

# Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



**DOSSIER**

**CONSO :**  
comment réduire  
son impact sur  
l'environnement ?

*mutuelles du soleil*

**4 Adhésion  
à la mutuelle**  
Parrainez ses proches

**5 Ehpad Les Mélodies**  
Un accueil temporaire  
pour soulager les aidants

**6 Santé**  
De nouvelles gammes  
pour tous



**Pensez**  
à ceux  
qui restent !

Le contrat **OBSECO**  
propose lors du décès  
le versement d'un capital  
choisi à la souscription

La mutuelle qui vous ressemble  
Santé - prévoyance - retraite - prévention

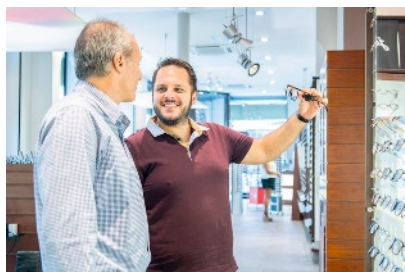
*mutuelles du soleil*



## “ OPTIQUE

« Les centres optiques Mutuelles du Soleil sont-ils uniquement destinés aux adhérents de la mutuelle ? » Bérangère M.

Les centres optiques appartenant au groupe Mutuelles du Soleil sont ouverts à tous, adhérents ou non. Les personnes non



© MDS

Les magasins d'optique de la mutuelle sont accessibles à tous.

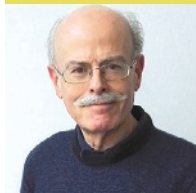
adhérentes peuvent ainsi profiter de grandes marques de lunettes à petits prix. Quant aux adhérents, ils bénéficient d'offres promotionnelles complémentaires tout au long de l'année. Nos cinq magasins d'optique sont situés à Manosque, Gap, Nice, Marseille et Avignon. Retrouvez leurs adresses sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).

## “ HOSPITALISATION

« J'ai besoin d'une prise en charge hospitalière, à qui dois-je m'adresser ? » Fannie D.

Dans un premier temps, vous devez demander à la structure dans laquelle vous allez être hospitalisée quelle est la procédure à suivre. Dans la majorité des cas, les demandes de prise en charge sont émises directement par les établissements hospitaliers. En présentant votre carte de mutuelle, l'établissement pourra nous transmettre sa demande par e-mail, par courrier, par téléphone ou générer un bon de prise en charge directement *via* notre site internet [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).

Si toutefois vous deviez effectuer cette démarche vous-même, vous pouvez nous contacter par téléphone au 04 91 12 40 00, par e-mail à l'adresse [hl\\_devis\\_pec\\_rc@mutuellesdusoleil.fr](mailto:hl_devis_pec_rc@mutuellesdusoleil.fr), *via* votre espace adhérent ou encore par voie postale.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,  
président  
de Mutuelles du Soleil

## S'adapter aux évolutions

En ce mois de septembre 2020, Mutuelles du Soleil lance une nouvelle gamme de garanties appelée à succéder aux formules Solea qui ne seront plus commercialisées mais continueront, bien entendu, de couvrir leurs détenteurs. Celle-ci poursuit un double but : répondre aux dernières évolutions réglementaires – « 100 % santé » notamment – et s'adapter aux besoins des adhérents. Ainsi, pour chaque type de public (particuliers, indépendants et entreprises), les produits se déclinent en quatre niveaux, de la couverture de base à la garantie « haut de gamme ». Sont prévues en outre une série de surcomplémentaires visant à optimiser les prestations et à assurer des garanties supplémentaires. Par exemple, l'option « Bien-être » donne accès à un ensemble de solutions alternatives pour rester en bonne santé. Pour élargir son offre de services et satisfaire à de fréquentes demandes d'adhérents, Mutuelles du Soleil proposera bientôt une multirisque-habitation, s'engageant pour la première fois de son histoire dans l'assurance dommages aux biens. Avec la mise en œuvre d'un dispositif rénové d'aide sociale mutualiste, Mutuelles du Soleil propose ainsi des services de plus en plus performants. Votre satisfaction constitue plus que jamais notre objectif.

**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 91 12 40 00 · 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: 59 827 exemplaires · Commission paritaire: 0225 M 07164 · ISSN: 1955-723X · Prix: 0,78 euro · Abonnement: 4 numéros 3 euros · **N° 66, septembre 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.



*mutuelles du soleil*

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<sub>Tot</sub> 0,002 kg/tonne de papier.





