

# Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

**DOSSIER**

## **SANTÉ SEXUELLE :** une question de prévention

**mutuelles du soleil**  
NÉES DANS LE SUD

**4 Assurance scolaire  
et étudiante**  
Une protection étendue

**5 Sports loisirs**  
Pratiquer en toute  
tranquillité

**6 Nouveau service**  
Un coffre-fort numérique  
pour vos documents

# Coffre-fort numérique, vos documents vous suivent partout !



**CONSULTEZ**

et récupérez  
vos documents



**GÉREZ**

et simplifiez  
vos échanges et  
vos démarches



**ACCÉDEZ**

depuis votre mobile,  
tablette ou ordinateur



**SÉCURISEZ**

vos données  
personnelles

Gagnez en sérénité,  
le service vous alerte par mail  
dès réception d'un document.



Écoresponsable, centralisez  
vos documents liés à votre contrat  
santé dans un espace commun.



“

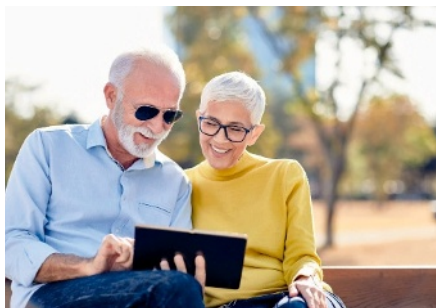
## PARRAINAGE

« Je suis adhérent à Mutuelles du Soleil et je souhaiterais inscrire mes parents: existe-t-il un système de parrainage ? »  
Éric L.

Absolument Éric, il existe une opération de parrainage, valable tout au long de l'année, qui vous permet de parrainer un ou plusieurs proches dans le cadre d'une nouvelle adhésion à une

garantie santé. Ainsi, Mutuelles du Soleil vous offre une réduction de cotisation de 30 euros\* par parrainage. Votre filleul, lui, 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).



© Adobe Stock

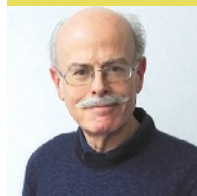
Faites connaître votre mutuelle et obtenez une réduction de cotisation grâce au parrainage.

“

## RÈGLEMENT MUTUALISTE

« Je souhaiterais prendre connaissance du règlement mutualiste en vigueur, où puis-je le consulter ou me le procurer ? »  
Philippe M.

Les règlements mutualistes ont été modifiés et mis à jour lors du dernier conseil d'administration qui s'est tenu le 29 avril dernier. Applicables depuis le 30 avril 2021, ils sont disponibles sur notre site internet [MutuellesduSoleil.fr](http://MutuellesduSoleil.fr) et depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil. Vous pouvez aussi les consulter dans nos agences ou vous les procurer sur simple demande en écrivant à Mutuelles du Soleil, Relations clients régime complémentaire et produits partenaires, 36-36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex 1.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,  
président  
de Mutuelles du Soleil

## Mutuelles du Soleil poursuit sa transformation digitale

*Ce qui différencie profondément une mutuelle de toute autre catégorie d'intervenants de la protection complémentaire santé, demeure la solidarité. Elle l'organise entre ses adhérents et procède à la gestion démocratique de ses instances. Les adhérents élisent des délégués qui, en assemblée générale, choisissent les administrateurs, lesquels déterminent les orientations de la mutuelle et veillent à leur application. Tous exercent leurs fonctions de manière bénévole, ce qui garantit le caractère désintéressé de l'action des responsables. Cela n'exclut pas, cependant, notre volonté de nous adapter résolument à la modernité. Ainsi, nous vous proposons une nouvelle application smartphone permettant d'accéder à vos données, de suivre vos remboursements, de nous adresser vos documents et d'accéder en permanence à nos services. Désormais vous disposez également, si vous le souhaitez, d'un « coffre-fort numérique » destiné à conserver, consulter, imprimer et télécharger à votre guise l'ensemble des pièces relatives à votre contrat de complémentaire santé. Vous avez donc un très large choix pour nous contacter par les moyens traditionnels ou numériques, selon votre préférence.*

**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 9112 40 00 · Directeur de la publication: Claude Leblois · Rédactrice en chef: 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: 57 253 exemplaires · Commission paritaire: 0225M07164 · ISSN: 1955-723X · Prix: 0,78 euro · Abonnement: 4 numéros 3 euros · **N° 69, juin 2021** · Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du directeur de la publication. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER) · Couverture: Candice Picard/Unsplash.





## SPORT SANTÉ

### Quelle prise en charge de la mutuelle ?

La loi de modernisation de notre système de santé donne la possibilité aux médecins traitants de prescrire une activité sportive à des patients souffrant d'une affection de longue durée (ALD). Le sport est un élément essentiel du mieux-être, autant pour le corps que pour le moral. Il est reconnu pour ses vertus aussi bien en matière de prévention qu'en soin coordonné. Aussi, Mutuelles du Soleil propose un forfait de prise en charge, variable selon votre garantie, du sport sur ordonnance qui n'est actuellement pas remboursé par l'Assurance maladie.

