux cheveux,
deux shampoings (doux) par semaine suffisent
généralement pour ôter le sébum en excès, les
pollens et les polluants qui peuvent s'y déposer.
Les mains, en revanche, doivent être nettoyées
plusieurs fois par jour, c'est une mesure d'hy-
giène essentielle. Elles sont en effet les princi-
paux vecteurs de maladies car elles véhiculent
toutes sortes de germes vers les portes d'entrée



MA VIE SANS SHAMPOOING

Venue des États-Unis, la tendance
du *no poo* (sans shampoing)
consiste à ne plus utiliser de sham-
poing et à ne se « laver » les
cheveux qu'avec de l'eau ou des
ingrédients naturels, comme le
vinaigre de cidre ou le bicarbonate
de soude. L'idée est de ne plus agres-
ser son cuir chevelu avec les produits

chimiques contenus dans le sham-
poing et de le laisser autoréguler
sa production de sébum. Si vous
n'aimez pas le look cheveux gominés,
vous pouvez adapter cette méthode
extrême en espaçant les sham-
poings et en utilisant des produits
doux (*low poo*).



Précarité hygiénique UN FACTEUR D'EXCLUSION SOCIALE

Un sondage mené par l'Ifop en mars 2019 pour
l'association Dons solidaires a mesuré l'impact
de la précarité sur l'hygiène corporelle. L'étude
révèle que 3 millions de Français, parmi les
9 millions vivant en dessous du seuil de pauvreté,
ne parviennent pas à maintenir une hygiène
corporelle correcte. Faute de moyens, ils ne
peuvent en effet acheter des produits d'hygiène
de base tels que le savon, le gel douche, le
shampoing ou le dentifrice. Une femme sur trois
en grande difficulté financière avoue ne pas
pouvoir changer suffisamment ses protections
hygiéniques. Plus de 10 millions de personnes,
dans les milieux les plus modestes, « renoncent
souvent ou de temps en temps à sortir en raison
de leur apparence personnelle ».

LA PEAU EN 3 CHIFFRES

2 m² : c'est, en moyenne, la
surface de la peau du corps pour un
homme adulte.

1 cm : c'est l'épaisseur totale de
la peau, qui est elle-même constituée
de trois couches (épiderme, derme,
hypoderme).

28 jours : c'est le temps que
met en moyenne l'épiderme pour se
renouveler.



Dossier



du corps que sont la bouche, les yeux, le nez... Pour éviter d'attraper rhume, grippe ou gastro-entérite, il est conseillé de se laver les mains le plus régulièrement possible, notamment après avoir pris les transports en commun, en rentrant chez soi, avant de préparer les repas, avant et après être allé aux toilettes, avant de s'occuper de son bébé, après s'être mouché ou avoir éternué, etc. Le plus efficace est de les

savonner scrupuleusement, des ongles au poignet, pendant au moins trente secondes, puis de les rincer à l'eau courante pendant une dizaine de secondes, avant de les sécher minutieusement. Rassurez-vous, la peau des mains est très résistante et, à moins d'utiliser des produits caustiques comme du liquide vaisselle, elle supporte sans dommages plusieurs lavages par jour.

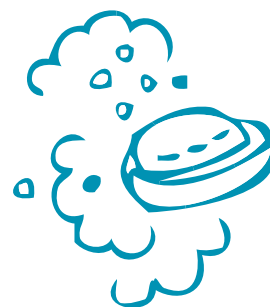
●
Isabelle Coston



DR



Pascal Lambert est infirmier en pratique avancée de gériatrie et coordinateur du collège des soignants pour la Société française de gériatrie et gériologie (SFGG).



TOILETTE DES SENIORS : GARDER L'ESTIME DE SOI

La toilette doit être un moment agréable pour les seniors. C'est un soin essentiel, aussi bien pour des raisons d'hygiène et de confort que d'esthétique.

Le Mutualiste. À quoi faut-il faire particulièrement attention lorsque l'on aide une personne âgée dépendante à faire sa toilette ?