## DÉMARCHAGE ABUSIF

### Soyez vigilant

Des individus téléphonent aux adhérents en se faisant passer pour des conseillers Mutuelles du Soleil ou des représentants de mutuelles. Ils annoncent une forte hausse des cotisations pour 2021 avant de proposer un rendez-vous pour revoir le contrat de complémentaire santé. Méfiez-vous : ces personnes ne sont pas mandatées par la mutuelle. Les garanties qu'ils proposent sont souvent inférieures à celles dont vous bénéficiez et le tarif n'est pas compétitif. Si vous recevez ce genre d'appel, signalez-le à l'agence la plus proche de chez vous ou au 04 91 12 40 00, et refusez tout rendez-vous à votre domicile.

## ADHÉSION

### Parrainez vos proches

L'opération de parrainage, valable tout au long de l'année, concerne toute nouvelle adhésion à une garantie santé. Ainsi, Mutuelles du Soleil vous offre une réduction de cotisation de 30 euros\* par parrainage. Les adhérents qui bénéficient d'un contrat collectif seront également récompensés par l'attribution d'un chèque-cadeau d'une valeur de 20 euros par parrainage. Quant au filleul, il profitera d'une remise de 20 euros\* sur sa cotisation. Le règlement du parrainage est disponible en agence et sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).

*\* Cette réduction s'applique directement sur les comptes cotisants des parrains et filleuls dans la limite du montant de leur cotisation annuelle.*



© Photos MDS

L'opération parrainage s'étend sur toute l'année.

## Un changement ? Prévenez votre mutuelle !

**Pour rester informé et rapidement remboursé, il est recommandé d'actualiser régulièrement ses informations personnelles en lien avec son contrat santé.**

Afin d'assurer la qualité de ses services et la continuité de votre prise en charge, le groupe Mutuelles du Soleil doit être informé de tout changement concernant votre vie personnelle et professionnelle. Ces mises à jour sont nécessaires en cas de changement d'adresse postale, électronique ou de numéro de téléphone, de nouvelles coordonnées bancaires, d'évolution de situation familiale ou encore d'activité professionnelle.



**Pensez à prévenir la mutuelle de tout changement dans votre situation personnelle ou professionnelle.**

### La marche à suivre

Il est important de faire ces modifications rapidement afin de recevoir à temps votre carte adhérent, vos prestations ou encore votre appel de cotisations. Il existe plusieurs façons d'actualiser son dossier en fournissant les justificatifs :

- Sur son espace adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr) ;
  - Via son conseiller dans l'agence la plus proche de chez vous ;
  - Par courriel au service Relation clients : [VDCI\\_RC@mutuellesdusoleil.fr](mailto:VDCI_RC@mutuellesdusoleil.fr) ;
  - Par courrier à : Mutuelles du Soleil, service Relation clients, 36,36 bis av. Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1.
- Vous devez également prévenir votre caisse d'assurance maladie qui enregistrera vos nouvelles données et vous demandera de mettre à jour votre carte Vitale sur une des bornes mise à votre disposition dans nos agences.



Souscrire un contrat de prévoyance permet d'être plus serein vis-à-vis de ses proches.

## La prévoyance pour préserver ses proches

**Protéger sa famille en cas de décès, c'est s'offrir une tranquillité d'esprit pour l'avenir.**

Mutuelles du Soleil et l'Association générale de prévoyance militaire (AGPM) présentent *Obseco*, qui propose, lors du décès de l'adhérent, le versement d'un capital choisi à la souscription. Sans questionnaire médical ni attestation de santé nécessaire, cette solution obsèques répond aux volontés de chacun et offre de multiples possibilités de financement.

### Un capital et une durée de financement définis à l'avance

Avec la souscription ouverte jusqu'à 80 ans, *Obseco* vous permet de choisir le montant du capital décès (3 000, 4 000, 5 000, 6 000, 7 000 ou 10 000 euros) et les cotisations sont payables sur 15 ou 25 ans. Le règlement fractionné est accessible sans frais supplémentaires et le bénéficiaire principal peut être une entreprise de pompes funèbres.

**i** Pour en savoir plus, contactez votre agence Mutuelles du Soleil la plus proche, un conseiller vous proposera un projet personnalisé et vous orientera selon vos besoins.

## RÈGLEMENTATION

### Évolution des statuts

Les statuts de Mutuelles du Soleil Livre II ont été modifiés en date du 27 juin 2020. Les statuts sont les documents officiels qui régissent la mutuelle et, notamment, ses relations avec les adhérents. Ils définissent l'objet social, le champ d'activité ainsi que les modalités de fonctionnement du groupe Mutuelles du Soleil, conformément aux dispositions du Code de la Mutualité. Les statuts sont disponibles et téléchargeables sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr), à la rubrique « Statuts et Règlements ». Vous avez également la possibilité de les recevoir par courrier. Il suffit pour cela d'adresser un courriel à [contact@mutuellesdusoleil.fr](mailto:contact@mutuellesdusoleil.fr) ou d'en faire directement la demande auprès de votre conseiller en agence.