**i** Pour plus de renseignements, rendez-vous dans l'agence la plus proche de chez vous.

## SERVICE À LA PERSONNE

### Une structure d'aide et d'accueil

Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic), situé à Sisteron, est un guichet d'accueil ouvert aux personnes âgées et à leur entourage, ainsi qu'aux professionnels de la gérontologie et du maintien à domicile. C'est un service gratuit, accessible à la population adhérente ou non de la mutuelle. Ses missions consistent à donner toutes les informations utiles pour la vie quotidienne des personnes âgées: aides financières, maintien à domicile, amélioration de l'habitat, structures d'hébergement, mesures de protection, loisirs, vie sociale et relationnelle... Les coordinatrices assurent également les relations entre le Clic et les partenaires extérieurs et coordonnent les actions autour des personnes aidées.



Le centre effectue des permanences à Saint-Auban, Volonne et Barcelonnette.

## Assurance scolaire et étudiante

### Mutuelles du Soleil accompagne les enfants pendant toute leur vie scolaire et extrascolaire.

Assurer la sécurité des enfants de la maternelle à l'université, c'est l'engagement que Mutuelles du Soleil s'est fixé. Les enfants grandissent, étudient, ont des passions et multiplient les activités. C'est la raison pour laquelle Mutuelles du Soleil propose des solutions qui vous rassureront tout en les laissant s'épanouir.



Un panel de garanties existe pour la sécurité de votre enfant.

### Une protection étendue

Ces garanties scolaires et étudiantes protègent votre enfant, en cas d'accident, par une responsabilité civile dans le cadre des activités de sa vie scolaire (trajet école-maison, dans l'enceinte de l'établissement, séjour, stage, etc.). Elles apportent également une protection étendue aux loisirs (colonie de vacances, centre de loisirs, etc.) ainsi qu'aux activités de sa vie sportive, culturelle ou artistique.

Ces solutions intègrent par ailleurs une garantie individuelle accident qui lui permet d'être couvert pour les dommages corporels qu'il pourrait subir. Des interventions assistance médicale, rapatriement, frais de secours sur piste de ski ou encore frais de transport font partie intégrante des garanties.

**i** Pour une étude personnalisée, consultez nos experts santé. Plus de renseignements sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).



Avec la garantie Sports loisirs, pratiquez en toute sécurité.

## Pratiquer sport ou loisir en toute tranquillité

### La garantie Sports loisirs permet de profiter pleinement de ses activités sportives et de ses loisirs préférés.

La garantie d'assurance et d'assistance *Sports loisirs* intervient en cas d'accident médicalement constaté, subi dans le cadre de la pratique d'un sport non professionnel ou d'une activité sportive de loisirs garantie (centre aéré, loisirs, stage de sport, randonnée, etc.). Ses tarifs sont personnalisables, à la journée, à la semaine ou à l'année: à titre individuel ou en famille, au sein d'un club, à l'occasion d'un évènement sportif ou au cours d'une compétition en tant qu'amateur.

### Sérénité et sécurité

La garantie inclut les dommages corporels et matériels ou la prise en charge des activités interrompues, si vous vous blessez en faisant du vélo et que cela interrompt vos cours de gym, par exemple. Elle comprend aussi l'assistance à domicile, médicale et le rapatriement en France ou à l'étranger, ou encore la prise en charge de frais de recherche et de secours. Une application, qui propose la géolocalisation pendant l'activité physique, l'alerte et l'appel d'urgence auprès de tiers en cas de problème, est fournie pour une adhésion annuelle.

**i** Rendez-vous en agence pour plus d'informations.

### TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

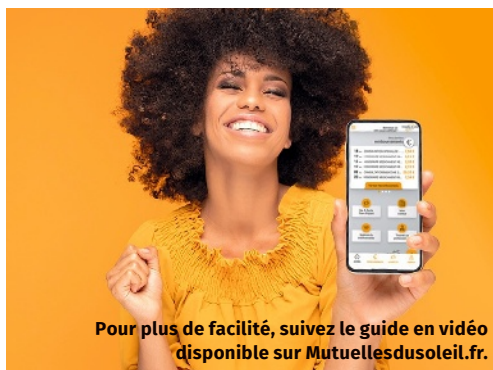
### Des professionnels de santé vous répondent

La téléconsultation médicale est plus que recommandée aujourd'hui en temps de crise sanitaire. C'est la raison pour laquelle les contrats santé Mutuelles du Soleil incluent, sous réserve d'éligibilité, un service de consultation médicale à distance. En appelant le 0155922302, les adhérents obtiennent ainsi une réponse instantanée à leur problème de santé. Ce service permet de consulter (en France et partout dans le monde), 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, un médecin qui établit un diagnostic et peut délivrer une ordonnance. Des généralistes, des spécialistes, mais aussi des diététiciens ou des psychologues sont joignables grâce à ce service.

### APPLI MOBILE

## Découvrez les nouvelles fonctionnalités

Mutuelles du Soleil déploie de nouveaux services pour faciliter au maximum à ses adhérents la gestion de leur contrat santé. L'application mobile et tablette, disponible et gratuite sur l'App store ou Google play, continue d'évoluer et intègre des nouvelles fonctionnalités: le paiement en ligne qui permet de régler ses échéances facilement et en sécurité; le pilulier digital avec une aide à la prise de médicaments; l'envoi d'un message en deux clics ou encore de documents en les prenant en photo. Et elle propose toujours de suivre ses remboursements, de télécharger sa carte de tiers payant, d'accéder au détail de son contrat ou encore de feuilleter son magazine.