Pascal Lambert. Les personnes dépendantes courent plus de risques d'avoir des mycoses, des irritations. Lors de la toilette, il faut surveiller leur éventuelle apparition, notamment au niveau des points d'appui, où il y a des risques de dermabrasion, d'escarres. Leur peau est plus fine et plus fragile. De plus, leurs défenses immunitaires sont moindres. Les zones du corps auxquelles on doit particulièrement faire attention sont les plis cutanés et

les dessous des seins pour les femmes. Pour éviter les mycoses, il faut bien sécher la peau en la tamponnant, puis en utilisant un sèche-cheveux à basse température. La toilette des pieds est importante, mais mieux vaut la faire consciencieusement tous les deux jours plutôt que tous les jours et qu'elle soit mal faite. Une fois la toilette finie, je recommande d'utiliser de la crème hydratante, sauf en cas de mycose.

L. M. Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui doit aider un senior à se laver ?

P. L. Tout d'abord, je conseille de ne jamais brusquer la personne. Il faut tenir compte de son vécu. Certaines personnes âgées, notamment les femmes, peuvent avoir subi des violences dans leur passé, y compris au sein de leur couple et refuser que l'on

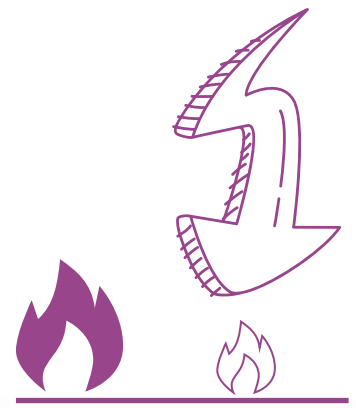
fasse leur toilette. D'autres peuvent connaître des troubles cognitifs. Or, les aides-soignants subissent beaucoup de pression. Ils ont l'obligation de faire la toilette et n'ont, en plus, que peu de temps à consacrer à chaque personne. Ils doivent éviter les tensions sinon cela devient de la maltraitance.

L. M. Que doit-on faire si la personne refuse les soins d'hygiène corporelle ?

P. L. Il faut faire preuve de psychologie et de délicatesse. Si la personne ne veut pas que l'on fasse sa toilette, il vaut mieux, à la place, lui proposer de ne faire que la « petite toilette » en utilisant des lingettes. On peut aussi la laisser faire elle-même, mais cela demande d'avoir du temps et les aides-soignants en manquent la plupart du temps.

●
Propos recueillis par I. C.

Coupeurs de feu un don mystérieux



Appelés magnétiseurs, barreurs de feu, rebouteux ou encore faiseurs de secrets, les coupeurs de feu auraient la capacité de soulager les maux de ceux qui les consultent.



Les coupeurs de feu disposent d'un don particulier qui leur permet d'aider les personnes en souffrance physique ou psychique. Qu'ils récitent des prières, connaissent « le secret » transmis de génération en génération, ou imposent leurs mains, ils soulagent les brûlures ou les lésions de la peau dues, par exemple, au zona. Les magnétiseurs quant à eux ont un champ d'intervention plus large (douleurs, troubles du système nerveux ou digestif, maux de tête, problèmes gynécologiques, rhumatismes...). Brigitte Grimm-Laforest, magnétiseuse et présidente du Groupement national pour l'organisation des médecines alternatives (Gnoma) explique ces effets par l'utilisation de l'énergie : « Nous transmettons l'énergie de vie pour redonner de la vitalité, pour aider l'autre à équilibrer sa

santé. C'est elle que l'organisme utilise pour se réparer. » Même si pour l'heure, la science n'explique pas l'origine de ce don ni son fonctionnement, les Français sont nombreux à faire appel aux coupeurs de feu et les soignants eux-mêmes s'intéressent à cette technique.