## EHPAD LES MÉLODIES

### Un accueil temporaire pour permettre aux aidants de souffler

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Les Mélodies, à La Roque-d'Anthéron (13), n'est pas qu'une simple maison de retraite médicalisée. C'est également un véritable lieu de vie et une solution de répit pour les aidants familiaux. En effet, Les Mélodies propose un accueil temporaire permettant d'héberger des personnes âgées en perte d'autonomie pour une durée limitée. Peu connue, cette alternative peut également favoriser une entrée progressive en établissement ou répondre à une situation d'urgence.

**i** Plus de renseignements: Résidence Les Mélodies, tél. 04 42 99 38 56, e-mail: [contact@les-melodies.fr](mailto:contact@les-melodies.fr) et sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).



La résidence Les Mélodies propose l'accueil temporaire.

**INNOVATION**

# Les nouvelles gammes santé de la mutuelle

Fort de plus de 170 ans d'expérience, le groupe Mutuelles du Soleil s'adapte en permanence aux évolutions du monde de la santé. La mutuelle crée donc aujourd'hui trois gammes santé avec des prestations innovantes.



© MDS

**T**rois nouvelles gammes santé, baptisées *Aton*, *Inti* et *Usil* en référence aux mythologies égyptienne, inca et étrusque vénérant le soleil, viennent de voir le jour. Conçues pour s'adapter à tous les profils: particuliers, travailleurs non salariés, professions libérales ou encore entreprises, ces nouveaux contrats sont dans la droite ligne de la philosophie mutualiste, à savoir: pas d'avance de frais, pas de formalités médicales ni de limite d'âge pour y adhérer.

### Des contrats qui peuvent être combinés

Chacune des gammes comprend quatre garanties de base ainsi qu'un choix de quatre surcomplémentaires permettant d'améliorer la prise en charge. Quelle que soit la formule choisie, vous bénéficiez de prestations vous protégeant efficacement et de nombreux services associés (les médecines douces, le forfait automédication, le sport sur ordonnance, l'assistance, la téléconsultation médicale, etc.\*).

### Modalités et démarches

Les adhérents peuvent bénéficier de ces nouvelles gammes santé à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2021 en faisant évoluer leur contrat actuel dès maintenant. Ils peuvent aussi profiter de réductions sur leurs cotisations santé individuelles ou de chèques cadeaux en parrainant leurs proches.

\*Voir les conditions de l'offre.

**i** Renseignements auprès des conseillers Mutuelles du Soleil ou en agence (coordonnées sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr)).

### UN RÉSEAU DE SERVICES ET DE SOINS

Le groupe Mutuelles du Soleil, c'est aussi tout un réseau de services et de soins qui apporte des réponses adaptées aux besoins de soins et de bien-être de la population. En souscrivant à l'une des trois nouvelles gammes santé *Aton*, *Inti* et *Usil*, l'adhérent profite également en exclusivité des avantages fournis par le réseau de la mutuelle. Il bénéficie, notamment, de tarifs préférentiels à l'Ehpad Les Mélodies à La Roque-d'Anthéron, des offres et réductions spécifiques dans les magasins d'optique et de nombreux autres services gratuits. Les informations sur le réseau de services et de soins sont disponibles sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).

## CONSO: comment réduire son impact sur l'environnement?

Avec la crise sanitaire liée à la Covid-19, le lien étroit entre santé humaine, santé animale et santé des écosystèmes est apparu au grand jour. Les citoyens sont aujourd'hui nombreux à vouloir agir pour préserver la planète, même si cela signifie consommer autrement.

Mais par où commencer? Acheter local, être plus responsable, manger bio, voyager moins... Les conseils sont nombreux et parfois contradictoires.

L'apparition du SARS-CoV-2 et le confinement des populations qui s'est ensuivi ont accéléré la prise de conscience qui était déjà à l'œuvre dans la société. Loin de faire oublier les problèmes environnementaux et le dérèglement climatique, cette crise a en effet été l'occasion d'une remise en question de nos modes de vie, et plus particulièrement de nos modes de production et de consommation. « La crise

sanitaire a mis un coup de projecteur sur les failles du système, confirme Nicolas Bricas, socio-économiste au Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad) et titulaire de la Chaire Unesco Alimentations du monde. *Ce système a permis l'augmentation de la population mondiale, l'urbanisation et la diminution de la faim dans le monde, mais il a aussi entraîné des effets pervers: l'augmentation de la consommation d'énergies*





et de fertilisants fossiles, l'effondrement de la biodiversité, la pollution généralisée des milieux, etc.; l'apparition de nouvelles pathologies nutritionnelles telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers; la consommation de produits ultra-transformés, de résidus de pesticides et de perturbateurs endocriniens.»