Pour plus de facilité, suivez le guide en vidéo disponible sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr).

Avec le coffre-fort numérique, vos documents vous suivent partout.



© Adobe Stock

## NOUVEAU SERVICE

# Un coffre-fort numérique pour centraliser tous vos documents



Mutuelles du Soleil développe de nouveaux services visant à améliorer l'expérience de ses adhérents et à faciliter leur quotidien.

**L**e coffre-fort numérique est un service gratuit pour les adhérents de Mutuelles du Soleil, qui permet de centraliser tous les documents liés à son contrat santé en un seul et même espace sécurisé: relevés de prestations, devis dentaire, prise en charge hospitalière, confirmation de changement de RIB, confirmation d'ajout d'un ayant droit... seront mis à disposition dans les répertoires du coffre-fort. Il est accessible à tout moment depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil, l'espace adhérent ou *via* une rubrique dédiée depuis [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr). Vos documents vous suivent partout et sont à portée de main où que vous vous trouviez.

### Un espace sécurisé et confidentiel

Une authentification personnelle et un code d'accès sont nécessaires pour accéder au coffre-fort, qui vous assure la protection et la confidentialité de vos données personnelles. Il

cumule des services supplémentaires qui vous permettent de consulter, stocker, imprimer, télécharger et envoyer par e-mail tous vos documents dans un espace de conservation dédié. Cette gestion dématérialisée et écoresponsable facilitera vos échanges et vos démarches en recevant et en transmettant rapidement tous vos actes. ●

### UN SERVICE TRÈS SIMPLE D'UTILISATION

Il est nécessaire d'activer personnellement le service coffre-fort. Pour cela, votre conseiller vous guidera pas à pas. Une fois celui-ci configuré, son utilisation est très rapide et accessible. Vous êtes aussitôt avertis par e-mail sur votre messagerie personnelle dès qu'un document y est déposé. Il ne vous reste

plus qu'à vous connecter pour le consulter. Tous les adhérents qui n'ont pas encore ce service activé et qui souhaitent en bénéficier peuvent remplir un formulaire d'éligibilité sur le site internet [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).

**i** Retrouvez la vidéo explicative sur [Mutuellesdusoleil.fr](http://Mutuellesdusoleil.fr).



© Photos Shutterstock

## SANTÉ SEXUELLE: Une question de prévention

« Quelle contraception choisir? », « Comment bien me protéger? », « Où puis-je me faire dépister? », « Suis-je normal? » Quel que soit son âge, on n'a jamais fini de s'interroger sur sa sexualité. Que l'on soit célibataire ou non, que l'on veuille fonder une famille ou pas, elle tient une place importante mais il n'est pas toujours facile d'en parler et de trouver les réponses. Pourtant, elle touche aussi à notre santé, tant physique que psychique, et nécessite une approche de prévention globale et positive.

**L**a santé sexuelle est « un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social associé à la sexualité », d'après la définition adoptée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2002. « Elle ne consiste pas uniquement en l'absence de maladie, de dysfonction ou d'infirmité », précise-t-elle avant d'ajouter: « La santé sexuelle a besoin d'une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, et la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui

apportent du plaisir en toute sécurité et sans contraintes, discrimination ou violence ».

### Se sentir « safe » et satisfait

La santé sexuelle touche à la fois à la sexualité et à la santé reproductive mais également au domaine sociétal. La prévention joue alors un rôle essentiel en donnant les clés aux individus et en les informant. Elle s'appuie sur trois piliers: l'autonomie, la sécurité et la satisfaction. « Toute personne doit pouvoir décider librement de ce qui touche





à sa sexualité, en choisissant le(s) partenaire(s) de son choix et les pratiques sexuelles qu'elle souhaite, sans discrimination ni coercition », explique Santé publique France. Pour une sexualité sans risque, il est important que chacun soit « safe », c'est-à-dire en sécurité et protégé. Et c'est une condition indispensable à la « satisfaction sexuelle ». Il ne s'agit pas là que de plaisir, rappelle Santé publique France, « les dimensions sociales (adéquation de sa sexualité vécue ou de son potentiel avec ses aspirations propres, ses valeurs), psychiques (estime et image de soi) ou encore émotionnelles (présence et qualité des relations affectives) ont un impact majeur » sur ce ressenti. L'objectif

est bien là d'atteindre un état général de bien-être.

### Avoir le choix

Dans ce cadre, la contraception fait partie des thématiques prégnantes. Il existe aujourd'hui toute une panoplie à la disposition des femmes : pilule, dispositif intra-utérin (DIU), implant, patch, anneau, injection, stérilisation, préservatif, méthodes dites naturelles... La pilule reste toutefois la plus utilisée : 36,5 % des femmes en âge de

chiffres du Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH).