Aider les malades du cancer

L'Association grenobloise d'aide et de recherche en oncologie (Agaro), qui propose gracieusement tout un panel de soins de supports, recourt notamment à leurs services. « Cette méthode ne fonctionne pas pour tous les patients, elle représente une aide pour ceux qui redoutent particulièrement les effets de la radiothérapie, constate Mireille Mousseau, présidente de l'association et professeur en oncologie médicale au CHU de Grenoble

Alpes. Pour d'autres, ce sont les douleurs à type de brûlures ou de fourmillements dans les mains et les pieds liés à certaines chimiothérapies qui sont soulagées. » Pour s'affranchir de « toute dérive sectaire et de tout charlatanisme », la pratique au sein de l'Agaro est très encadrée. Les coupeurs de feu doivent suivre une formation à l'écoute et leur capacité à accueillir des patients doit être validée.

La profession n'est pas réglementée mais elle tente de se structurer. Le Gnoma contrôle et sélectionne ces futurs membres : « Pour entrer, il faut apporter la preuve de son efficacité et de son respect de l'éthique », indique Brigitte Grimm-Laforest.

● Léa Vandeputte

📌 Pour en savoir plus sur les différents soins de support proposés par l'Agaro, rendez-vous sur Agaro.org. Plus d'informations sur la profession sur Gnoma-snamap.fr.

ENFANTS ET ÉCRANS UNE EXPOSITION PRÉCOCE DÉLÉTÈRE

Une nouvelle étude, publiée dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH)* du 14 janvier, a confirmé les effets négatifs des écrans sur les tout-petits. Celle-ci avait pour objectif de déterminer l'influence de l'exposition précoce sur le développement psychomoteur. « Les enfants qui étaient exposés aux écrans le matin avant l'école et qui discutaient rarement, voire jamais, du contenu des écrans avec leurs parents multipliaient par six leur risque de développer des troubles primaires du langage », ont constaté les chercheurs.



Malgré les mises en garde des pédiatres, les très jeunes enfants sont de plus en plus exposés aux écrans.

Un plan pour améliorer la qualité de vie des seniors

Les Français vivent longtemps, c'est bien, mais encore faut-il pouvoir conserver toutes ses capacités pour pouvoir profiter de la vie. Afin de « repousser la perte d'autonomie », le gouvernement met en place une stratégie globale qui donne la part belle à la prévention, « parce que la bonne santé se construit tout au long de la vie ». Pour mieux combattre les facteurs de la dépendance

que sont les maladies chroniques, la sédentarité, le tabac ou encore l'alcool, il propose notamment de renforcer les actions de prévention à deux moments clés de la vie d'adulte: le passage des 40-45 ans et le départ à la retraite. Il lancera donc, fin 2020, une application ainsi qu'un rendez-vous de prévention, pour les jeunes retraités, d'ici à 2022.



**5,4
MILLIONS
DE PATIENTS,**

C'EST LE NOMBRE DE FRANÇAIS SANS MÉDECIN TRAITANT EN 2019. POURTANT, LA MOITIÉ D'ENTRE EUX RECHERCHE ACTIVEMENT UN PRATICIEN.

Alerter les femmes sur le risque de choc toxique

Pour mieux prévenir le syndrome de choc toxique (SCT), lié notamment à la mauvaise utilisation de tampons hygiéniques ou coupes menstruelles, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) demande aux fabricants de davantage informer les professionnels de santé et les utilisatrices de protections périodiques internes sur les risques — rares mais graves — d'infection. Une vingtaine de femmes sont victimes chaque année en France du SCT, mais le nombre de cas déclarés serait inférieur à la réalité, observe l'autorité sanitaire. Cette maladie causée par une infection bactérienne au staphylocoque doré, n'atteint toutefois que les femmes porteuses de la souche de staphylocoque impliquée dans le SCT menstruel, soit 1 % à 4 % de la population féminine.