Aujourd'hui, la majorité de la population française

veut des produits plus naturels et de préférence fabriqués localement, c'est ce qui ressort d'une étude menée fin mai 2020 par l'institut de sondage Ipsos. Elle est de plus très inquiète des conséquences économiques de la crise sanitaire, ce qui ne la pousse pas à consommer, mais plutôt à rechercher les prix les plus justes et à se recentrer sur l'essentiel. Cela se traduit, entre autres, par une baisse notable des achats de produits cosmétiques ou vestimentaires. « Étonnamment, cette épidémie favorise un changement des habitudes de consommation », note l'institut Ipsos.

## Le boom du numérique

Si les Français ont considérablement réduit leurs déplacements et fait davantage attention à ce qu'ils mettaient dans leur assiette, ils ne se sont en revanche pas limités quant à leur utilisation d'Internet. « La crise a favorisé l'explosion de l'utilisation du numérique (+50 %) », observe l'institut de sondage. Les achats sur Internet ont bondi, boostés notamment par la crainte d'avoir à se déplacer en magasin. Beaucoup se sont également transformés en fervents adeptes des visioconférences, aussi bien pour prendre

des nouvelles de la famille ou des amis que pour participer à des réunions à distance avec les collègues de travail. Même pour faire du sport, le digital est devenu incontournable. « Or, le numérique est un gros consommateur d'énergie », prévient

Nicolas Bricas, qui pointe un autre piège: « Consommer des produits locaux n'est pas non plus toujours la solution la plus vertueuse, car la production locale peut parfois être très énergivore, par exemple si cela demande de cultiver sous serre chauffée. »

## Privilégier la qualité

« Il y a tout de même un consensus sur certaines choses, poursuit-il. Tout

d'abord la nécessité de réduire la consommation de viande de mauvaise qualité. La production de viande industrielle, qui est d'ailleurs le plus souvent importée, a un impact relativement élevé sur l'environnement. » Si les Français achètent moins de viande (-12 % en dix ans), ils en consomment paradoxalement plus qu'avant. Ils en mangent en effet davantage en dehors de chez eux: lorsqu'ils sortent au restaurant ou au fast-food, qu'ils achètent un sandwich... Un grand nombre de produits transformés contiennent aussi des protéines animales. « Généralement, on mange beaucoup trop de produits carnés: certaines personnes en consomment 14 fois par semaine, c'est-à-dire à chaque repas, alors que nous sommes déjà tous en excédent de protéines », confirme le sociologue, qui conseille d'être plus sélectif en choisissant une viande de qualité favorisant le commerce

## Une garde-robe écolo-compatible

**Cultures intensives, traitements chimiques, transport par avion, renouvellement des collections à un rythme effréné... L'industrie de la mode est l'une des plus polluantes au monde. Les vêtements sont de plus très peu recyclés. Parmi les 4 millions de tonnes de textiles dont les Européens se débarrassent chaque année, 80 % finissent à la poubelle et 10 à 12 % seulement sont revendus en seconde main localement. Aussi, résistez à l'achat compulsif, prenez le temps de choisir des matières comme le coton bio, le lin et le chanvre, voire la viscose ou le lyocell pour les synthétiques, ou bien encore des textiles fabriqués à partir de plastique recyclé tels que la polaire.**







de proximité. Il recommande également d'en vérifier le lieu de production, avant de préciser: « *Il faut produire de grandes quantités de céréales pour nourrir les animaux. La moitié de la surface agricole mondiale est d'ailleurs consacrée à leur alimentation.* »

### **Le consommateur peut-il « refaire le monde »?**

Depuis quelques années, alerté par les nombreuses campagnes menées par diverses organisations non gouvernementales (ONG) environnementales, un nouveau type de consommateur a vu le jour. Ce consommateur éclairé a réduit l'achat des objets en plastique, se méfie de la *fast fashion* (un segment de l'industrie vestimentaire qui se caractérise par le renouvellement très rapide des collections pour susciter plus souvent l'envie d'acheter) ou encore privilégie l'usage du vélo ou autres trottinettes et voitures électriques. « *On peut commencer par changer ses comportements, mais on ne peut pour autant faire porter le moteur du changement au consommateur* », insiste Nicolas Bricas, qui ajoute: « *On a arrêté de se déplacer, ralenti nos activités, mais il n'y a pas eu une très grande baisse de l'émission de gaz à effet de serre. Le comportement des ménages et des individus ne pèse pas tant que ça sur l'environnement.* » Même si les citoyens font des efforts



### **Fleurs coupées : DE SAISON, C'EST MIEUX !**

Offrir un bouquet de fleurs est l'assurance de toujours faire plaisir. Mais avant de faire votre choix, interrogez-vous : d'où peuvent bien venir ces merveilleuses roses rouges alors que nous sommes en plein hiver ? Celles-ci, qui représentent près de la moitié des achats de fleurs des Français, sont en effet acheminées par avion de pays lointains comme le Kenya, l'Éthiopie ou l'Équateur, où elles sont produites dans des conditions sociales et sanitaires déplorables. Aussi, privilégiez des variétés de saison et si possible produites localement. Renoncules, jonquilles, mimosa ou anémones, par exemple, poussent en hiver ou dès le début du printemps.