En France, une femme, majeure ou mineure, peut par ailleurs demander une interruption volontaire de grossesse (IVG). Cette pratique est strictement encadrée et le délai légal pour avorter est de cinq à sept semaines de grossesse pour la méthode médicamenteuse, selon qu'elle est assurée en cabinet de ville ou en établissement de santé, et jusqu'à la fin de la douzième semaine pour la méthode chirurgicale. La question des délais continue de faire couler beaucoup d'encre. En témoigne la publication, cinquante ans après celle du « Manifeste des 343 » — où des femmes célèbres et anonymes ont déclaré avoir avorté — d'une tribune signée là encore par 343 femmes dans *Le Journal du dimanche* du 3 avril 2021. Ces dernières réclament un allongement de ces délais légaux au nom de la « liberté de disposer de son corps ». Le 12 avril, la Haute autorité de santé (HAS) s'est dite favorable à la pérennisation de l'allongement à neuf semaines du délai pour l'IVG médicamenteuse qui avait été mis en place de manière transitoire à la suite du premier confinement et ce, quel que soit le lieu où elle est pratiquée.

### Se protéger aussi des idées reçues

Autre volet de la santé sexuelle, la protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST) reste toujours d'actualité. À l'occasion de la dernière édition du Sidaction, un sondage Ifop publié le 22 mars a démontré une augmentation des fausses croyances vis-à-vis du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) chez les jeunes. À titre d'exemple, 24 % des personnes interrogées pensent que l'on peut être contaminé en embrassant une personne séropositive : un chiffre en hausse de 9 points par rapport à 2020. Et ces préjugés peuvent avoir un impact sur la santé des jeunes puisque seuls 34 % d'entre eux disent avoir utilisé systématiquement un préservatif lors d'un rapport sexuel (moins 9 points en un an). L'institut impute ces reculs à la crise sanitaire : « la surreprésentation du

## Une contraception gratuite pour les mineures

Depuis la fin août 2020, les frais liés à la contraception des moins de 15 ans sont intégralement pris en charge, comme c'était déjà le cas pour 15-17 ans. Cette gratuité concerne les contraceptifs remboursables (pilules de première et deuxième génération, implants, stérilets) mais également les consultations (auprès d'un gynécologue ou d'une sage-femme) et les examens biologiques. Les jeunes filles peuvent bénéficier du secret médical : le consentement des parents n'est pas nécessaire pour consulter et obtenir une contraception et l'Assurance maladie ne transmet aucun relevé de remboursement.

procréer la prennent selon le Baromètre santé 2016 de Santé publique France. En cas d'accident ou de rapport mal protégé, la contraception d'urgence hormonale est également disponible. Il est possible de se procurer cette méthode « de rattrapage » sans ordonnance, directement en pharmacie et elle est gratuite pour les mineures. Environ 6 % des femmes âgées de 15 à 49 ans y ont eu recours en 2018 d'après les



## L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ À L'ÉCOLE, AU COLLÈGE ET AU LYCÉE

L'Éducation nationale a « dans le cadre de sa mission éducative, une responsabilité propre vis-à-vis de la santé des élèves et de la préparation à leur future vie d'adulte ». L'éducation à la sexualité fait donc partie du parcours du jeune citoyen. Elle s'articule autour de trois axes :

- la santé publique: grossesses précoces non désirées, infections sexuellement transmissibles, dont le VIH /sida;
- la construction des relations

entre les filles et les garçons et la promotion d'une culture de l'égalité;

- les problématiques relatives aux violences sexuelles, à la pornographie ou encore à la lutte contre les préjugés sexistes ou homophobes.

Concrètement, cet apprentissage s'inscrit dans un projet éducatif global à l'école. Puis, au collège et au lycée, au moins trois séances annuelles dédiées doivent être mises en place.



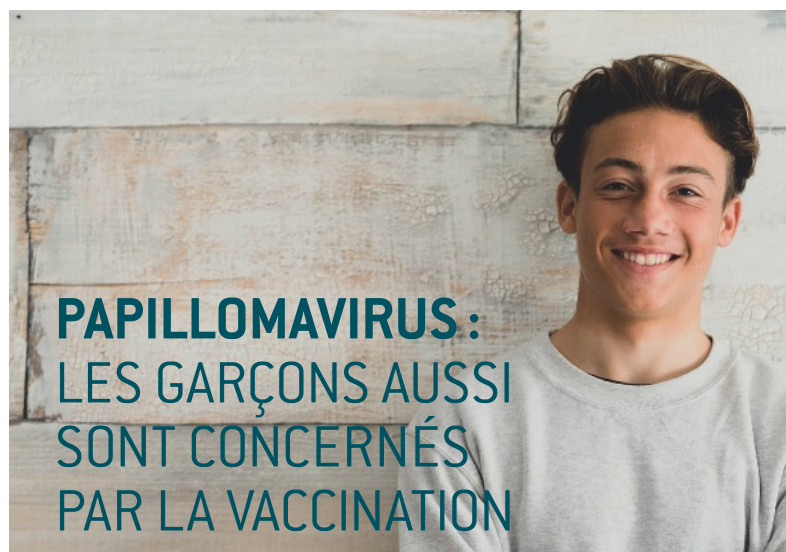
## Les sites à consulter :

- [Choisiracontraception.fr](http://Choisiracontraception.fr)
- [Info-ist.fr](http://Info-ist.fr)
- [lv.gouv.fr](http://lv.gouv.fr)
- [Onsexprime.fr](http://Onsexprime.fr)
- [Planning-familial.org](http://Planning-familial.org)
- [Sida-info-services.org](http://Sida-info-services.org)