SOLDATS FAIRE FACE AUX SÉQUELLES PSYCHOLOGIQUES

En 1961, Joseph revient dans son village après avoir passé un peu plus de deux ans en Algérie. Le travail des champs et les rencontres au café-restaurant ponctuent ses journées. Mais le retour à la vie normale s'avère difficile pour ce soldat qui souffre de stress post-traumatique et qui revit de temps à autre des scènes de guerre. Au fil des cases, le lecteur découvre l'histoire de ce survivant à la fois héros et traumatisé.

i *Puisqu'il faut des hommes, de Philippe Pelaez et Victor Lorenzo Pinel, Grand angle, 64 pages, 15,90 euros.*

ALCOOMÈTRE UN OUTIL POUR ÉVALUER SA CONSOMMATION

Mis au point par Santé publique France, ce nouveau test en ligne permet d'interroger de manière ludique son rapport à l'alcool. En quelques questions, l'internaute sait s'il a une consommation raisonnée ou excessive.

i *Pour en savoir plus: Alcoometre.fr.*

PREMIERS SECOURS

Des défibrillateurs de plus en plus nombreux

Les établissements qui reçoivent plus de 300 personnes (cinémas, magasins, gares, salles polyvalentes...) doivent, depuis le 1^{er} janvier, être équipés de défibrillateurs automatisés externes (DAE). Ces derniers sont très simples à utiliser, même sans formation: il suffit de suivre les instructions que donne la machine pour sauver une vie.

PAPILLOMAVIRUS

Le vaccin aussi pour les garçons

Les autorités sanitaires recommandent d'étendre la vaccination contre les papillomavirus, impliqués dans certains cancers, à tous les garçons âgés entre 11 et 14 ans. Elle n'était jusque-là préconisée que pour les jeunes filles entre 11 et 14 ans (avec un rattrapage jusqu'à 19 ans) ainsi que pour les hommes de moins de 26 ans ayant des relations homosexuelles.

ASSISTANT DE RÉGULATION MÉDICALE



Nicolas Tondellier est assistant de régulation médicale au Samu 35.

Le premier maillon de la chaîne des secours

Acteur incontournable du service d'aide médicale d'urgence (Samu), l'assistant de régulation médicale répond aux appels passés au 15, hiérarchise les demandes et organise les interventions.

Pour les 2300 assistants de régulation médicale (ARM) qui se relaient 24 heures sur 24 pour assurer la chaîne de secours, la prise de poste au centre d'appels 15 débute toujours par un temps de transmission. « Il faut faire le point sur l'état du plateau technique, sur les services mobiles d'urgence et de réanimation (Smur) et sur les personnels disponibles », explique Nicolas Tondellier, ARM au

Samu 35 et chargé de mission communication de l'Union nationale des assistants de régulation médicale (Unarm). Puis, les téléphones sonnent. « Il n'existe pas de routine, confie l'ARM. Chaque appel est unique. »

90 secondes par appel

« Dans un premier temps, nous laissons la personne nous expliquer la raison de son appel avec ses mots, puis nous lui posons des questions plus précises, indique Nicolas Tondellier. En parallèle, nous remplissons une fiche de suivi. Elle contient le numéro et l'identité de l'appelant, les nom, prénom, sexe et date de naissance du patient, l'adresse à laquelle il se trouve ainsi que les infor-

mations sur son état de santé. » Cette phase se déroule très rapidement. « En moyenne, elle dure 90 secondes », constate l'ARM. Selon les situations, il peut transférer l'appel au médecin régulateur hospitalier ou libéral avec qui il travaille en binôme.

Prendre les bonnes décisions

Celui-ci reprend alors la fiche et peut décider d'envoyer le Smur, les pompiers, une ambulance ou bien de réorienter vers le médecin de garde, par exemple. « L'ARM est lui aussi en mesure d'engager des moyens d'urgence quand la situation l'exige avant d'en référer au médecin », précise Nicolas Tondellier. Mais le travail ne s'arrête pas dès que le téléphone est raccroché. Une fois l'intervention terminée, l'équipe dépêchée sur place recontacte le service pour faire un bilan de la situation. La fiche de suivi est alors complétée et transmise au service qui accueille le patient.