### **NUMÉRIQUE : UNE POLLUTION INVISIBLE**

Visionner une vidéo sur YouTube, un film en streaming, faire des recherches sur le Net, envoyer et recevoir des e-mails, stocker ses photos sur le *cloud* ou encore utiliser un objet connecté: toute cette activité digitale génère une pollution invisible mais bien réelle. Le Centre national de la recherche scientifique (CNRS) évaluait, en 2018, la

consommation d'énergie liée à l'activité numérique à 10 % de la facture d'électricité mondiale, un chiffre qui n'est pas près de baisser. Pour réduire cette pollution numérique, faites durer vos équipements, éliminez fichiers, e-mails et applications inutiles, limitez vos recherches ou utilisez un moteur de recherche éthique comme Lilo ou Ecosia.

**+9 %**: c'est le taux annuel de croissance de la consommation d'énergie liée à l'activité numérique dans le monde.





➔ individuels face à la menace climatique, cela ne suffira donc pas à changer le modèle, car ce sont les modes de production agricole et industriel qui sont le plus en cause. « *C'est de la responsabilité des politiques de faciliter les comportements vertueux aux citoyens*, souligne le sociologue. *Ils peuvent, par exemple, promouvoir la diversification des productions agricoles à l'échelle locale en évitant les monocultures, développer l'installation de pistes cyclables sécurisées et faciliter l'usage des transports en commun.* » Le changement ne pourra venir que par le collectif, mais la crise qui s'annonce risque

fort de placer la lutte contre le dérèglement climatique au second plan, derrière la préservation des emplois. Déjà, avant l'apparition du virus, les revendications sur le pouvoir d'achat étaient la priorité des Français dans les enquêtes d'opinion. La crise des Gilets jaunes a montré un attachement à un certain statut social, dont la consommation est l'un des principaux signes. En attendant, la pandémie offre l'occasion de prendre du recul et d'engager une réflexion sur les valeurs et le fonctionnement des systèmes économiques et sociaux. ●

Isabelle Coston



DR

Flora Bernard est cofondatrice de l'agence de philosophie Thaé et l'auteure de *Manager avec les philosophes* (éditions Dunod, 2016).



## « LE TEST DES VALEURS, C'EST LA CRISE »

**En dépit des drames personnels et des difficultés économiques majeures que la crise sanitaire a engendrés, cette période peut-elle être une occasion de tout changer? En tout cas, la philosophie peut aider à réfléchir et à prendre de la hauteur.**

**Le Mutualiste.** La mise à l'arrêt de l'activité économique au printemps a-t-elle entraîné une prise de conscience de ce qui était superflu dans nos vies?

**Flora Bernard.** Même si le ralentissement de l'activité économique ne nous a pas arrêtés de consommer, cela a certainement été l'occasion de se questionner sur ce qui était essentiel et secondaire et de distinguer, dans nos modes de consommation, ce qui était de l'ordre du besoin et ce qui était de l'ordre du désir. Il me semble que nous nous sommes principalement focalisés sur nos besoins – ce qu'exigent notre corps et notre psychisme pour vivre – et moins sur nos désirs,

l'énergie qui nous porte à vouloir des objets, matériels ou immatériels, qui nous donnent l'impression d'exister davantage. Peut-être nous sommes-nous rendu compte que nous pouvions nous passer de ce que nous considérions comme des besoins mais qui en réalité étaient des désirs.

**L. M.** Est-ce la société de consommation qui dicte nos désirs?

**F. B.** Tout dépend comment l'on définit « désir », « le » désir et « les » désirs. « *Le désir est l'essence de l'homme* », disait Spinoza, c'est l'énergie qui nous pousse à exister. Dans ce sens, le désir fait partie de notre condition d'être humain. Quand on parle « des » désirs, en revanche, désirs qui portent sur quelque chose ou quelqu'un, on peut en effet tenter de distinguer les désirs authentiques (dont la source est en nous) des désirs qui nous sont dictés par d'autres. Sénèque écrivait

déjà à son ami Lucilius (63-64 après J.-C.): « *Que d'objets nous achetons parce que d'autres les ont achetés, parce qu'on les voit chez tout le monde ou presque! L'une des causes de nos malheurs est que nous vivons en prenant exemple sur autrui: nous ne nous réglons pas sur la raison, mais nous laissons détourner par les usages.* »

**L. M.** La philosophie peut-elle accompagner l'individu dans ses choix?

**F. B.** Si philosopher c'est garder vivant un questionnement permanent sur le sens de notre vie, alors oui. Qu'est-ce qu'une vie bonne? Mon travail est-il utile? Quelles sont nos valeurs et comment les vivons-nous par temps de crise? Voilà quelques questions que la philosophie nous souffle, nous demandant de réinterroger ce qui paraissait évident, tant dans nos manières de vivre que de consommer. ●

Propos recueillis par I. C.