*Covid-19 dans l'espace social et médiatique a entamé les connaissances sur la maladie », analyse-t-il. Alors qu'environ 6 200 Français découvrent leur séropositivité chaque année, il faut encore rappeler que la meilleure protection contre le VIH, mais aussi contre les autres IST, reste le préservatif féminin (interne) ou masculin (externe).*

### Stop aux violences

Ces dernières années, la lutte contre les violences, qui a trait également au domaine de la santé sexuelle, a été érigée en priorité. « *L'épidémie de Covid-19 et la hausse des violences domestiques et sexuelles pendant les confinements qu'elle a engendrée ont plus particulièrement mis en lumière ce problème* », constate Caroline Rebhi, coprésidente du Planning familial et coordinatrice du programme Genre et santé sexuelle. Dans les groupes de parole qu'elle organise pour les lycéens, les femmes ou les personnes en situation de handicap, l'actualité alimente les discussions. « *En début d'année, c'est le mouvement #MeTooInceste qui, à son tour, a permis aux victimes de ces abus de s'exprimer* », ajoute-t-elle. En mars, dans la



## PAPILLOMAVIRUS : LES GARÇONS AUSSI SONT CONCERNÉS PAR LA VACCINATION

**En France, la vaccination contre les infections à *Human papillomavirus (HPV)* ou papillomavirus est recommandée aux filles de 11 à 14 ans, et, depuis janvier 2021, aux garçons du même âge. L'objectif est de se protéger du HPV, transmis par voie sexuelle, qui provoque des lésions au niveau du col de l'utérus, de l'anus et de la gorge et qui peuvent évoluer vers un cancer. Un rattrapage vaccinal est aussi proposé entre 15 et 19 ans (voire 26 ans pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes). Deux ou trois injections sont nécessaires en fonction du produit utilisé et de l'âge.**





→ foulée des nombreuses prises de parole publiques, les députés ont d'ailleurs fixé à 15 ans le seuil de « non-consentement » pour les mineurs victimes d'actes sexuels de la part d'adultes et à 18 ans pour les victimes d'inceste. Ces violences ont un fort impact sur la santé des victimes et c'est le cas également des cyberviolences. Le « revenge porn », par exemple, est un phénomène qui prend de l'ampleur chez les jeunes. Cette pratique consiste à se venger d'une personne en rendant publiques des photos ou des vidéos d'elle à caractère pornographique. « Il faut

rappeler que cet acte est un délit aux yeux de la loi », insiste Caroline Rebhi qui ajoute : « C'est la personne qui partage ces contenus sans le consentement de l'autre qu'il faut blâmer et pas celui ou celle qui s'est pris en photo. » La lutte contre les violences concerne toutes les classes d'âge, les seniors aussi. « Nous recevons de plus en plus de demandes de maisons de retraite, indique Caroline Rebhi. Elles nous sollicitent pour organiser des groupes de parole autour de cette thématique avec leurs résidents. » ●

Léa Vandeputte



© Yann Saint-Pé



Sébastien Brochot est préventeur au Centre ressource pour les intervenants auprès des auteurs de violences sexuelles (Criavs) d'Ile-de-France. Il est auteur du *Cahier de bonheur (rien que) pour les enfants* et de sa version pour les ados (édités par l'association Une Vie).

## « LA QUESTION DU CONSENTEMENT NÉCESSITE D'ÊTRE ATTENTIF À L'AUTRE »

Demander le consentement de son partenaire peut parfois paraître difficile. Et pourtant, s'assurer que l'autre est d'accord est incontournable pour partager un bon moment dans le respect mutuel.

### Le Mutualiste. Qu'est-ce que le consentement ?

**Sébastien Brochot.** La difficulté est que la loi ne donne pas la réponse. Elle ne fonctionne pas dans ce sens-là actuellement car elle ne cherche pas à prouver l'absence de consentement mais au contraire la présence de violence, contrainte, menace ou surprise. Toutefois, le consentement peut se définir comme un accord entre deux personnes qui veulent participer à une activité et qui en connaissent les règles. Dans ce cadre, la verbalisation est recommandée mais elle n'est pas obligatoire. Pour les adolescents, tout ceci peut sembler complexe mais

quand on est capable de parler de sexualité avec son copain ou sa copine en se regardant dans les yeux, c'est peut-être le signe que l'on est prêt. Si en revanche, on est mal à l'aise, il faut peut-être attendre.

### L. M. Comment savoir si l'autre a envie d'aller plus loin ?

**S. B.** Il faut être à l'écoute du langage corporel de l'autre. Si j'approche ma bouche de mon ou ma partenaire pour l'embrasser et qu'il ou elle recule, il ne faut pas insister. De même, si je caresse quelqu'un qui ne bouge pas ou dont les muscles se contractent, c'est un signe de non-consentement. Le mieux est de se regarder dans les yeux et de dire à haute voix ce que l'on a envie de faire, ce que l'on accepte et ce que l'on refuse. Et même si l'on a dit « oui » au début, il faut savoir que l'on peut changer d'avis à tout moment. La question du consentement nécessite d'être

attentif à l'autre et cela demande des compétences psychosociales qu'il faut développer.