● Léa Vandeputte



Devenir assistant de régulation médicale

Depuis la rentrée 2019, il faut étudier un an dans l'un des dix centres de formation d'assistant de régulation médicale (CFARM) pour exercer le métier. Accessible avec le baccalauréat, cette formation alterne périodes de cours et de stages et permet d'obtenir une certification. Celle-ci sera obligatoire pour tous les professionnels en poste à partir du 1^{er} janvier 2027.



Handicap: des logements de vacances accessibles

Takahut est un service en ligne d'échange gratuit de logements accessibles aux personnes à mobilité réduite. Les particuliers s'inscrivent en précisant les équipements et le matériel dont leur habitation dispose, puis ils consultent les annonces des autres membres de la plateforme.

i Plus d'info sur Takahut.com.

L'ARRONDI SOLIDAIRE

Quèsaco ?

De plus en plus de magasins proposent, au moment du passage en caisse, d'arrondir à l'euro supérieur le montant des achats au profit d'une association. Afin de mieux comprendre le principe de l'arrondi solidaire et savoir qui sont les bénéficiaires de ces microdons, consultez le site Internet Larrondi.org. Vous y trouverez, notamment, le montant total des sommes versées depuis le début ainsi que la liste des enseignes partenaires et des associations.



BIODIVERSITÉ UN NOUVEAU SERVICE PUBLIC CONSACRÉ À LA PROTECTION DE LA NATURE

L'Office français de la biodiversité (OFB), créé le 1^{er} janvier, a pour objectif de préserver et restaurer la biodiversité terrestre, aquatique et marine, mais aussi de gérer la ressource en eau. Sur le terrain, 1700 agents de la « police de l'environnement » sont déployés pour « garantir un partage équilibré des usages et des espaces naturels » ainsi que « le respect des règles de protection de l'environnement ».



© Photos Shutterstock

CODE DU TRAVAIL

Toutes les infos en ligne

Contrat de travail, embauche, durée du travail, rémunération, rupture, maladie, accident, formation... Vous vous posez une question sur le droit du travail? Les salariés comme les employeurs peuvent maintenant obtenir une réponse immédiate sur Code.travail.gouv.fr, le nouveau Code du travail numérique proposé par le ministère du Travail.



Economies d'énergie: une aide unique

Depuis janvier, le crédit d'impôt transition énergétique (Cite) et les aides de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) disparaissent pour laisser place à MaPrimeRénov', une prime d'État créée pour simplifier les aides à la rénovation énergétique. Près de la moitié des Français y a droit dès 2020, avant un élargissement des publics qui peuvent en bénéficier à partir de 2021.

i Pour en savoir plus: Anah.fr.

24H/24-7J/7

Téléconsultation médicale

Des **médecins répondent**
à vos questions de santé*

*Rendez-vous sur votre espace adhérent pour vérifier l'éligibilité de votre contrat à ce service. L'entretien est protégé par le secret médical. Avec l'accord du patient, un compte-rendu est envoyé au médecin traitant, qui reste au centre du parcours de soins. Si nécessaire, une ordonnance peut être transmise au pharmacien choisi par le patient et avec son accord, partout dans l'Union Européenne. Si une situation d'urgence est détectée, le patient est orienté vers un service d'urgence. La téléconsultation AXA Assistance est un service conforme au décret n°2010-1229 du 19 octobre 2010 relatif à la télémédecine. Le service est autorisé par la CNIL et les données sont hébergées en France auprès d'un hébergeur agréé et sont conservées 20 ans. La Téléconsultation AXA Assistance ne se substitue ni au médecin traitant, ni aux urgences, ni à une consultation spécialisée, notamment psychologique, ni aux consultations nécessitant un examen clinique ou des examens complémentaires spécialisés. Aucun arrêt de travail, certificat médical ou renouvellement d'ordonnance ne peut être délivré.

La mutuelle qui vous ressemble

Santé - prévoyance - retraite - prévention

mutuelles du soleil