# Téléconsultation : où en est-on ?

Encore confidentielle avant la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, la téléconsultation a connu ces derniers mois une véritable explosion.

**D**urant la période de confinement, le nombre de téléconsultations a été multiplié par 10, voire par 15, selon une étude menée par l'association Les Entreprises de télémédecine (LET) publiée le 30 juin. De son côté, l'Assurance maladie comptabilisait moins de 10 000 téléconsultations par semaine dans le cadre du parcours de soins au début du mois de mars, puis 80 000 durant la première semaine de confinement, avant d'atteindre 1 million en avril. Le nouveau coronavirus a eu pour conséquence de mettre en lumière ce mode de consultation médicale à distance. Bien que remboursé depuis septembre 2018, il était en effet jusqu'alors peu utilisé.

## Un allègement des conditions

Cette évolution a été favorisée par un assouplissement des règles d'utilisation. Si auparavant la téléconsultation n'était possible qu'avec un professionnel de santé que l'on avait déjà rencontré en cabinet, en établissement ou à domicile au cours des douze derniers mois, cela n'est plus nécessaire en période de crise. La prise en charge par l'Assurance maladie a également été élargie

aux consultations à distance proposées par les plateformes, et plus uniquement à celles mises en place par son médecin traitant ou son spécialiste habituel. Autre changement, elles peuvent désormais être réalisées « *en utilisant les moyens technologiques disponibles* », c'est-à-dire *via* un ordinateur, une tablette ou un Smartphone équipés d'une webcam et connectés à Internet, mais aussi *via* la ligne téléphonique classique.

## De nombreux avantages

Ces extensions, prévues pour durer jusqu'à la fin de l'état d'urgence sanitaire – fixée au 10 juillet –, ont finalement été prolongées « *jusqu'à une date précisée par décret, et au plus tard jusqu'au 31 décembre 2020* », indique une ordonnance publiée au *Journal*

*officiel* le 18 juin. La téléconsultation présente en effet des atouts indéniables. Elle permet d'avoir un avis médical rapide à tout moment, quel que soit son lieu d'habitation. Elle facilite ainsi l'accès aux soins pour les personnes qui ont des problèmes pour se déplacer ou qui vivent dans un désert médical. Avantage de taille en période de pandémie, elle évite le risque de contamination dans la salle d'attente ou lors de la consultation. Toutefois, elle ne permet pas au praticien de pratiquer un examen clinique qui peut être nécessaire pour poser un diagnostic ou de voir avec précision une lésion de la peau, par exemple. Mais, bien qu'elle ne convienne pas à toutes les pathologies, elle reste un outil complémentaire très pratique pour assurer un suivi médical. ●

Léa Vandeputte



© Shutterstock

## PARIS SPORTIFS TOUS ACCROS AUX JEUX EN LIGNE

« La part des Français qui jouent aux jeux d'argent et de hasard est en recul par rapport à 2014 mais on observe une progression du jeu problématique », note Santé publique France. Si la plupart des jeux (de tirage et de grattage, machines à sous, poker...) ont enregistré une baisse durant les cinq dernières années, les paris sportifs sont en revanche en forte augmentation (+ 60 %). Autre constat: Internet a détrôné le PMU. Le jeu en ligne est en effet passé, pour les paris sportifs, de 26,1 % à 61 %.



Santé publique France observe une progression du nombre de joueurs qui ont une pratique problématique.



## Sécu: vers une nouvelle branche autonomie

Afin de mieux financer la prise en charge des seniors dans un contexte d'augmentation continue de l'espérance de vie et des dépenses liées au grand âge, le Parlement a adopté, fin juillet, un texte qui pose le principe de la création d'une cinquième branche de la Sécurité sociale. Celle-ci prendrait en charge les frais liés aux soins de santé du grand âge, à l'aide spécifique autour de la perte d'autonomie ou à l'hébergement en établissement spécialisés. Elle reposerait, comme les quatre autres branches (maladie, retraite, accidents du travail et famille), sur un principe de solidarité. Le projet de loi prévoit une augmentation du financement de la dépendance de 2,3 milliards d'euros par an, mais seulement à partir de 2024.