### L. M. Comment dire non ?

**S. B.** On peut bien sûr le verbaliser mais on peut aussi le dire avec le corps en faisant une pause ou en changeant d'espace. Si on se trouve dans la chambre, on peut aller dans la salle de bains quelques minutes pour prendre le temps de réfléchir et de savoir ce dont on a réellement envie. Et si on ne sait pas, il ne faut pas hésiter à le dire aussi. Pour ne pas blesser l'autre, il est possible de lui expliquer que c'est « non » ici et maintenant mais que ce sera peut-être « oui » plus tard, dans une semaine ou un mois par exemple. Le consentement est toujours temporaire et conditionnel.

Propos recueillis par L. V.

**i** Pour en savoir plus, rendez-vous sur [Consentement.info](http://Consentement.info) et sur [Violences-sexuelles.info](http://Violences-sexuelles.info).

## BIODIVERSITÉ

# 6 conseils pour inviter la nature chez soi

© Shutterstock

La ville grignote chaque jour un peu plus les espaces naturels, ne laissant que des îlots de verdure retravaillés et domestiqués. Voici comment faire entrer la nature chez vous et la laisser s'épanouir.

### 1 Laisser pousser les herbes folles

Si vous avez la chance de posséder un jardin, réservez un endroit où vous laisserez pousser les herbes qui s'y installent spontanément. Elles attireront des insectes pollinisateurs et les auxiliaires au jardin: abeilles, coccinelles, vers de terre... ces précieux alliés du jardinier. Si vous n'avez qu'un balcon, créez une mini-jungle dans des grands bacs ou des jardinières.



### 3 Ne pas ramasser les feuilles mortes

Quand vient l'automne, ne ratissez pas les feuilles. En se décomposant, elles offrent un abri aux insectes et permettent à la terre de se régénérer.

### 2 Mettre des jardinières

Privilégiez la diversité et les plantes fleuries qui attireront de nombreux papillons et abeilles. Plantez des herbes aromatiques (thym, lavande, menthe, romarin, sauge...) et semez des fleurs sauvages, de type fleurs de jachère. Les espèces sauvages, attractives pour les insectes, permettent de sauvegarder la biodiversité.

### 4 Végétaliser un mur

Le mur végétal peut être constitué d'une structure végétalisée adossée au mur d'habitation ou bien de plantes grimpantes qui prennent racine dans des pots ou directement dans le sol. Vous choisirez les végétaux selon l'exposition du mur et veillerez à prendre à la fois des espèces caduques et persistantes. Pour une bonne adaptation mais aussi pour favoriser l'installation de la faune locale, évitez les espèces exotiques.

### 5 Offrir le gîte et le couvert

Installez des abris, gîtes nids et nichoirs pour que les insectes, oiseaux et chauves-souris, si utiles, puissent se protéger durant l'hiver, nidifier ou déposer leurs larves. Si vous ne possédez qu'un rebord de fenêtre, vous pouvez y laisser de l'eau en été pour les oiseaux et les insectes qui en manquent parfois cruellement dans les villes. Veillez quand même à ce que les moustiques n'y pondent par leurs œufs.

### 6 Composter ses déchets

Si composter ses déchets permet d'alléger ses poubelles, c'est aussi une façon de favoriser la biodiversité. Les composteurs accueillent en effet des millions de micro-organismes (champignons et bactéries) et des petits animaux (vers, insectes, limaces, escargots...) qui en aérant les sols et en fabriquant de l'humus, participent à enrichir les sols.

Page réalisée par Isabelle Coston

## JUS, EAUX ARÔMATISÉES, THÉS GLACÉS TROP SUCRÉS

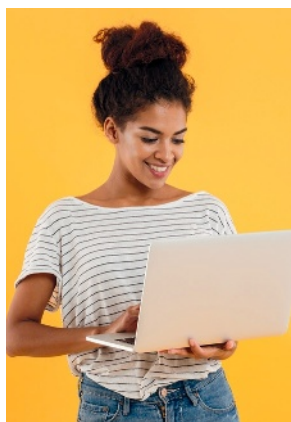
Les jus de fruits, les smoothies, les eaux aromatisées, les thés et les infusions glacés sont « des aliments faux amis » pour l'association Consommation, logement, cadre de vie (CLCV). Derrière les appellations alléchantes de ces boissons se cachent beaucoup de sucre et un faible intérêt nutritionnel. Elles doivent donc être consommées « de façon occasionnelle », recommande l'association qui réclame par ailleurs « un meilleur encadrement des allégations nutritionnelles et autres mentions positives ».



Agréables à boire en été, certaines boissons n'en demeurent pas moins très sucrées.

## Une plateforme numérique pour chacun en 2022

Un nouveau service public, baptisé Mon espace santé, sera mis à la disposition de tous les Français en 2022. Il leur permettra de stocker leurs informations médicales et de les partager avec les professionnels de santé qui les soignent. « Mon espace santé est un espace sécurisé dont toutes les données sont hébergées en France », souligne l'Assurance maladie, qui va commencer à tester le dispositif dans trois départements (Haute-Garonne, Loire-Atlantique, Somme), afin notamment de mesurer l'appropriation de la messagerie sécurisée et du dossier médical partagé (DMP) par les professionnels de santé et les patients. Ce dernier, qui a rencontré jusqu'alors un succès mitigé (9 millions seulement ouverts en 2020) sera intégré à Mon espace santé.