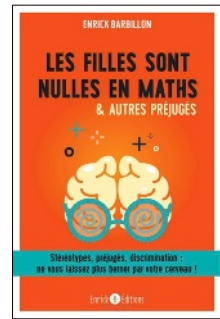
© Photos Shutterstock

**790**  
**MILLIARDS**  
**D'EUROS,**

C'EST LE MONTANT  
DES DÉPENSES  
DE PROTECTION  
SOCIALE EN  
FRANCE EN 2018,  
SOIT UN PEU PLUS  
D'UN TIERS  
DU PIB.

# Séгур de la santé : des accords « historiques » ?

Après un mois d'une concertation baptisée « Ségur de la santé », des accords sur les métiers, les carrières et les rémunérations ont été signés, le 13 juillet, avec la majorité des organisations syndicales. Qualifiés « d'historiques » par le gouvernement, ils prévoient d'allouer une enveloppe de 8,2 milliards d'euros pour revaloriser les salaires des professionnels médicaux et non médicaux des hôpitaux et des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Pourtant, le Collectif Inter-hôpitaux n'est pas totalement convaincu. Il estime que : « *Les soignants attendent bien plus que ce qui est annoncé [...] même s'ils apprécient la prise de conscience collective de leurs difficultés et plus globalement de celles de l'hôpital public, du fait de la crise Covid* ».



PSYCHO

## COMPRENDRE LES STÉRÉOTYPES POUR LES DÉPASSER

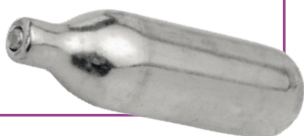
Le livre du psychosociologue Enrick Barbillon commence par une phrase choc : « *Nous sommes tous de potentiels discriminateurs en puissance.* » Son objectif est de faire prendre conscience au lecteur des préjugés – souvent inconscients – qui guident son quotidien. Il commence donc par expliquer les processus psychologiques qui participent à la construction de nos représentations. Puis il donne des conseils et propose des stratégies individuelles et collectives pour lutter contre les stéréotypes.

**i** Les filles sont nulles en maths et autres préjugés, d'Enrick Barbillon, Enrick B Éditions, 224 pages, 17,90 euros.

## GAZ HILARANT

### ATTENTION AU PROTOXYDE D'AZOTE

Le protoxyde d'azote est plébiscité par les jeunes pour ses effets hilarants. Il est facilement accessible (notamment dans les cartouches pour siphon à chantilly) et pourtant, son usage peut engendrer des troubles neurologiques, alertent les autorités.



## OBÉSITÉ DES JEUNES

### La publicité en ligne de mire

Les enfants sont souvent les premières victimes de la publicité télévisuelle. Une étude de Santé publique France publiée fin juin montre, notamment, que plus de la moitié des pubs vues par les enfants et les adolescents concernent des produits gras, salés, sucrés. L'agence préconise donc de mieux encadrer ce type de marketing qui cible les tranches horaires des jeunes.

## CONFINEMENT

### Moins d'accidents domestiques

Les services d'urgence ont enregistré une chute importante du nombre d'accidents de la vie courante durant le confinement (-55 %), par rapport à la même période en 2019. Cette diminution était de 57 % chez les moins de 15 ans et de 40 % chez les personnes âgées de 45 ans et plus. La baisse la plus forte (-65 %) était observée chez les 15-45 ans.

## ART-THÉRAPEUTE

# Proposer une autre manière de s'exprimer



Laëtitia de Brécharde est art-thérapeute dans la région de Bordeaux.

La pratique artistique n'a pas seulement pour effet de produire des œuvres d'art, elle peut aussi permettre aux personnes de dépasser leurs difficultés et de s'apaiser.

Utiliser l'écriture, le collage, la photographie ou encore la peinture pour accompagner et soulager des personnes confrontées à des problèmes personnels ou professionnels, c'est ce que propose Laëtitia de Brécharde, art-thérapeute en région bordelaise. Après une carrière de 25 ans dans des grandes entreprises, elle décide de changer de voie en 2018 et de se former à l'art-thérapie au Centre de psychologie appliquée Profac de Paris avant de créer sa propre

entreprise. « Dotée d'une solide expérience en management, je souhaitais me concentrer sur l'accompagnement de la personne, explique-t-elle. La méthode de l'art-thérapie permet cela en créant les conditions favorables au dépassement des difficultés psychiques. S'il est parfois impossible de se dire par la parole, le processus créatif, lui, permet de mettre à distance ce qui fait souffrir, d'exprimer l'indicible, de se reconnecter à sa part d'intime. » L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a d'ailleurs reconnu, en novembre 2019, les effets de cette pratique « bénéfique pour la santé, tant physique que mentale ». Pour participer à une séance, nul besoin d'être un artiste confirmé. « L'art-

thérapie ne nécessite aucune maîtrise de technique particulière, confirme la professionnelle. Ce qui est important, c'est le geste créatif qui permet un passage en douceur de l'imaginaire au symbolique. Nous ne jugeons pas et n'interprétons pas ce qui est réalisé. Nous respectons la singularité de chacun. »