© Photos Shutterstock

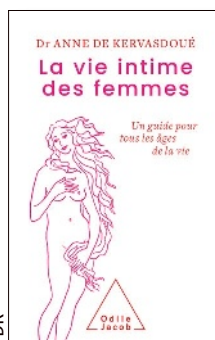
**240**  
**CAS DE**  
**ROUGEOLE**  
ONT ÉTÉ  
DÉCLARÉS  
EN 2020, SOIT  
DIX FOIS MOINS  
QU'EN 2019  
(2 636 CAS).

## Cancer Fighter: un jeu vidéo pour préserver sa santé

S'amuser tout en apprenant à lutter contre les risques évitables de cancer: c'est ce que propose l'Institut national du cancer (Inca) avec Cancer Fighter, un jeu vidéo destiné aux enfants. Le joueur sélectionne son avatar avant de prendre la direction du collègue. Mais les personnages qu'il y rencontre ne sont pas au mieux de leur forme: le professeur de sport est apathique, la cheffe de la cantine sert de la malbouffe, les jeunes fument et s'exposent au soleil à longueur de journée. À travers différentes épreuves, le héros doit les encourager à retrouver de bonnes habitudes. Pour l'Inca, le jeu est un outil efficace pour « faire passer des messages clairement compréhensibles sous un format pédagogique et [pour] donner les clés pour agir ».

**i** Pour en savoir plus: [Cancer-fighter.fr](http://Cancer-fighter.fr).

DR



## ÊTRE UNE FEMME

### PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE...

De la puberté jusqu'à la ménopause, le corps des femmes est confronté à des fluctuations hormonales, des problèmes, parfois, qu'elles ne comprennent pas toujours et qu'elles ne savent alors pas comment maîtriser. Sexualité, fécondité, maladies, traitements... cet ouvrage écrit par une gynécologue traite tous les sujets, des plus futiles aux plus sérieux, toutes les situations et tous les âges. Il informe de manière claire, avec des illustrations, et corrige aussi les fausses informations. Riche en conseils et solutions, vous y trouverez forcément la réponse à une question que vous vous êtes déjà posée.

**i** La vie intime des femmes, d'Anne de Kervasdoué, Odile Jacob, 544 pages, 26 euros.

## ADMIREZ LA NATURE: ÇA VOUS FAIT DU BIEN!

Contempler la forêt assis durant 15 minutes permettrait de réduire de 6 % le rythme du pouls et de 13 % le taux de cortisol, l'hormone qui augmente en cas de stress. C'est ce que révèle une étude de l'université canadienne de Carleton, publiée fin mars dans la revue scientifique *PNAS*.



### VACCINÉ

## Conservé les gestes barrières

Même quand on a pu bénéficier d'un vaccin contre la Covid-19, il faut continuer à appliquer les gestes barrières: se laver les mains régulièrement, maintenir la distance sociale, aérer la pièce... La vigilance reste donc de mise pour être sûr d'être protégé.

### DON DE MOELLE OSSEUSE

## Un podcast pour tout comprendre

L'agence de la biomédecine lance son podcast « Devenir veilleur de vie » pour encourager les 18-35 ans à s'inscrire sur le registre des donneurs de moelle osseuse. L'émission aborde, en quatre épisodes de quatre minutes, le rôle de la moelle, les tests, le prélèvement, et la compatibilité.

**i** À télécharger ou à écouter sur toutes les plateformes.



Édouard Sève est médecin allergologue à Fontainebleau et vice-président du Syndicat français des allergologues (Syfal).

## ALLERGOLOGUE

# Détecter et soigner les allergies

Alors que près d'une personne sur trois déclare souffrir d'allergie, une maladie de plus en plus fréquente, moins de 2000 allergologues exercent actuellement en France.

**R**hume des foins, asthme, eczéma, réactions aux piqûres d'insectes, à certains aliments, métaux, cosmétiques, médicaments, etc., les allergies sont multiples et les conséquences plus ou moins sévères. Qu'elles se manifestent par des problèmes respiratoires, digestifs ou cutanés, leur résolution et la guérison passent par un seul spécialiste: l'allergologue. Ce médecin intervient aussi bien pour le bébé, que pour l'adolescent ou l'adulte. Il est à la croisée des spécialités et travaille donc avec pneumologues, diététiciennes, anesthésistes, conseillères en environnement intérieur (CMEI)... Lorsque le docteur Édouard Sève reçoit un patient, qui lui a été adressé par le médecin

traitant, l'ORL ou le service des urgences de l'hôpital — il cumule activité libérale et hospitalière —, il commence par un interrogatoire poussé.

### Trouver l'allergène

« Une consultation dure au moins 30 minutes, explique-t-il. En fonction du type de symptômes, je réalise ensuite des tests cutanés, des tests de provocation orale, voire des explorations fonctionnelles respiratoires (EFR), autrement dit des tests de souffle. » Les tests cutanés consistent à déposer sur le bras du patient des extraits d'aliments, de pollens ou d'acariens, afin d'observer les réactions. « Concernant les allergies à certains métaux ou à certains produits cosmétiques, j'utilise des patchs que le patient devra garder 48 heures », précise-t-il, avant d'ajouter: « En fonction des résultats, je peux préconiser des régimes d'éviction, c'est-à-dire la suppression de certains aliments, ou bien

conseiller de ne plus caresser son animal si l'allergie est due aux poils d'animaux, ou encore d'éviter de sortir lorsqu'il y a certains pollens dans l'air. » Édouard Sève, dans un premier temps, prescrit des médicaments pour faire disparaître les symptômes: la ventoline pour l'asthme, des antihistaminiques pour les allergies aux pollens, etc.