### Accessible à tous

Quant au type de médiation proposé, le choix est large : musique, danse, théâtre, modelage, arts graphiques... « Il y a autant d'art-thérapies que d'art-thérapeutes », témoigne Laëtitia de Brécharde. Cette discipline paramédicale s'adresse en effet à tous, quels que soient l'âge et l'état de santé. Elle s'exerce en individuel ou en groupe. « En moyenne, 5 à 10 séances sont nécessaires pour faire "un détour pour s'approcher de soi" – comme le disait Jean-Pierre Klein, une figure de l'art-thérapie en France – et retrouver le chemin du désir », conclut l'art-thérapeute. •

Léa Vandeputte

### Devenir art-thérapeute

Plusieurs formations de niveau bac + 4, reconnues par l'État et inscrites au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP), préparent à l'exercice de ce métier et permettent d'obtenir le titre d'art-thérapeute. Il existe également des diplômes de master (bac + 5) spécialisés dans la création artistique, la danse-thérapie, la musicothérapie, etc.



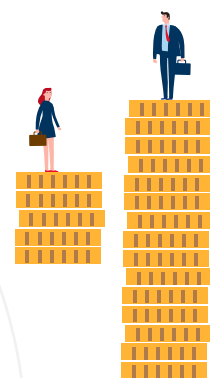
## Un nouveau statut de « citoyen sauveteur »

Le statut de citoyen sauveteur, créé début juillet, protège d'éventuelles poursuites judiciaires tous ceux qui portent les premiers secours à des victimes de malaise cardiaque. Cette nouvelle loi a pour but d'encourager les personnes à effectuer les gestes qui sauvent même si elles ne se sentent pas sûres d'elles.

## SALAIRES

### Les inégalités persistent entre les hommes et les femmes

En 2017, les femmes ont perçu une rémunération inférieure de 28,5 % en moyenne à celle des hommes dans le secteur privé, selon l'étude publiée le 18 juin par l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee). Cet écart provient notamment du fait que les femmes sont bien plus souvent à temps partiel. Ainsi, à poste égal et en équivalent temps plein, la différence de salaire entre les deux sexes se situe autour de 5,3 %.



## TRANSPORTS UNE AIDE POUR ENCOURAGER L'USAGE DU VÉLO

Pour inciter les Français à se déplacer à bicyclette, le ministère de la Transition écologique propose une aide financière de 50 euros pour faire réparer son vélo ou pour participer à une séance de « remise en selle ». Pour en bénéficier, il suffit de se rendre sur [Coupdepoucevelo.fr](http://Coupdepoucevelo.fr) et de cliquer sur « Je suis un particulier » pour être mis en relation avec un réparateur ou un moniteur agréé.



## SERVICE

### Payer ses factures chez le buraliste

Depuis le 28 juillet, les Français peuvent payer leurs factures de cantine, de crèche, d'hôpital, leurs amendes ou encore leurs impôts dans les bureaux de tabac. Ce nouveau service est destiné notamment aux personnes qui n'ont pas accès à Internet ou qui ne disposent pas de compte bancaire. Il permet de régler jusqu'à 300 euros en liquide ou par carte.



© Photos Shutterstock

### Un numéro d'appel pour les étudiants en situation d'urgence

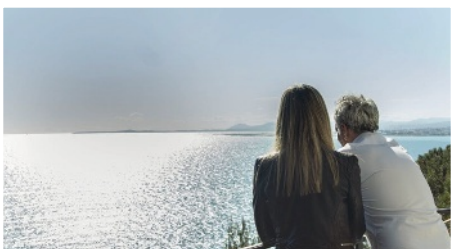
Le 0806000278 (prix d'un appel local, non surtaxé) est destiné aux étudiants qui rencontrent des difficultés financières graves. Ce service du ministère de l'Enseignement supérieur et du Centre national des œuvres universitaires et scolaires (Cnous) leur permet, du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures, de joindre un conseiller qui les accompagne afin de bénéficier d'aides spécifiques.

# Mutuelles du Soleil

vous accompagne à chaque  
étape de votre vie.



SANTÉ □ PRÉVOYANCE □ RETRAITE □ PRÉVENTION



*Une histoire commence entre nous...*

*mutuelles du soleil*



La mutuelle qui vous ressemble