### Une maladie complexe

Puis il traite la cause par un processus de désensibilisation. « Pour soigner une allergie aux acariens, par exemple, j'y expose le corps de façon progressive, de manière à induire une tolérance, indique-t-il. Le patient dépose chaque jour des gouttes ou un comprimé d'extrait de l'allergène sous sa langue. C'est un traitement qui dure trois ans. » L'allergie est une maladie complexe qui, si elle n'est pas correctement soignée, peut évoluer et s'aggraver. Or, sept ans peuvent s'écouler entre les premières manifestations et son dépistage. ●

Isabelle Coston



### Devenir allergologue

Après six ans d'études de médecine, il faut suivre quatre années de spécialisation en allergologie. Un ORL, un pneumologue ou un pédiatre peut aussi avoir une activité d'allergologie après avoir suivi une formation complémentaire.



## Les arts à la télé

Lancée par France Télévisions en février dernier, la chaîne éphémère Culturebox, dédiée à tous les arts, est reconduite jusqu'en août. Accessible gratuitement sur le canal 14 de la TNT et sur la plateforme France.tv, elle propose pièces de théâtre, concerts, festivals, opéras, ballets, documentaires, créations urbaines, humour, musées...

## MOBILITÉ

### Encourager une « génération vélo »

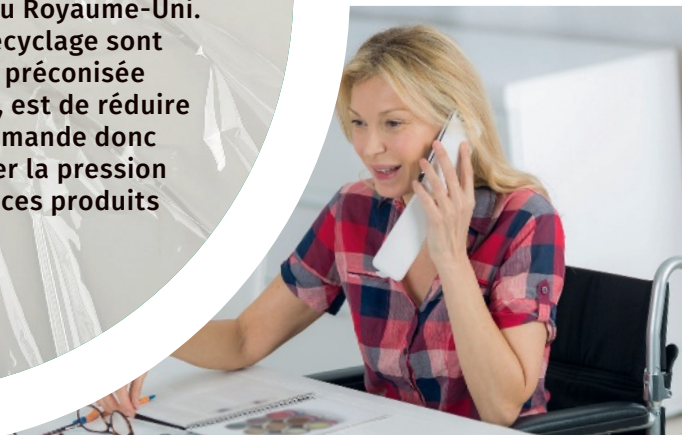
Alors que la bicyclette est plébiscitée ces derniers mois par les Français, le gouvernement a pour ambition de tripler son utilisation d'ici à 2024, en passant de 3 à 9 % du total des déplacements quotidiens. Pour y arriver, il veut créer une « génération vélo », du nom du nouveau plan d'apprentissage dédié aux 6-11 ans. L'objectif est que les enfants puissent rouler seuls et de manière sécurisée pour se rendre jusqu'à leur collège.



## DÉCHETS

**SEULEMENT 26,4 %  
DU PLASTIQUE EST RECYCLÉ**

La France est mauvaise élève : le taux de recyclage du plastique est de 26,4 % dans le pays, contre 42 % au Portugal ou 44 % au Royaume-Uni. Les trop faibles capacités de recyclage sont en cause. L'une des solutions, préconisée par l'association UFC-Que Choisir, est de réduire à la source les déchets. Elle demande donc aux pouvoirs publics d'accentuer la pression sur les industriels qui mettent ces produits sur le marché.

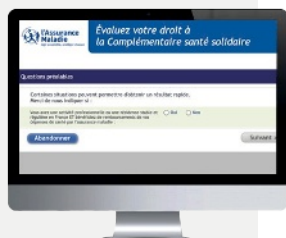


## AIDE FINANCIÈRE

### Avez-vous droit à la CSS?

L'Assurance maladie a mis en ligne un simulateur qui permet de calculer son droit à la complémentaire santé solidaire (CSS). Selon sa situation et ses ressources, elle est gratuite ou accessible en échange d'une cotisation au coût maximal d'un euro par jour.

**i** Pour faire le test et calculer le montant d'une éventuelle cotisation : [ameli.fr/simulateur-droits](http://ameli.fr/simulateur-droits).









DR

### Des conseils de proximité pour les personnes handicapées et les aidants

La crise sanitaire a durement touché les personnes en situation de handicap et les aidants. Pour mieux les accompagner, le 0800360360 — numéro gratuit, accessible aux personnes sourdes et malentendantes — a été créé. Il permet d'être mis en relation avec des conseillers de son département qui peuvent orienter vers des services sociaux, des structures de soin ou encore des solutions répétitives.

# Nos experts à votre service

-  Dans nos 23 agences de proximité
-  Sur le site [MutuellesduSoleil.fr](https://www.MutuellesduSoleil.fr)
-  Par téléphone au 04 91 12 40 00 et les lignes directes des agences
-  Via l'application mobile Mutuelles du Soleil
-  Via votre espace adhérent
-  Sur les réseaux sociaux